

# EPISTOLARIO DE UN CUERPO DANZANTE

CUERPO, DANZA ÁRABE, SUBJETIVIDAD, EPISTOLAR

Trabajo de grado para optar por el título de  
Licenciada en Artes Visuales

Jenny Joana Jaime Valero  
Tutor: Néstor Mario Noreña

Licenciatura en Artes Visuales  
Facultad de Bellas Artes  
Universidad Pedagógica Nacional

Bogotá

2021

#### LINEA: CREACION CUERPO Y TERRITORIO

Epistolarios de un cuerpo danzante, es un trabajo de grado que me permitió explorar desde mi corporalidad y mi práctica dancística en un grupo de danza árabe llamado Ibna Tal, donde fui investigadora, escritora y bailarina. Desde allí me fui preguntando por las construcciones de subjetividad en mi cuerpo al bailar y la relación amorosa y de respeto que se fue creando. El proceso epistolar fue mi aliado porque me permitió una manera distinta de relatarme de manera más íntima y sincera conmigo misma. Además, fue un espacio de complicidad entre la profesora y mis compañeras pues fuimos narrando la manera como desde la danza árabe hemos tenido un proceso de aceptación y observación de nuestro ser femenino y corporal, dejando de lado los imaginarios sociales que rodean esta danza.

CUERPO - DANZA ÁRABE - SUBJETIVIDAD - EPISTOLAS

Aquí registro recuerdos, palabras, silencios, imágenes, relatos. Desde una máquina de escribir, desde mi cuerpo, desde las mujeres que me rodean y bailan conmigo, las cuales son co-creadoras de esta historia, creando experiencias sensibles por medio de la danza árabe la cual habitamos.

A ti, mami linda, eres nuestra superheroína. Gracias por darnos todo tu amor y sacarnos adelante desde que éramos pequeñas aún estando sola. Por enseñarnos a amar los gatos, por siempre estar presente para nosotras, pase lo que pase.

Para mis hermanas Adriana y Catalina, por ser tan especiales, creer en mí y apoyarme incondicionalmente.

Para Angelica, aún no creo que sean diez años de amistad, simplemente gracias por todo.

A sumerce profe Néstor, por todas nuestras conversaciones desde el primer día, hacerme reír cuando no lo miraba a los ojos por la pantalla y creer en mi cuando yo dudaba.



Fotografía familiar, núm. 1, autorretrato,

autora: Jenny Jaime, 2020

Las amo con todo mi corazón.

## TABLA DE CONTENIDO

### 1. TRAZANDO EL CAMINO

- 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
- 1.2. JUSTIFICACION
- 1.3. ANTECEDENTES
- 1.4. OBJETIVOS
  - 1.4.1. OBJETIVO GENERAL
  - 1.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

### 2. CUERPO: LUGAR DONDE BAILAMOS Y TRANSFORMAMOS

- 2.1. UN CUERPO ENTRE OTROS CUERPOS
- 2.2. CONSTRUCCION DE SUBJETIVIDADES
- 2.3. CUERPOS EN MOVIMIENTO

### 3. NARRADORAS DE HISTORIAS

- 3.1. DIAS DE DANZA
- 3.2. RETAZOS DE HISTORIAS
- 3.3. CARTAS DE AMOR A LA DANZA
- 3.4. BAILARINAS
- 3.5. ETAPAS

- 4. CONCLUSIONES
- 5. REFERENCIAS
- 6. ANEXOS

## TABLA DE IMAGENES

Fotografía familiar, núm. 1, autorretrato, autora: Jenny Jaime, 2020 .....	3
Ilustración 2, vintage, Edwardin Postcard. Tomada de internet. <i>Flapper/ belly dancer show girl</i> .....	21
Fotografía núm. 3, autorretrato, autora: Jenny Jaime, 2021 .....	27
Fotografía núm. 4, epistolario, Ana María Torres, 2021 .....	49
Fotografía núm., 5, sello en lacre, 2021 .....	52
Fotografía, núm. 6, máquina de escribir, 2021 .....	54
Imagen núm. 7, epístola obra, 2021 .....	56
Imagen núm. 8, exposición: Cartografía epistolar – Bogotá, 2021 .....	57
Fotografía núm. 9, epístola Vanessa Tamayo, Bogotá, 2021 .....	57
Anexo, núm. 10, Epístola Angelica Murcia, Bogotá, 2021 .....	58
Anexo, núm., 2, Epístola Ana María Torres – Jenny Jaime, Bogotá, 2021 .....	58
Anexo, núm. 3, Epístola Jenny Jaime, Bogotá, 2021. ....	59
Fotografía núm. 13 presentación danza árabe: Autora: María Conchita Cortes, Bogotá, 2021 .....	60

## ANEXOS

Anexo, núm., 1, Epístola núm. 3, Cristina Rodríguez, jueves 3 junio, 2021 .....	78
Anexo, núm., 2, Epístola núm. 7, Jenny Jaime, 10 junio, 2021.....	79
Anexo, núm. 3, Epístola núm. 11, Cristina Rodríguez, 12 junio, 2021.....	80
Anexo, núm. 4, Epístola núm. 15, Jenny Jaime, 11 agosto, 2021.....	81
Anexo, núm. 5, Epístola núm. 17, Cristina Rodríguez, 18 agosto, 2021 .....	81
Anexo, núm. 6, Epístola, núm. 1, Vanessa Tamayo, jueves 3 junio, 2021 .....	82
Anexo, núm. 7, Epístola núm. 5, Jenny Jaime, 10 junio, 2021.....	82
Anexo, núm. 8, Epístola núm. 9, Vanessa Tamayo, 14 de Julio, 2021 .....	83
Anexo, núm. 9, Epístola núm. 13, Jenny Jaime, 11 agosto, 2021.....	84
Anexo, núm. 10, Epístola núm. 16, Vanessa Tamayo, 2021 .....	85
Anexo, núm. 11, Epístola núm. 2, Angelica Murcia, 27 de mayo, 2021 .....	85
Anexo, núm. 12, Epístola núm. 6, Jenny Jaime, 10 junio, 2021 .....	86
Anexo, núm. 13, Epístola núm. 10, Angelica Murcia, 15 Julio, 2021. ....	87
Anexo, núm. 14, Epístola núm. 14, Jenny Jaime, 11 agosto, 2021 .....	88
Anexo, núm. 15, Epístola núm. 17, Angelica Murcia, 2021. ....	88
Anexo, núm. 16, Epístola núm. 4, Ana María Torres, jueves 3 junio, 2021 .....	89
Anexo, núm. 17, Epístola núm. 8, Jenny Jaime, 10 junio, 2021. ....	89
Anexo, núm. 18, Epístola núm. 12, Ana María Torres, 19 agosto, 2021 .....	90
Anexo, núm. 19, Epístola núm. 16, para Danza Árabe, Jenny Jaime, 28 junio, 2021 .....	91
Anexo, núm. 20, Epístola núm. 1, de presentación, Jenny Jaime, 21 mayo, 2021.....	92
Anexo, núm. 21, Epístola núm. 2, sobre el cabello, Jenny Jaime, 24 mayo, 2021. ....	93
Anexo, núm. 22, Epístola núm. 3, sobre el rostro, Jenny Jaime, 29 mayo, 2021 .....	95
Anexo, núm. 23, Epístola núm. 4, anécdotas rostro, cabello., Purpura, 5 junio, 2021. ....	96
Anexo, núm. 24, Epístola núm. 5, anécdotas con los brazos, Jenny Jaime, 7 junio, 2021 .....	96
Anexo, núm. 25, Epístola núm. 7, anécdotas con los brazos en danza, Purpura, 15 junio, 2021. ....	97
Anexo, núm. 26, Epístola núm. 8, anécdotas del abdomen, Jenny Jaime, 20 Julio, 2021. ....	97
Anexo, núm. 27, Epístola núm. 9, anécdotas del abdomen y danza, Purpura, 24 Julio, 2021. ....	98
Anexo, núm. 28, Epístola núm. 10, anécdotas de la cadera y danza, Purpura, 20 junio, 2021. ....	99
Anexo, núm. 29, Epístola núm. 12, anécdotas con los pies, Jenny Jaime, 9 junio, 2021 .....	99
Anexo, núm. 30, Epístola núm. 13, del cabello, Jenny Jaime,15 agosto, 2021 .....	100

Anexo, núm. 31, Epístola núm. 18, de mí, para mí, 26 junio, 2021. ....	101
Anexo, núm. 32, Matriz de análisis, Epístolas de las integrantes del grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime, 2021. ....	102
Anexo, núm. 33, diario de campo 27 mayo 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	142
Anexo, núm. 34, diario de campo 10 junio 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	143
Anexo, núm. 35, diario de campo 15 Julio 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	144
Anexo, núm. 36, diario de campo 19 Julio 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	146
Anexo, núm. 33, diario de campo 27 mayo 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	142
Anexo, núm. 34, diario de campo 10 junio 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	143
Anexo, núm. 35, diario de campo 15 Julio 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	144
Anexo, núm. 36, diario de campo 19 Julio 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	146
Anexo, núm. 37, diario de campo 5 agosto 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	147
Anexo, núm. 38, diario de campo 12 agosto 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	148
Anexo, núm. 39, diario de campo 19 agosto 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	149
Anexo, núm. 40, diario de campo 11 septiembre, 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	150
Anexo, núm. 41, diario de campo 3 noviembre, 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	150
Anexo, núm. 42, diario de campo 10 noviembre, 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime. ....	151
Anexo, núm. 43, Didactobiografía: Historias con mi cuerpo, Jenny Jaime, 2021. ....	151

### ANTES DE INICIAR...

En estas líneas que están próximos a leer, recorre un pequeño escalofrío que pasa ligero por mi cuerpo, así mismo, muchos nervios, como cuando estoy frente a un público, un escenario, o un aula de clase. Es una tarde melancólica y al parecer lluviosa, donde les comparto un proceso del cual he ido aprendiendo, conociendo(me), reconociendo(me), confrontando(me), donde, desde el primer día he viajado a través de esa misteriosa máquina del tiempo que para mí es la memoria, hablando desde mis pequeñas pero significativas experiencias las cuales, me han ayudado a construir la mujer que en este momento está escribiéndoles y que ustedes están leyendo.

Este recorrido pasa desde el mundo mágico de lo epistolar, de la danza árabe, del cuerpo, de lo subjetivo, entre otros factores que me acompañan desde que soy niña y que quise plasmar aquí. Muchos momentos son pasajeros en nuestras vidas, ¿No lo creen? Sin embargo, a medida que he ido escribiéndome junto con otras mujeres, he soñado, me he conmovido, me he frustrado, pero también he compartido momentos de baile, risas, también de letras, de correspondencias, donde encuentro historias que me comparten y regalan mis compañeras bailarinas del grupo de Danza Árabe Ibna Tal, siendo así, una manera de conocernos desde el acto epistolar, así como lo hacían algunas mujeres hace muchos años que se comunicaban mediante las cartas.

En este proceso de baile y escritura, he sido más consciente sobre mis recuerdos, mi infancia, mi adolescencia, comprendiendo que crecí en un hogar femenino y desde allí me fui construyendo en la mujer y futura docente que soy. En estas cartas como he pensado el documento, transcurre y plasmo lo que me ha emocionado, lo que he aprendido, descubierto, lo que me ha puesto a pensar y preguntarme, incluso, me ha puesto en pausa por algunos días...

No siendo más, empecemos...

## 1. Trazando el camino

El cuerpo puede volverse hablante, pensante, soñante, imaginante. Todo el tiempo siente algo. Siente todo lo que es corporal. Siente las pieles y las piedras, los metales, las hierbas, las aguas y las llamas. No para de sentir. (Jean Luc Nancy, 2007 p.6)

### PLANTEAMIENTO PROBLEMA

Queridos lectores,

Hace unos meses en mi cabeza se fue formando un caos de emociones, preguntas, incógnitas, cuando pensaba cómo aterrizar tantas ideas que tenía en mente, las cuales en muchas ocasiones llegaban un tras de otra, pero no me sentía reflejada o conectada con ellas. En otros casos, estas eran ausentes, como cuando no encontramos una palabra en un momento exacto. Sin embargo, lo corporal siempre estuvo presente, voy pensando cuán importante es el cuerpo en estos tiempos, donde sin lugar a duda la mayor parte de las cosas pasan, permanecen, se transforman y si se quiere se convierten en un huésped permanente de él. No sé qué tanto coincidamos, pero para mí el cuerpo es nuestro primer territorio, lo vivimos y lo vamos construyendo, mientras caminamos, entendemos e integramos con él desde que somos pequeños, somos una identidad, un sexo, vamos descubriendo las infinitas posibilidades que tenemos a nuestro alrededor, aprendiendo de las personas más próximas que son nuestra familia. En mi caso, mi entorno familiar se compone y siempre ha estado compuesto por solo mujeres, mi mamá y mis dos hermanas.

Es así, cómo a medida que vamos creciendo, un punto de partida es la experiencia propia y el habitar diversos espacios donde van surgiendo preocupaciones por el cuerpo, ¿cómo mirar a los demás?, ¿de qué modo comportarse?, ¿cómo me siento con mi cuerpo?, ¿qué me gusta de mi cuerpo o que no me gusta?, ¿cuál es la relación que tengo con mi cuerpo?, ¿qué dice mi cuerpo? Entendiendo que estamos mediados por una constante visualidad, pues, de por sí nuestro cuerpo ya es una imagen. A través de ello se logra ser ‘controlable’ de cierta manera, esto lo podemos ver actualmente cómo se da en espacios públicos y privados los cuales están sumergidos no solo por anuncios publicitarios, la televisión, sino también en las redes sociales, donde se generan ciertas incomodidades corporales tanto en mujeres como en hombres, pues siempre hay una mirada hacia el cuerpo, donde el ojo, posee un lugar privilegiado para escudriñar en los cuerpos, en las vidas, en las intimidades.

Posiblemente ustedes estén pensando o, alguna vez se hayan preguntado, ¿cómo será que las personas me ven a mí y a mi cuerpo?, o también pueden estar pensando una definición para el mismo. Es necesario preguntarnos sobre el significado de este concepto, sin embargo, me



topo con que es una noción polisémica y proviene de distintos campos de investigación, si, así es. Sin embargo, Zandra Pedraza, afirma:

Esta imagen sugiere que los estudios del cuerpo dibujan un paisaje diferenciado, cambiante y salpicado de diversas formaciones cuya exploración ha tenido resultados caracterizados a la vez por el terreno conocido, por la manera de aproximarse a una o varias de sus cúspides y por los medios empleados en la tarea. (2013, p.14)

Teniendo esto en mente, ¿no es increíble pensar el cuerpo como algo más grande? como un paisaje que, si bien es cambiante, se transforma, se complementa, se fracciona, se dibuja, entre otra infinidad de posibilidades, también es atravesado por distintas situaciones cotidianas de las cuales se aprende, no solo somos un cuerpo biológico,

Somos más que órganos, o anatomía, pues los colectivos humanos dotan al cuerpo de sentidos, le inscriben códigos y orientan las maneras como lo percibimos y vivenciamos. Usos, saberes, placeres y estéticas caben dentro de discursos y prácticas que actúan de forma cotidiana sobre este. (Cabra A, Nina A, 2014, p. 54)

Incluso, no tenemos un cuerpo *somos un cuerpo*, vivimos, sentimos, viajamos, amamos, lloramos, nuestro cuerpo está en constante cambio y transformación, es más, el cuerpo habla por sí mismo desde su corporalidad y no necesariamente desde lo verbal. Por ejemplo, cuando sentimos tristeza se refleja en alguna parte específica del cuerpo, allí me pregunto, ¿dónde sienten esas sensaciones en el cuerpo? Personalmente, cuando me encuentro nerviosa siento como si tuviera mariposas en el estómago, estas suben al pecho y, por último, a la garganta donde siento un nudo por algunos minutos. Igualmente, es expresivo, pero, por otro lado, dentro de ciertas lógicas establecidas el cuerpo se va volviendo dócil, regulado por micropoderes los cuales están presentes en la mayoría de los lugares, así mismo, se va moldeando una serie de cuerpos y sujetos “ideales”, si lo pensamos un poco más allá, podría darse desde la infancia en algunos casos. Dadas estas situaciones, se va gestando una serie de estereotipos frente al cuerpo y ciertas prácticas de este se convierte en tabúes, en nudos, en caparzones los cuales vamos creando.

En relación con estas breves líneas que acaban de leer, yo me hacía varias preguntas que apuntan al cuerpo, a la danza y a la subjetividad, pues, al iniciar este camino me voy preguntando por mi experiencia personal y cómo estos tres aspectos han influenciado en mi vida y la relación que he creado entorno a ellas siendo o no consciente, por esta razón en mi cabeza empiezan a entretenerse una serie de preguntas como lo son:

- ¿Cuál es la influencia que la danza ha tenido en mi vida y el lugar que ocupa el cuerpo y la memoria allí?
- ¿El cuerpo cuenta una historia cuando danza? ¿cómo lo hace?

- El cuerpo cuando está danzando, ¿cómo hace visible lo que se oculta o muestra en lo cotidiano?
- ¿Cómo desde la danza voy tejiendo relaciones corporales a través de mi historia personal?

Pensaba mucho en estas preguntas y como desde la Danza Árabe he podido emprender un camino comprendiendo mi cuerpo, que le sucede, cuáles son las historias que tiene, cuando bailo cómo se siente mi cuerpo, cómo me siento yo, cómo voy generando construcciones de subjetividad desde mi propia historia. Por esta razón, planteo la siguiente pregunta de investigación,

¿Cuáles son las subjetividades que se construyen desde la danza árabe en la comprensión de mi cuerpo como bailarina por medio de narraciones epistolares?

Por el momento me despido, en los próximos días les  
estaré escribiendo algunas líneas que son  
importantes para iniciar este camino.

*Con cariño, Jenny, xoxox  
(Besos y abrazos)*

## JUSTIFICACIÓN

En esta tarde, acompañada de un rayito  
de luz que entra por la ventana,

Pensaba un poco del porqué quería explorar sobre los asuntos que en la carta anterior les mencioné. Desde que era niña solía soñar con hacer varias actividades las cuales implicaba el cuerpo, cuando me sentaba a ver la tele en la casa, por ejemplo de mi papá el cual tenía parabólica, tenía el control en la mano, pasaba y pasaba canales hasta que algo me llamará la atención, algunas veces me detenía al ver cuando estaban pintando un cuadro, cuando habían bailarinas en una piscina, también me gustaba mucho ver cuando salían programas donde habían obras de teatro porque me gustaba todo lo que hacían con sus cuerpos, por ejemplo, la habilidad para subir a una tela o una lira incluso, los malabares o los zancos. Algo que siempre quise fue entrar a una academia de ballet, pero no se podía ya que los recursos económicos en la casa no nos permitían esto. Eso, por un lado, por el otro, el hecho de ser niña o bueno, tres niñas en la casa, hacía que mi mamá siempre nos estuviera hablando de los riesgos que conlleva tal vez ser mujer y las precauciones que debíamos tener. Esto no significa que estuviéramos cohibidas de alguna actividad o situación, pues mi mamá siempre

ha sido muy abierta a que exploremos lo que nos gusta y siempre nos ha apoyado, siento que de alguna manera ella es referente nuestro en muchos aspectos.

Al punto que quiero llegar, es que siempre había una intención de participar en actividades que involucraran directamente mi cuerpo y a medida que fui creciendo me daba cuenta de que este cuerpo, femenino, genera un foco de atención ante la sociedad. No en todas las ocasiones nos sentimos cómodas con ciertas personas, con comentarios o acciones que nos involucran directamente a nosotras, además este cuerpo atraviesa por varios lugares donde se tiene que comportar de diversas maneras. Por ejemplo, en el colegio cuando pequeña en educación física siempre salíamos con camisa y pantaloneta, si no era así no podíamos salir, ya más grande usar la falda sobre la rodilla lo cual era incomodo a veces para hacer algunas prácticas escolares. Incluso, algo que aun no comprendo, fue en decimo grado cuando una profesora nueva llegó al colegio y al cruzar la puerta del salón todos mis compañeros se levantaron y yo seguía sentada, no entendía que pasaba hasta que una compañera me dijo, “levántate rápido” duramos, así como unos 10 segundos hasta que nos sentamos y le pregunté ¿por qué nos levantamos?, a lo que me responde, “no sé, siempre hacemos lo mismo”. Recuerdo una época en el colegio, me pinté una parte del cabello de un color cobrizo, el coordinador al ver esto se molestó y me obligó al otro día llegar con el cabello de mi tono natural. Esto me hace pensar como desde que somos pequeñas en las instituciones que habitamos se decide sobre nuestro cuerpo y nuestra apariencia física.

Me parece importante cuestionarme sobre la relación con mi cuerpo desde mi historia personal. Cuando estando en el colegio decido por fin entrar al grupo de teatro y más adelante a un curso de danza árabe el cual abandoné pero que retomé a mediados del 2019. Fue allí, como esta pequeña travesía parte desde la misma danza, donde me pregunté verdaderamente por mi cuerpo, si realmente lo sentía, cómo me sentía con él, enfrentándome a mis prejuicios, siendo más consciente de cada palabra, movimiento, de cada expresión, y desde allí preguntarme en la Universidad por el papel que ocupa el cuerpo socialmente. Si bien, lo corporal se percibe a partir de imaginarios sociales y lo que se nos enseña en la niñez, donde emergen diversos discursos que poco a poco moldean nuestra personalidad e identidad a medida que vamos creciendo y formándonos como sujetos críticos, así mismo, vamos construyendo nuestra imagen corporal desde nuestras experiencias, aprendizajes, influencias y desde lo cotidiano, donde nuestro cuerpo está inmerso.

Para mí como docente en formación, es importante que ustedes como lectores comprendan la estrategia escritural de mi documento, es decir, desde que se encuentran en las primeras páginas, pueden notar que los saludo, me despido inclusive, les hago preguntas en relación con lo que estamos hablando. Por esta razón pensé no solo en el documento, si no en las mismas epístolas que escribí con mis compañeras del grupo de danza árabe Ibna Tal, la importancia de que cada final de una carta este acompañada de una posdata, ¿pero, que es una posdata? Antiguamente, como muchos sabemos, la escritura se realizaba en máquina de

escribir, lo cual en ocasiones hacia difícil corregir un texto, la posdata entonces, es lo que se añade a la carta cuando esta se encuentra concluida y firmada, incluso, funciona cuando uno quiere agregar información de más la cual no recordó en su momento. Sin embargo, en la actualidad y con la presencia de los dispositivos digitales, las posdatas ya no son necesarias porque tenemos la opción de poder borrar o corregir si ningún problema el texto que estamos realizando.

Por otro lado, ustedes pueden observar que en el documento se encuentran en algunas ocasiones con epígrafes, los cuales son un enunciado que hace parte del contenido que están por leer. Generalmente estos se suelen escribir debajo de los títulos, sin embargo, y como ustedes pueden observar, yo uso epígrafes de algunos autores para empezar algunos capítulos, pero también los acompaño al final de las cartas con epígrafes míos, donde les estoy contando algo y me estoy despidiendo de cada uno de ustedes. Lo anterior, para mi es muy importante, por esta razón yo suelo despedirme de una forma inusual, dejando mi nombre, la fecha y unas letras las cuales son “xoxox”, “besos y abrazos”. Donde la “x” representa para mi un abrazo y la “o” un beso. Esto se debe a que cuando era pequeña, en una película donde hacían cartas la protagonista se despedía con esas letras dándoles el mismo significado, lo cual yo también solía hacer cuando le escribía cartas a mi mamá.

**Posdata:** Ustedes se estarán preguntando, ¿Por qué usar cartas para esta investigación? Les cuento que cuando era pequeña, era fan de hacer cartas principalmente a mi mamá, algunas a mi papá, sin embargo, cuando fui creciendo lo dejé de hacer, aunque en una época corta retomé esta práctica.

Considero que es de alguna manera mágica hablar a través de cartas, sentir a las personas, conocerlos de otra manera, ya no desde lo físico sino también de la forma en que se expresan y cómo es su caligrafía, esperar con ansias una respuesta, algo así como en las películas románticas (Si, suelo ser algo romántica). Bueno, pensé que, si estoy hablando desde mi historia en danza árabe, por qué no incluir algo que también forma parte de mis recuerdos significativos, donde las cartas se vuelven un testimonio de nuestros sentires, es una complicidad que se genera entre quien escribe y quien lee lo que se plasma en el papel. Debo confesarles que es una forma en la cual me siento mejor al escribir este documento. Aquí, se evidencia no solo historias si no un tiempo donde todos nosotros atravesamos una pandemia, en ese sentido, las cartas evidencian un tiempo específico, unas tensiones.

Me despido esperando leernos muy pronto.

Cúidense mucho.  
Les envío xoxox (besos y abrazos)  
*Con cariño, Jenny.*

## ANTECEDENTES

Los siguientes antecedentes de investigación, hacen referencia a diversos procesos investigativos que se han realizado alrededor de temas como, cuerpo, danza y subjetividad, donde se van entretejiendo unas relaciones e intenciones investigativas desde distintas miradas, las cuales me ayudan a seguir un camino más definido donde voy delimitando lo que quiero hacer e incluso aclarar dudas que he tenido en mi proceso.

A partir de estas búsquedas, encuentro perspectivas diferentes u otras similares a lo que voy explorando, los cuales brindan aportes significativos a mi trabajo, no solo desde lo teórico, si no desde el punto de vista de cada autor y lo que allí se propone. Poniendo en diálogo los temas principales de mi investigación, pero, sumándole que en ellos se piensa las experiencias, la memoria, la construcción de sujeto, entre varios asuntos que giran en torno a un individuo social que configura sus modos de ser desde estas perspectivas. De este modo, se realiza un rastreo por diferentes documentos donde me encuentro con posiciones similares a las cuales yo planteo, pero, con la diferencia que en este documento se vincula lo epistolar, la danza árabe, el cuerpo y la subjetividad desde las bailarinas del grupo Ibna tal y yo como investigadora, creando reflexiones desde estas prácticas en cada sujeto. En ese sentido, les comparto algunos de mis hallazgos durante este largo recorrido.

- Nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva.

La monografía realizada por Diana Patricia Beltrán Rodríguez, Nataly Correa Ochoa y Johana Marcela Olaya Narváez, (2016), en la Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación, proponen la investigación enfocada al cuerpo, la memoria y el autocuidado de los participantes de la corporación Kairós, creando un material pedagógico que entiende al cuerpo como nuestro primer lugar de aprendizaje y conocimientos.

Trabajando a partir de experiencias corporales que se plasman en la vida cotidiana. Desde un proceso pedagógico a través de las rutas de trabajo, se evidenciaron procesos dolorosos en la vida de los participantes, donde se fue reflexionando como el cuerpo atraviesa por procesos dolorosos, entendiendo, aprendiendo, acercando al cuerpo que en ocasiones no se reconoce a si mismo. Esta investigación permitió observar los cuerpos y las historias que allí han ocurrido las cuales se convierten en huella desde los cuales se desenvuelve el proceso investigativo, evidenciando transformaciones en la vida personal de cada participante teniendo en cuenta lo que las autoras plantean en las rutas de trabajo desde las cuales se desarrolla el proceso donde ellas también fueron participes, comprendiendo desde el mismo contexto lo que sucede en la corporación Kairós.

Este antecedente, permite tener un acercamiento a las nociones de cuerpo desde los diferentes tópicos sobre los cuales se aborda el proceso investigativo. El trabajo en colectivo e

individual, permitió evidenciar transformaciones en participantes y autoras desde experiencias corporales que permiten la observación y reconocimiento de los cuerpos. En este sentido, aporta a mi trabajo desde lo corporal, el trabajo individual y colectivo donde las rutas de trabajo fueron potentes para establecer diálogos un espacio social, además, da importancia a la historia de cada participante a lo largo del proceso. Igualmente, desde la construcción teórica que plantean las autoras permite un acercamiento a las construcciones teóricas sobre corporalidad.

- Los cuerpos el encuentro con lo otro. Agenciamientos maquinicos de deseo a través del cuerpo en el espacio de formación en danza, Danza Común

El siguiente trabajo de maestría realizado por Tatiana Carolina Mendoza, Isis Ariadna Ordoñez Arias, (2018), en la Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación. Las investigadoras plantean un recorrido desde el cuerpo y la danza contemporánea en el grupo de Danza Común. Allí, se trabajó con cinco bailarines, desde técnicas como el rizoma, cartografías corporales y relatos de las vivencias personales, para así, poder comprender como se construyen relaciones entre los bailarines y el mundo, entendiendo que somos sujetos inmersos en la sociedad. En este sentido, las autoras evidenciaron cómo para los estudiantes el arte se convierte en una pregunta, en una forma de establecer relaciones y poder reencontrarse, encontrarse y transformarse, a través de esto, los estudiantes ven en la danza un medio por el cual se va creando desde el movimiento, potenciando el lugar del cuerpo en los sujetos practicantes reconociendo partes del cuerpo que se obvian, siendo la danza, un escenario en el cual suceden procesos de cambio personal. Fue así como se desarrollo el proceso desde cartografías corporales a partir del dibujo, donde los bailarines expresaron como se sentían, sus subjetividades, preguntarse por su lugar en el mundo y reencontrarse desde esta práctica, Además, es importante entender que el proceso se da desde los agenciamientos maquinicos son entendidos como un encuentro colectivo, social, donde el deseo en el cuerpo está presente, en este caso, desde la danza.

Este trabajo no solo aporta desde su contenido y marco teórico a mi proyecto investigativo, sino que también se hace la pregunta de cómo desde la danza suceden reflexiones en los sujetos y sus cuerpos, como desde el arte se logra evidenciar acciones que nosotros no vemos u omitimos, de cómo vamos formando subjetividades a la par que nos relacionamos con demás personas y como socialmente nos enfrentamos a diferentes maneras de vivir, pensar y sentir el cuerpo. Si bien, en este documento se trabaja desde las relaciones sociales en estudiantes de danza, aporta en la manera como cada participante se plantea su modo de estar en el universo y como esto incluye al cuerpo y la danza, dando luces a la manera como yo enfoco mi proyecto investigativo.

- Sobre magia, sensualidad y belleza: procesos de subjetividad femenina, sororidad y empoderamiento a través de la danza del vientre en la Academia Anasi de Bogotá

La siguiente monografía realizada por Angela María Botero Cabral, (2018), en la Universidad del Rosario, Escuela de Ciencias Humanas. Plantea su investigación en la práctica de la danza del vientre en un grupo dancístico llamado Anasi, donde, como profesora y estudiante, se pregunta por los cuerpos femeninos y la manera como se subjetivan desde que bailan, entendiendo que esta danza está atravesada por tabúes, estereotipos y la mirada masculina que sitúa esta práctica en un lugar meramente sensual.

Por otro lado, la investigación pasa por varios lugares que para la autora son importantes y que fue observando en la academia, en este sentido, habla de la danza árabe como práctica de sororidad entre las mujeres que allí bailan, creando lazos de confianza, apoyo, y cómo a medida que bailaban en cada encuentro de danza ella iba notando las preocupaciones frente al cuerpo que tenían las estudiantes y como fue transformando la subjetividad generando empoderamiento desde esta práctica. Lo que desarrolla o evidencia es la manera de apropiarse en el cuerpo unos movimientos que cuestionan el modo de estar y ser en el mundo, de cómo asumimos el cuerpo, sus posiciones y relaciones femeninas que giran en torno a él, pues se evidencia que estos están cargados de connotaciones y limitaciones, además que se tiene un imaginario del significado de la danza árabe como una danza erótica. Aborda la importancia de cada movimiento en el desenvolvimiento del cuerpo y de la confianza de la bailarina, a medida que avanza el proceso en distintas mujeres las cuales se conflictúan sobre su apariencia física, lo que llevó a mejorar la relación entre quienes bailan y sus cuerpos.

La autora habla de las experiencias con el público desde presentaciones privadas como públicas, donde el espectador se comporta de distintas maneras, las miradas, especialmente masculinas suelen ver al cuerpo como fuente de sensualidad por sus movimientos, vestuario y el cuerpo descubierto. Me parece apropiada esta investigación y nutre de manera directa en mi trabajo porque se preocupa por los cuerpos, la danza y lo que sucede en ellos desde la subjetividad, incluso su marco teórico es muy rico en referentes de los cuales me apoyo, si bien la investigación se realiza en un grupo de mujeres no deja de ser desligada a mis búsquedas personales, donde ya no se trabaja desde un enfoque grupal si no desde mi propia experiencia como investigadora y bailarina.

- La escuela como Dispositivo Pedagógico de Subjetivación: Relación Cuerpo-Escuela-Subjetividad y Manifestaciones de Resistencia

La siguiente maestría realizada por María Fernanda Guzmán Puentes, (2018) en la universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación. Realizo su investigación en la institución educativa IED Atabanzha con estudiantes de educación básica y media. Allí se analiza a la escuela como un dispositivo pedagógico de subjetivación, siendo un lugar de poder y disciplinamiento del cuerpo de los estudiantes. Es así como la autora indaga las maneras como la institución intenta definir al cuerpo desde unas maneras de actuar, vestir, comportarse a través de reglamentos institucionales, donde el que tiene el saber ejerce poder para conducir a los estudiantes través de la construcción de códigos que regulan a los sujetos que allí habitan. Es así, como se ejerce poder sobre el cuerpo de los estudiantes y ellos desde sus formas de resistencia se imponen sobre los ideales de sujeto que la escuela quiere formar, esto se ve como un acto de rebeldía por parte de la escuela y no como una manifestación de subjetividad. Por eso muchas de las estudiantes en el proceso comentan la incomodidad de hablar con extraños de sus cuerpos y la forma como los controlan.

El cuerpo es importante allí porque visibiliza el control sobre la experiencia corporal, donde se configuran relaciones sociales y si se quiere un moldeamiento de la identidad, desde una constitución de subjetividad manifestada a través del cuerpo de los estudiantes del IED Atabanzha. Aporta a mi trabajo en el sentido cómo aborda los temas de subjetividad y cuerpo, como se va generando un moldeamiento desde la misma institución, en mi caso desde los diversos contextos que he habitado.

- Los puentes: Acontecimientos poéticos en el mundo epistolar

La siguiente monografía realizada por Stephanie Barbosa Torres, (2018) en la universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Bellas Artes. La autora toma su interés por las cartas para escribir durante dos años correspondencias a desconocidos por Bogotá, aunque en algunas ocasiones no había respuesta. Luego escribió a conocidos usando un servicio de mensajería donde se genero una experiencia de escribir y entregar cartas. Se plantea este ejercicio cotidiano y educativo como un acto por el reconocimiento del otro y aprendizaje de este por medio de, como Stephanie define mundos epistolares, desarrollándose a partir de historias entre remitentes y destinatarios por medio de la comunicación escrita, donde se aborda dinámicas postales, preguntándose por la palabra oral y la escrita, dialogando constantemente con referentes teóricos y poetas desde las diferentes experiencias que surgieron en los trayectos que recorría mientras se ejecuto el proyecto. Además, este proyecto se piensa desde la metáfora de los puentes que sería un lugar donde sucede la experiencia y relaciones con otros.



Me parece importante y valioso este trabajo porque mi investigación se escribe en forma de carta y la obra se desarrolla desde una mirada epistolar, por lo cual este trabajo me ayuda a aterrizar dudas teóricas y entender más como se da la comunicación por medio de cartas, incluyendo los referentes teóricos que allí se plantean los cuales son importantes, además de reconocer la importancia que se da en la comunicación escrita.

En la búsqueda realizada se puede evidenciar como hay gran cantidad de documentos que se interesan por el lugar que el cuerpo ocupa en distintos espacios sociales y como este es un punto de discusión el cual media por distintos temas como lo son la subjetividad y la danza. Sin embargo, me doy cuenta cómo estas influencias de una u otra manera siempre trabajan desde la mirada del autor, el cual mantiene una distancia entre los procesos y suele trabajar con grupos sobre los cuales se desarrolla la investigación. En ese sentido, reflexiono cómo las prácticas que cada uno de estos documentos generaron un trabajo en colectivo donde el cuerpo fue generando transformaciones y descubrimientos, exposiciones, dándome cuenta de que nutren mi investigación en la manera cómo no solo yo me estoy preguntando por el cuerpo, sino que también hay otras disciplinas que lo hacen.

En ese rastreo que hago, me doy cuenta de que la voz del investigador no se escucha involucrada directamente en los procesos que plantean, siempre se habla desde el otro, desde sus experiencias, pero no hay una investigación en estos antecedentes que incluyan tanto al investigador en sus procesos de vida que lo han ido subjetivando como a los participantes. Siendo un punto de partida para hablar desde el cuerpo a través de la escritura, de mis experiencias y cómo estas van subjetivando la forma cómo veo mi cuerpo y me relaciono con las demás personas, lo cual en estas investigaciones no se evidencia.

## OBJETIVOS

### 1.1.1. OBJETIVO GENERAL

Comprender las subjetividades que se construyen desde la danza árabe en mi cuerpo como bailarina.

### 1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir las relaciones que construyen las protagonistas con la danza árabe y su cuerpo con la libertad y el cuerpo.
2. Reconocer el sentido del movimiento en la cotidianidad de la danza árabe.
3. Reflexionar las narraciones de las experiencias de la danza árabe en torno a la relación que cada estudiante tiene con su feminidad.

Entre pestañeos, una taza de café y el ronroneo de mi gata.

Empiezo este camino donde me fui encontrando y desencontrando conmigo misma, donde desenrede o más bien, me acerque a aflojar los nudos que he tenido con mi cuerpo femenino, me pude observar, conocer de nuevo y atrever a escribir sobre el papel las inseguridades e historias positivas y negativas con mi cuerpo, las cuales me hacen ser quien soy hoy en día.

## 2. Cuerpo: Lugar donde bailamos y transformamos

Toda representación del cuerpo es animada involuntariamente, nos sentimos mirados tanto por imágenes como por otros, y es frente a esta devolución de la mirada que nos conformamos como sujetos. (D'ANGELO, 2010, p. 247)

Nuestros cuerpos hablan, son como un libro abierto que va contando pedacitos de historias de cada persona.

Cómo he mencionado antes nosotros no tenemos un cuerpo si no que lo somos, implicando que todas las experiencias que vivimos y escenarios que transitamos van configurando quienes somos y todo esto se incorpora en nuestro ser corporal. Independientemente si se trata de una mujer o un hombre, el cuerpo siempre ha estado mediado por pautas sobre cómo debe comportarse frente a los demás, lo que es bien visto y mal visto. Así desde pequeños estamos en constante interacción y reconocimiento de nuestro cuerpo y el de las personas más cercanas a nosotros. En este punto “el cuerpo es dócil, ya que puede ser sometido, puede ser utilizado, puede ser transformado y perfeccionado”. (Foucault, 2002, p. 133) partiendo de distintas instituciones de poder empezando con la familia, pasando por la escuela donde alumnos y profesores muestran cierta disciplina al vestirse, actuar, expresarse, posturas y gestos que hablan de nosotros. Así sucesivamente el cuerpo va transitando, aprendiendo a relacionarse y configurando su identidad, la cual se caracteriza como los rasgos que nos distinguen ideológicamente unos de otros, ya sea desde el género, los rasgos corporales, la conducta, las expresiones, entre otros aspectos los cuales son parte de nosotros y de las maneras de enunciarlos ante una sociedad donde vamos construyendo desde nuestras particularidades a partir de las experiencias y conocimientos que pasan por el cuerpo.

Todos tenemos una historia que relatar sobre nuestros cuerpos. Por esta razón, pensaba un poco en esas primeras cicatrices que se van convirtiendo en mapas a lo largo de nuestra vida y quedan grabados en la piel, el ombligo podría ser una de ellas. Es una de las primeras que poseemos y que nos conecta con nuestras mamás, además, todos la tenemos, igualmente podríamos pensar cuando las mujeres somos pequeñas suelen hacernos huequitos en las orejas para ponernos aretes, marcando una diferencia de género ante los demás. Así mismo las cicatrices que veo diariamente las cuales se sienten, son físicas y, nos trasladan a una máquina del tiempo llamada memoria que está cargada de emociones, ¿pero que son esas emociones?, ¿en qué parte del cuerpo se sienten? Esas que se plasman en lo corporal, lo que posibilita la idea de pensar a partir de ellas generando si se quiere, conocimiento, el cual se hace a medida que vivimos, experimentamos y dialogamos con el propio cuerpo.

Me pregunto, ¿alguna vez se han atrevido a hablar con su cuerpo, o le han escrito una carta? Esta pregunta la hago ya que las correspondencias me han permitido mirarme, narrarme y redescubrir a través de lo escrito lo que no me atrevo a confesar verbalmente. Es desde allí, junto con la danza árabe, donde voy cuestionando ideales de corporalidad sobre mi propio cuerpo como bailarina y docente en formación los cuales han estado presentes en mi vida.

Podríamos partir de nuestras historias personales donde reflexionamos y se producen ciertos discursos, allí entra la reflexión sobre el cuerpo, mi cuerpo. Si bien, el cuerpo hace las veces de hogar, de casa, de comodidad, es un lugar desde el cual vamos edificando cuestionamientos frente al mismo cómo puede ser el goce, la culpa, las emociones, felicidad, malestares, tristezas, odios, amores, incluso donde nos revelamos y representamos ante los demás, así mismo es un lugar que oculta historias, pero ¿cómo veo mi hogar? ¿cómo siento mi hogar? *A veces, parece estar inundado, otras en calma, a veces ese hogar tiene partes quebradas.* No es solamente lo que se quiere cambiar, mejorar, o lo que deseamos que los demás perciban de él, un rostro bonito, un cuerpo moldeado, entre muchos otros atributos que se le han dado al cuerpo, este va más allá. También es una condición de intimidad, de la historia que cada uno de los cuerpos guarda, de las marcas, cicatrices, quemaduras, de muchas huellas que tiene el cuerpo, lo que precisamente lo hace diferente de otros cuerpos que vemos, los cuales se ocultan muchas veces. Somos un diario de memorias corporales andante, todas diversas, sin embargo, hay algo de mí en las otras personas y de ellas en mí, compartimos historias, miedos, sueños, querer, somos historias con otros y esto es lo que nos constituye como seres únicos en el mundo. Además, el cuerpo no es mudo como se suele creer, este expresa la enfermedad, la tristeza, la emoción, la inseguridad.

Por otro lado, cómo menciona Le Breton (1995), las sociedades occidentales eligieron la distancia privilegiando la mirada sobre los demás sentidos físicos, pues, es claro que estamos acostumbrados a mirar, a medida que pasa el tiempo nuestros contextos se vuelven muy visuales, es decir, la mayoría de las cosas pasan a través de la mirada, las imágenes nos miran y nosotros a ellas constantemente. Como seres sociales, nos acostumbramos a habitar lugares públicos, a ser observados, observar, pero también “evitar el contacto físico, no tocar a los otros, no mostrar mucho el cuerpo, aunque, hay ciertas reglas que deben llevarse a cabo como dar la mano, abrazarse, saludar de beso, lo que lleva a ritualizar acciones corporales” (Breton, 1995, p. 122) o cómo el mismo los llama, ritos de evitamiento, en relación a esto, reflexiono cómo estamos inmersos en estas acciones que muchas veces no somos conscientes que esto sucede, pero, en la práctica de danza árabe, esto se difumina poco a poco desde el contacto con el cuerpo de las bailarinas donde ya no se evidencia la incomodidad que experimentamos en lo cotidiano.

Ante esto, no podemos negar que somos una imagen en movimiento, todos los días, vamos creando imágenes de nosotros, la construimos, la reconstruimos, renovamos la manera en cómo nos vemos, pero en ocasiones no nos identificamos con ellas, no estamos satisfechos y no nos reconocemos, es como si volviéramos el cuerpo un accesorio más, sacralizamos el cuerpo, lo estamos exponiendo cada vez que habitamos en nuestros contextos públicos o privados le ponemos, le quitamos, además, tenemos la costumbre de exponerlo evidenciando los atributos con los cuales nos sentimos cómodas o simplemente siguiendo un patrón visual, lo que genera más confianza personal y un reconocimiento en el transeúnte el cual está siendo observado.



Ilustración 2, vintage, Edwardin Postcard.  
Tomada de internet. *Flapper/ belly dancer  
show girl*

Ahora, hay un sin fin de actividades que disfrutamos realizar cómo, comer, caminar, saltar, cantar, en este caso bailar, por eso me pregunto, ¿no creen que siempre será un misterio averiguar exactamente de dónde vienen algunas danzas? Una serie de símbolos, representaciones y creencias se tejen de acuerdo con el contexto en el que se desarrollan, podríamos decir que el cuerpo es un medio para expresar estas prácticas.

Así como la danza pone en público el cuerpo, nos acompaña en todos los momentos de nuestro caminar por el mundo en ese sentido, considero que la danza y la música siempre marcan un momento especial en la vida de cada uno de nosotros, como sucede en mi caso con la danza árabe ¿Sabían ustedes que, es reconocida como una danza milenaria practicada por mujeres y hombres en sus inicios?, aunque, su origen no es muy claro, hay testimonios escritos de bailes del Oriente

Medio de más de 1000 años atrás, relacionando este tipo de danza con ritos religiosos y ceremonias de fertilidad. No obstante, algunos señalan que fueron “los gitanos en sus diversas expansiones los cuales fusionaron diversas danzas que eran bailadas por mujeres del Medio Oriente, del norte de África y de Asia Central e India, y así fue transmitida por tradición generacional entre mujeres” (Briceño, 2006, p. 344)

El significado de la danza oriental cambió principalmente con el islam (663 d.C) debido a que en medio oriente las mujeres bailaban pero solamente en los hogares o fiestas de mujeres, es bien sabido, que esta práctica fue reprimida en espacios abiertos y estigmatizada asociándola a seducción, a tentaciones, a esclavas entre otros imaginarios que giraron en torno a ella y que aún son vigentes en la actualidad, haciendo que el cuerpo fuera visto no solo cómo exhibicionista sino repudiable, permaneciendo latente en ciertos contextos. Tampoco, podemos olvidar que esta danza no es popular, al contrario, se formó en las esferas sociales más grandes donde se encontraba la clase social adinerada, con acceso a la escritura, a cultura, a la economía. No obstante, las bailarinas si venían de las clases populares, pero ellas sabían de letras, de cultura, aunque, eran un producto artístico para las clases adineradas. Sin embargo, como menciona Eldin, (2006)

Con la llegada del islam las danzas fueron prohibidas, puesto que la mujer musulmana no puede exhibir su cuerpo en público. La danza del vientre fue considerada una imagen de paganismo y una de las más terribles formas de provocación femenina. Por supuesto que la actitud del hombre musulmán fue y sigue siendo hipócrita respecto a esta danza. Como se ha explicado anteriormente, los sultanes y príncipes arabomusulmanes y las familias aristócratas no pueden prescindir de la danza como

elemento de diversión, lo que hace que, poco a poco, se convierta en obra y arte de las esclavas, las gitanas y las judías, pero nunca de las mujeres de “buena familia”. Por otro lado, en muchas de estas sociedades ha sido difícil prohibir esta danza puesto que es un arte muy antiguo, y forma parte de su cultura y su historia. (p. 281)

Es cierto que esta danza perduró en el tiempo ya que se volvió clandestina y marginada por lo que mencione antes, además, cuando llegó a países occidentales, llamó la atención por su representación exótica y oriental, por el misticismo que la caracteriza y por sus movimientos de caderas. Lo que sin duda alguna causó furor con las películas que erotizaban esta práctica en Hollywood e incluso, en los medios publicitarios donde se produjeron un sinnúmero de estereotipos, imaginarios y fetiches alrededor de la danza árabe y quien la bailaba, generalmente mujeres, por ejemplo, la mayoría de nosotros hemos visto la representación de la danza árabe en películas, en publicidad, en caricaturas, entre otros, donde la imagen que estamos observando genera curiosidad, es como si nos atrapara la misma imagen que consumimos en un dispositivo digital.

Es importante comprender, que cuando este estilo de danza se vincula al proceso de feminización de la danza en Europa a finales del siglo XVIII, se convierte exclusivamente para mujeres, pero, lo que pocas personas saben, es que en los primeros inicios de la danza árabe eran los hombres quienes la bailaban. Pues sí, fueron promotores y maestros danzantes siendo los únicos que podían bailar y gracias a esto, vivir económicamente. Posteriormente, se fue configurando una estética corporal desde la ornamentación, el maquillaje y el vestuario que tradicionalmente era cubierto y solo se podía ver los tobillos de las mujeres pasando a ser un traje de dos piezas donde el vientre queda descubierto, lo que primero, da nuevos significados culturales a los cuerpos y segundo el vientre expuesto atrae un gran foco visual.

A finales del siglo XIX y en el transcurso del siglo XX hubo una migración considerable de árabes, sirios y libaneses al continente americano, (Rousillon, 2004), aunque como menciona Ruiz, (2020)

El flujo de comunidades árabes hacia Colombia y la región no fue la excepción (...) el país resultó siempre ser poco atractivo por diversas razones, entre ellas destacó la inestabilidad política y sus guerras civiles permanentes, el carácter tropical y poco salubre de muchas de las regiones del país y, en general, la ausencia de perspectivas de éxito económico. (...) El punto de entrada de la gran mayoría de estos inmigrantes fue Barranquilla (que contaba con el principal puerto de Colombia en aquel momento) y ésta, junto con Cartagena y varios pueblos pequeños de la costa caribeña, fueron los destinos más frecuentes de asentamiento; con el tiempo, Bogotá, Cali y otras importantes ciudades del país también recibieron un considerable número de personas; el departamento de Antioquia, por otro lado, fue un destino nulo para esta población debido a sus similitudes en las habilidades comerciales que tanto los caracterizan. (...) Una segunda oleada se presentó después de la Segunda Guerra Mundial con la independencia de los Estados Árabes (...) Aunque los primeros inmigrantes se dedicaron principalmente al comercio, en las siguientes décadas se

fueron involucrando en la agricultura, industria y más recientemente en negocios de hotelería y restaurantes, en las artes y en los medios de comunicación. (p. 2- 3)

Es importante realizar este pequeño contexto sobre esta cultura en Colombia ya que se puede evidenciar la manera en que ellos veían al país y cómo, la danza árabe llegó con estas mujeres migrantes que traían sus tradiciones, aunque cómo mencione antes, este tipo de baile era aceptado solamente en la intimidad del hogar. Lo que podemos percibir fue que los árabes siguieron con sus costumbres muy marcadas a pesar del lugar en el que se encontraban. Sin embargo, no fue hasta finales de los años 90, cuando se inicia como yo diría, el boom, en este género dancístico gracias a la cantante Shakira de descendencia libanesa, quien, por sus diversos movimientos orientales en uno de sus videos musicales llamado, *Ojos Así*, visibilizó en Latinoamérica la danza árabe.

Por otro lado, la danza árabe, como menciona Citro, “es una práctica sociocultural” (2012, p.10) la cual está cargada de imaginarios frente a quien baila, pensamientos machistas y sexualizados, esto evidencia el paralelo entre lo que se cree y lo que se vive en la misma práctica, pues yo como estudiante, observo una relación con el cuerpo importante. Hay una mezcla de experiencias sensibles y kinestésicas, donde la intensidad no es solo bailar o solo aprenderse una coreografía para poder presentar ante un público, sino que está relacionada con nuestro ser femenino, donde nos vamos empoderando y teniendo otras perspectivas sobre nuestro lugar en el mundo y la percepción que tenemos de nosotras como mujeres, sentir cada parte del cuerpo que obviamos en nuestras vidas, transformando la mirada y relación que hemos tenido cuando juzgamos y violentamos nuestro cuerpo por no sentirnos cómodas con él. Ser consciente de la respiración, cada pedacito de piel con la que estoy haciendo contacto, sentir la melodía de la canción que escucho, sentir e incorporar la letra de la canción en cada movimiento que realizo, conectar conmigo misma, generando más confianza entre las estudiantes que bailamos. Es una danza muy sutil pero potente al mismo tiempo, conecta con nuestros sentimientos, con nuestra feminidad, con nuestra sensualidad, además, ayuda a corregir la postura y aumentar la concentración de quien la práctica.

Es cierto que suele haber un imaginario de sexualización en esta danza, en parte es cierto, el mismo vestuario y la música ya hace que sea algo exótico, pero es necesario ser consciente de cada movimiento que se realiza, ponerle una intensidad, un sentimiento. En mi corta experiencia dancística, me he dado cuenta como el cuerpo en movimiento genera una transformación, una metamorfosis si se quiere interpretar así, pues como estudiante puedo descubrir cómo aprender desde mi propio cuerpo, moviéndome, pensando en esas partes del cuerpo que en el día a día se suelen obviar, donde es necesario sentir los músculos, como suenan algunas partes del mismo cuerpo, sentir la piel, el rostro, los ojos, los labios, en ese proceso, vamos siendo conscientes como algunas partes de nuestro cuerpo están tensas y no lo notamos hasta que conectamos con el momento, nos vamos relajando. Además, a medida que bailamos entre mujeres se trae al espacio de clase nuestras historias personales, y es allí, donde se van soltando las cargas de la rutina y volvemos a nuestro hogar, nuestro cuerpo, por eso me parece importante pensar que se aprende danzando y sin duda se van construyendo

sensaciones visuales a partir de los movimientos. En este punto, es importante preguntarnos ¿qué es la danza árabe?, generalmente tenemos alguna idea sobre lo que es esta práctica, técnicamente, consiste en la combinación de una serie de movimientos fluidos de tipo ondulatorio y circular, vibraciones entre otros, los cuales se pueden realizar de pie o en el suelo y están acompañados en ocasiones por instrumentos rítmicos.

Este estilo de danza se puede bailar de manera individual comunicando a partir de emociones, gestos, historias o una intención desde el propio cuerpo, pero también muchas veces en grupo, lo que genera una conexión entre nosotras como bailarinas desde la complicidad, produciendo una comunicación corporal y no verbal, por ejemplo, desde la mirada, los movimientos, diferentes gestos que florecen cuando bailamos y la energía que allí fluye en relación a la música, a nuestros cuerpos, al vestuario, pasando a ser una co-creación, donde se va construyendo sentido y se representa una acción. Si bien es cierto, la danza debe expresar algo no solo en nosotros si no en quien la observa, como afirma, Barbosa, P, Murcia, N. cuando citan a Murcia y Jaramillo (2008), la danza es considerada como “la noción que se forma de simbologías y sentimientos expresados en cada gesto, en cada paso, en cada movimiento”, (2012, p. 187) es lo que expresamos ante quien está observando y ante nosotras mismas. Somos cuerpos en movimiento, imaginando, habitando cada paso en el propio cuerpo y desde la misma danza, volviéndonos potencia creadora y expresiva.

Podríamos pensar que, junto con la escritura, se van tejiendo relaciones epistolares donde nosotras como bailarinas estamos narrando nuestras experiencias en torno el cuerpo, así como sucede con la danza árabe cuando comunicamos un gesto, una sensación visual lo que nos lleva a dialogar con el mundo, con nosotras mismas, con nuestro cuerpo, la forma cómo lo representamos, comunicamos y nos reconocemos mediante estas prácticas. Bailar es dar cuerpo a las palabras, bailar la tristeza, la alegría, confrontarnos a nosotras mismas, a nuestros miedos y reconocernos como mujeres fuertes y diversas, por ello,

La danza sobrelleva su carácter efímero y entra a participar de un circuito de signos y significaciones donde el cuerpo accede a la memoria de manera particular: resignificando su escenario, coleccionando motivos, introduciendo la oralidad y convirtiendo el relato, la narración y la escritura en el discurso de su propio proceso histórico. (Lagos, A. et.al, 2013, p. 19)

Esta historia se baila, se narra, se llora, se desenredan nudos, se entrelaza, se construye, reconstruye, difumina y edifica a medida que me relato y aprendo de ella. Voy viajando en la máquina del tiempo por esas imágenes descoloridas, por esos recuerdos con los cuales dialogo en estos momentos a partir de mis prácticas corporales, desde la construcción de identidad de mi historial personal y familiar donde van emergiendo aprendizajes, los cuales pongo en diálogo con la danza, el cuerpo y la subjetividad desde mis experiencias,



entendiendo que todo pasa por el cuerpo y desde él se desarrolla la intensidad de esta historia, viajando constantemente entre el recuerdo y el olvido, el miedo,

Es decir, la memoria como una facultad del recordar que, en vez de consagrarse como recordación legítima de una comunidad, se hace cuerpo, se hace cuerpo individual y se hace voz desde el cuerpo. Desde esta reflexión, abordamos la memoria como potencia generadora de transformaciones y por ende de vida, no es estática ni definitiva, sino que permanece en un flujo constante a través del cual siempre es traída al presente. (Atuesta, 2013, p. 20)

Voy bailando mis recuerdos, mi cuerpo va relatando experiencias desde el movimiento que me permite la danza árabe, la conexión conmigo misma y ser capaz de exponer mi cuerpo soltando caparazones que no me dejan avanzar.

Yo, mi cuerpo, escribiendo, tecleando poco a poco,  
dejando fluir mis pensamientos, viajando a mi memoria...

**Posdata:** Finalizo este primer acercamiento por mi travesía,  
donde les comparto un poco de mis hallazgos,  
para así, darle paso a algunas epístolas que les estaré  
escribiendo con el paso de los días.

Es importante aclarar que en estas narraciones no pretendo hacer un recorrido histórico de la danza árabe, lo que pretendo, es hacer una aproximación a la danza árabe desde mi experiencia como bailarina y las reflexiones que de allí surgen.

Con cariño, Jenny.  
Xoxo

## 2.1. UN CUERPO ENTRE OTROS CUERPOS

Alguna vez hemos pensado, ¿qué dice nuestro cuerpo y el movimiento sobre nosotros cuando bailamos o interactuamos en lo cotidiano?

Para empezar, la palabra cuerpo proviene del latín “corpus”, se refiere a aquello que tiene extensión limitada y es perceptible por medio de los sentidos, el cual está constantemente influenciado por diversos factores (sociales, políticos, culturales), los cuales son punto de partida para pensar las diversas manifestaciones y discusiones que giran desde él. Pensarnos el cuerpo actualmente puede causar en algunos casos conflicto por el ideal que se nos ha vendido de “perfección” especialmente a nosotras las mujeres por la necesidad de “reconocimiento” de idealizar un yo estándar con el cual sentirnos identificadas, las cuales estamos impregnadas de imaginarios sobre nuestra apariencia física. Igualmente, es necesario entender que existe una variedad de cuerpos y muchos de ellos que vemos en imágenes publicitarias, redes sociales, en los lugares que transitamos durante el día, en las mismas modelos son irreales, no son acordes a la corporalidad de nuestra cotidianidad.

Esto ha construido un castillo de ficción frente a unas utopías que se deben llegar a cumplir como objetivo y obligación en algunas mujeres, para así, tener una sensación de plenitud ante la imagen que refleja el espejo, llevando a cuestionar lo que se ve y la relación con el cuerpo. Dadas estas situaciones, en nuestro diario vivir estamos permeados por un sinnúmero de fórmulas mágicas para, como por arte de magia, poder corregir todo lo que nos aflige, pero se nos olvida que el cuerpo no es un recipiente mágico en el cual podemos introducir todo lo que nos molesta y desaparecerá, porque así no funciona. Podríamos ver esto, como los resultados de una sociedad consumista la cual durante muchos años nos ha hecho pensar que necesitamos ciertos objetos o recetas para mejorar y vernos radiantes, pues, siempre se ha tenido en la cabeza la idea de cuerpos delgados, tanto en el modelaje, en la ropa, en las revistas, en publicidad, entre muchos otros espacios. Aunque, actualmente se ha ido disipando estas representaciones corporales tan sesgadas que se han venido dando sobre el cuerpo, especialmente, femenino.

Ahora bien, comprender las relaciones y representaciones que giran en torno al cuerpo es clave pues, todos los días, desde que nacemos debemos aprender o al menos, entablar diálogos entre nuestro propio cuerpo para poder comprenderlo, evitando entrar en un campo de batalla con nuestra imagen, ya que cada sujeto manipula su cuerpo y así mismo lo modifica. Incluso, a medida que crecemos, es claro que vamos construyendo subjetivamente nuestra personalidad e identidad pasando por distintos escenarios sociales donde las mujeres nos vemos conflictuadas por lo que observamos, por ejemplo, en los reinados de belleza. Aquí, se nos ha enseñado que son las mujeres más hermosas del mundo y quienes nos representan, siendo fieles un canon de belleza erróneo, ya que la mayoría de las mujeres no tienen una estructura corporal así, generando una fuerte pulla entre la aparente necesidad de consumo y como queremos ser vistas, entrando en un juego donde se clasifica, se juzga y se vigila el cuerpo.

Las relaciones con nuestros entornos, nos permite acercarnos y comprendernos a nosotras mismas, aprender del cuerpo, lo que puede, lo que no puede o más bien, que se nos dificulta, construyéndonos desde el caminar, el conocer (nos), el cuidarnos, el compartir, edificando subjetividades a partir de experiencias con los otros sujetos. En efecto, nuestro cuerpo es una imagen como ya lo había mencionado, el otro me da una perspectiva de la imagen que tiene de mí y así sucesivamente me creo y me voy recreando. Somos sujetos que observan y son observados constantemente en un contexto que es muy visual, es decir, tenemos representaciones visuales que nos acompañan desde que nos despertamos hasta que nos acostamos, incluso, estas están presentes en nuestros sueños, en esa medida, estamos permeados por influencias visuales y desde allí vamos creando quienes somos y nuestros modos de representarnos frente al mundo.

Por otro lado, desde la danza habito con mi cuerpo, me acerco y me distancio visualmente con la interacción de movimientos, de miradas sobre mi cuerpo entrando en una constante paradoja pues, yo como bailarina, oculto mi cuerpo en los contextos que habito, pero cuando bailo lo expongo siempre y cuando haya una distancia entre el espectador y yo como bailarina ¿pero, por que sucede esto? Podría decirse que existen ciertas corazas que se van creando en relación con el cuerpo, a los prejuicios que se tiene sobre él y los miedos que creamos a medida que crecemos, pues en el cuerpo generalmente guardamos todo lo que sentimos, pensamos, vivimos, las inseguridades y muchas veces no lo sacamos, es como un contenedor de frustraciones, el miedo a mostrar las “imperfecciones” que tenemos y que se nos ha enseñado o hemos aprendido a ocultar, de si tenemos cierto tipo de piel, si somos delgadas o robustas, los cuales se han ido plasmando en la nuestra mente durante años. Asimismo, tiene un impacto en cómo nos mostramos al mundo y cómo queremos que nos perciban, pues, la propia imagen genera curiosidad en todas las personas sin importar la clase social. Ante esta situación, siempre habrá interpretaciones e impulsos para preguntarse sobre la apariencia física, ya sean positivas o negativas, Belting (2007) afirma, que el cuerpo es portador de la imagen y a la vez productor de esta misma, pues constantemente nos estamos produciendo, renovando física y visualmente, individual y colectivamente.



*Fotografía núm. 3, autorretrato, Autora: Jenny Jaime, 2021.*

Por ejemplo, el cuerpo percibido nos lleva a la idea que poseemos de nuestro cuerpo. En el caso de la danza árabe, pensar que estoy haciendo un movimiento acorde a lo que bailo, pero en realidad estoy haciendo una cosa distinta, no hay una conexión entre el cuerpo y la acción que hago. Si bien, estamos compuestos de otros cuerpos, otras imágenes, otros bailarines, otros referentes corporales, hemos ido creando en el imaginario que debemos llegar a ese nivel para poder sentirnos cómodas con el cuerpo que tenemos, siempre estamos pensando en la imagen que tenemos de nosotros la cual a veces no es aterrizada a la realidad. Por otro lado, podemos ver la figura de cuerpo demostrativo, el cual se evidencia en el espejo que nos devuelve la imagen de un cuerpo que se forma, se cultiva, se transforma y rompe con miedos que se tiene ante los demás para expresarse de mejor manera, no solo en un escenario dancístico si no también en un contexto educativo, social o personal, desencadenando capacidades corporales que en la vida cotidiana muchas veces ocultamos.

Algo así sucedía cuando era una niña pequeña, solía ser tímida (no es que ahora no lo sea) tenía muchas cosas que soltar, que romper y aún sigue siendo así, pero a medida que fui teniendo confianza con mi cuerpo y a medida que he ido bailando tengo más movimiento y me expreso mejor. Pues solemos acumular todo en el cuerpo creando inseguridades que deben volar para sentirnos cómodas y en calma con ese cuerpo con el que caminamos, comemos, dormimos, el cual adapta una condición específica según las actividades que hagamos en el diario vivir. Es decir, adaptamos una anatomía cotidiana la cual nos impregna unas formas de vida, de expresión, además, de cómo se ven esos cuerpos del cotidiano y que dicen de nosotros, los cuales son muy variados según las practicas que cada uno realice.

Por otro lado, si hablamos de cuerpo y danza, en este caso, árabe, es necesario aproximarnos al contexto en el cual se desarrolla y cómo tiene relación directa, en especial con las mujeres, con sus cuerpos. Como menciona Eldin (2006), la danza árabe, se conoce principalmente como “*Belly Dance*”, en Norteamérica, en francés como “Danza del vientre”, en griego como “*Cifte telli*”, en Turquía como “*Rakkase*”, en Egipto como “*Raks Sharki*”, y en Oriente Medio como “Danza oriental”, para denominar un tipo de danza que incluye la danza del vientre, la hindú y la persa. Sin embargo, cuando nos aproximamos a estas danzas, en ocasiones no somos conscientes que derivan de muchas otras danzas y generalizamos al llamarlas Danza Árabe, pues como menciona Paula Lena (2021), en una conferencia “no es lo mismo una danza del sur de Marruecos que una de los palacios de la Antigua Persia, hay diferencias abismales en ese sentido” además, Raks Sharki y Danza Oriental, es un nombre autoasignado, es desarrollado, elegido y conformado por un movimiento que se generó en los primeros 30 años del siglo pasado, siendo así, un fenómeno orientalista.

La danza árabe es un rito, en efecto nos preparamos, disponemos nuestro cuerpo cuando vamos a realizar alguna acción, allí nuestras emociones, los nervios, el sudor en las manos, los escalofríos se hacen evidentes, de manera similar sucede cuando escribimos una carta, hay todo un ritual a la hora de elegir el lápiz y la hoja, hacer un sobre, pero no más importante,

plasmar en el papel lo que quiero que la otra persona lea y sumándole, los nervios de no saber si habrá una respuesta, es como magia, magia bailar, magia leer (nos), magia escribir (nos), magia habitar diversos espacios.

Si hablamos de danza, cuerpo y cotidianidad, es pertinente mencionar los tipos de movimientos con los cuales esta práctica se caracteriza e influye en el cuerpo.

El primero, *movimientos solares*: Relacionados con el sol. Son fuertes, acentuados y corresponden a lo masculino, entre ellos podemos ver movimientos que se centran en las caderas y piernas con pasos como puede ser el paso egipcio, golpes de cadera, shimmy, entre otros, que hacen que los movimientos sean fuertes en relación con la cadera, trabajando los músculos de la zona púbica y pélvica, conectando con el primer chacra, donde residen emociones.

El segundo, son los *movimientos lunares*: Los cuales están relacionados con la luna y suelen ser movimientos más suaves, sutiles, redondos, ondulantes y corresponden con lo femenino. Aquí, observamos entonces como las manos, los brazos, hombros, el abdomen, hacen movimientos mucho más suaves y ondulatorios, entre ellos podemos ver pasos como, camellos, infinitos, círculos y demás, se piensa que estos movimientos trabajan la fluidez y liberan bloqueos en el pecho y abdomen, entre otros.

Teniendo claro esto, podemos comprender la influencia de los movimientos nuestro cuerpo y las posiciones cotidianas en las que constantemente estamos, siendo conscientes que los ritmos de vida que llevamos generalmente son muy rápidos, además, dentro de esos ritmos podemos encontrar estrés, tensiones, cuerpos y posiciones rígidas, posturas que asumimos a diario sin darnos cuenta. El movimiento es vida, energía, genera una experiencia corporal que transforma permitiendo una relación distinta con el entorno, de esta manera, “el cuerpo es puesto en movimiento en el tiempo y en el espacio, dentro de sistemas culturalmente específicos” (Mora, 2010, p. 7) como lo podemos ver en la danza árabe la cual tiene movimientos específicos, es decir, el moverse con las demás compañeras de manera distinta, con movimientos suaves o fuertes, atrevernos a hacer pasos que se nos dificultan permite que vayamos saliendo de esas formas tan estructuradas en las cuales estamos sumergidos constantemente, de esos patrones de movimiento fijos que son adquiridos con los cuales nos movemos en la calle, en la casa, cómo caminamos, todo esto desde que somos pequeños y a medida que vamos creciendo, pues cada sociedad se mueve distinto y así mismo, se relaciona con los demás.

Considero que en los últimos años el ritmo de vida es más agitado, más rápido. Si bien, en la modernidad, la vida y las actividades diarias son muy rápidas, estamos en constante movimiento lo que genera estrés y tensiones, volviendo el cuerpo rígido, donde puede llegar a convertirse en una coraza, en una armadura para protegerse de las amenazas externas, dicho

de otro modo, “las posiciones y posturas que se asumen a diario se convierten en algo así como la anatomía cotidiana” (Muñoz, N. 2015, p. 30), siendo la cotidianidad un refugio para nosotros donde hay un grado de comodidad con las actividades diarias que no nos exigen salir nuestra su zona de confort, por esta razón, como menciona la autora, construimos unos gestos corporales que se van incorporando en nosotros como sujetos sociales.

Al punto que quiero llegar, es precisamente lo que genera la práctica de danza árabe en este contexto social. Allí se disminuye la velocidad del ritmo cotidiano, es necesario ser conscientes de la respiración, dejar fluir cada movimiento, sentirlo, hacer presente el instante que vivimos. Es difícil porque estamos muy permeados por las rapidez con la que sucede cada acontecimiento, pero así mismo no nos damos el momento de pensarlo y principalmente de vivir y reflexionar sobre él, de preguntarnos qué pasa cuando yo camino y estoy triste, o feliz, es una forma de darse permiso de sentir, de escuchar incluso los latidos del corazón, de hacer presente el cuerpo que me acompaña a todas las actividades diarias. Por eso, cuando pensamos la danza no es lo mismo bailarla, aunque tengan relación, pues como menciona, Barbosa, P, & Murcia, N (2012), “la danza no se agota en el hacer, pues es preciso sentir, ser, saber y comunicar. Mientras que esta pertenece a la expresión de la corporeidad; el baile, por el contrario, es un medio para experimentar esa corporeidad.” (p. 187). Por esta razón, la acción de bailar permite sentir desde el cuerpo otros espacios, otros estados de calma y por qué no, romper con las tensiones que cargamos día a día, además de salir de nuestra zona de confort.

La danza nos brinda un aprendizaje, no es aprender por aprender si no para vivirlo. Podríamos pensarlo entonces como un acto pedagógico, el cual nos ayuda a reflexionar sobre las mismas actividades que practicamos, y cómo nos vamos relacionando desde otros modos menos acelerados y mecánicos como es la vida cotidiana. Desde nuestras prácticas, siendo creadoras y abriendo espacios para socializar desde lo individual hasta lo colectivo generando aprendizajes en cada sujeto, dejando de lado el imaginario que no se baila porque es solamente para personas dotadas, que saben moverse, con buen cuerpo, jóvenes, lo cual es absurdo, ya que el saber se va construyendo día a día y se trabaja estimulando las capacidades de cada una de las bailarinas, como menciona Tamayo en una de las epístolas, “es una danza que nos permite desarrollar movimientos desde nuestras propias capacidades, sin tener que igualar o competir por quien lo hace mejor y en la que podemos ser únicas y auténticas” (2021, epístola núm. 9, anexo 8), ya que todos nosotros tenemos ritmos de aprendizaje distintos y no podemos comparar nuestros procesos, habilidades y experiencias corporales.

Como ya hemos venido hablando de los ritmos cotidianos, podemos ver cómo el movimiento es importante en nuestras vidas, si bien, estamos acostumbrados a el uso del espacio limitado, por ejemplo, en la danza, movernos de manera distinta significa estar fuera de los marcos habituales donde nos distribuimos, ya que no estamos acostumbrados a experimentar el roce con otros, sin embargo, hay situaciones que así lo ameritan como, por ejemplo, usar el transporte público. El movimiento esta adherido a nuestro cuerpo desde que nacemos

generamos distintas acciones y desde ellas reconocemos el espacio en el cual habitamos, edificando vivencias físicas e interacciones con nuestros pares. En ese sentido, ninguno de nosotros nos movemos de una forma específica porque si, al contrario, en cada paso que damos se refleja nuestra sociedad, nuestra crianza, nuestra cultura y porque no, las historias de vida de cada uno de nosotros.

El uso del espacio corporal femenino es evidente porque desde pequeñas se nos enseña a mantener ciertas posiciones corporales que limitan nuestros movimientos minimizándolos, es como si la feminidad se resumirá en empequeñecernos, además los espacios que usamos suelen ser delimitados a comparación de los hombres. Sin embargo, como menciona una de las estudiantes de Ibna Tal en una de las epístolas, “cuando se baila hay mejor conciencia del espacio, del tiempo, del cuerpo, de la música y el otro” (Torres, 2021, epístola núm.12, anexo 18) permitiendo explorar una variedad de movimientos que involucran cada parte del cuerpo donde nosotras como participantes, tenemos nuestro espacio amplio para la expresión, dando importancia al espacio propio y al de la persona que está a mi lado, respetándolo dentro y fuera de clases en nuestro cotidiano, en nuestra casa o los diversos espacios que habitamos.

Como bailarina e investigadora, pude evidenciar cómo en varias clases de danza árabe, nosotras como estudiantes nos conflictuábamos con los espacios de ensayos cuando eran lugares amplios, ya que hacíamos movimientos muy pequeños, como si nos diera miedo expresarnos, bailar, chocar con la otra compañera, así mismo sucedía cuando el lugar de ensayo era reducido, realizábamos pasos muy grandes y aquí si chocábamos entre las compañeras. Esto me permitió entender que no tenemos una conciencia de los espacios, es allí donde la danza, le da importancia al espacio de cada bailarina, nos lleva a enfrentarnos a distintos escenarios donde el control del cuerpo, del movimiento y del espacio es importante teniendo claro por supuesto, que los movimientos no deben ser forzados, al contrario, estos deberían ser orgánicos porque se pretende es una conexión con todo el cuerpo para así poder generar una sensación interior entendiendo que,

Cada quien se mueve diferente, el poder moverse suave y bruscamente sin que nadie pueda juzgar es una de las mejores sensaciones. Cuando yo bailo siento que soy libre, siento que me dejo llevar y que mi cuerpo haga el resto. (Murcia, 2021, epístola núm. 2, anexo 11)

En ese sentido, no se baila para que el espectador observe simplemente, la intención es bailar para disfrutar, desconectarnos y encontrar una conexión con nuestro ser femenino desde la acción que se está realizando, bailamos para nosotras y por nosotras. No existe una manera correcta de bailar, hay movimientos que suelen ser pequeños o muy grandes, rápidos o lentos, la danza consiste en explorar y trabajar desde nosotras mismas, es una actividad íntima en el ser humano, es una acción natural, es una forma de entender desde el movimiento e ir soltando y curando lo que nos aflige para adquirir más confianza personal.

En este momento es pertinente preguntarnos, ¿pero, como es una clase de danza árabe en el grupo Ibna Tal? Es importante mencionar que esta danza tiene una posición básica la cual

permite que los movimientos que se realizan sean correctos los cuales son parte de la técnica. Consiste en tener los pies separados y alineados con los hombros, bien apoyados en el suelo con el fin de dar estabilidad al cuerpo ya que desde allí se marcan los desplazamientos, luego las rodillas deben estar alineadas a los pies y estar ligeramente flexionadas ya que son las que permiten los movimientos fluidos de cadera y abdomen para al movernos sentir la sensación de un péndulo. Se realiza una contracción de los músculos del abdomen y de los glúteos donde el cuerpo queda recto y nos permite como estudiantes tener control de la pelvis, algo que la profesora Cristina menciona mucho en clase. Igualmente, los hombros deben estar relajados para disminuir la tensión, sacar el pecho proyectando nuestra energía y el rostro en alto.

Siempre llegamos a clase y lo primero que hacemos es ponernos nuestra ropa de trabajo la cual debe ser cómoda. Iniciamos y finalizamos las clases con una acción que podríamos llamar círculo de energía, esto significa que nosotras como estudiantes junto con la profesora nos sentamos en el centro del lugar de ensayo en forma circular, esto permite que nos podamos ver entre todas, tener nuestro espacio personal para calentar, relajarnos corporalmente, hablar sobre lo que nos ha sucedido en la semana y conectar con la energía o tensiones que traemos para nivelarla desde la respiración, para iniciar el calentamiento de clase el cual siempre está acompañado por música oriental suave.

La postura que usamos generalmente suele ser en posición de medio loto<sup>1</sup> desde allí, trabajamos cada parte del cuerpo desde los pies hasta la cabeza acompañado de un ejercicio propuesto por la profesora, teniendo en cuenta siempre la conexión con la pelvis y este tipo de movimientos, ya que como menciona la profesora es una manera de conectarnos como mujeres con esta danza, en ocasiones hacemos el calentamiento con los ojos cerrados siguiendo instrucciones. Esto se realiza con el fin de activar el cuerpo y la energía además de lograr ser más flexibles ya que muchas veces en clase nos duele alguna parte del cuerpo, o nuestro pie empieza a, como dicen mis compañeras, “Crujir” es cómo despertar el cuerpo de nuestra rutina diaria. Finalizando el calentamiento, se deshace la posición de medio loto para trabajar las piernas, aquí nos levantamos y vamos balanceando nuestro cuerpo para al final flexionar las rodillas e irnos levantando lentamente.

Terminado el calentamiento que dura aproximadamente 15 minutos, la profesora procede a explicarnos ejercicios específicos según lo que estemos trabajando. Por ejemplo, en este proceso hemos trabajado en el montaje de una coreografía que llamamos Wael, porque así se llama el cantante de la canción. Cuando la profesora ve que no hacemos un paso bien trabajamos desde el para perfeccionarlo y ser más consciente que no hacemos pasos por

---

<sup>1</sup> Esta posición se da cuando las estudiantes se encuentran sentadas en el suelo, con las piernas cruzadas y una encima de la otra.



hacer. En algunas clases trabajamos ondulaciones de brazos y manos, otras nos enfocamos al abdomen, a la cadera o a las rodillas las cuales la profesora comenta que son las más difíciles de soltar ya que allí se acumulan miedos, para estas explicaciones siempre trabajamos acompañadas de una canción completa, escuchando la música, el ritmo los cuales deben ir acompañados del cuerpo en el momento adecuado. A veces, cuando trabajamos disociación del cuerpo, los movimientos se trabajan de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, de arriba abajo o afuera y adentro según sea la indicación.

Finalizando la clase, en ocasiones pasamos la coreografía para ver cómo vamos y seguir estudiando. Para concluir, se termina con un calentamiento de nuevo, en círculo, donde todas estamos de pie y se agradece por la clase. Generalmente en cada encuentro cuando estamos hablando hay reflexiones sobre situaciones de la vida que nosotras como mujeres vivimos, como lo podemos observar en la siguiente nota del diario de memorias corporales (Anexo, núm. 38),

La profesora menciona, que las mujeres no debemos pensar que tipo de danza bailar por solo pensar si nos ven o cómo nos ven porque los prejuicios están en todas partes, en ese sentido, no bailamos para los demás si no para nosotras mismas. (2021, 12 agosto)

Este comentario se realizó debido a una reflexión sobre como las mujeres estamos limitadas de situaciones y que no solo nosotras si no que abarca a todo tipo de mujer, en cambio los hombres tienen más flexibilidad sobre su actuar en el mundo. Así con muchos diálogos se acompaña cada sesión donde la profesora muchas veces habla de lo difícil que es aceptar nuestros cuerpos por los prejuicios que tenemos y que socialmente se nos ha enseñado a vernos de una manera específica, controlando el cuerpo constantemente.

En algunas sesiones de clase, realizamos un ejercicio llamado cardumen el cual consiste en ubicarnos cuatro estudiantes en posición de rombo en el espacio, donde cada una nos encontramos en la punta. Este ejercicio va acompañado de música donde una de nosotras inicia una serie de movimientos a la par de la melodía y la intensidad es seguir tal cual lo que ella está haciendo, así sucesivamente, con la mirada le entregamos el turno a la otra persona y ella continua la acción. En este en ese sentido, cardumen es la exploración de movimientos corporales creados por cada una de nosotras a partir de lo que escuchamos en la música.

**Posdata:** En esta parte del documento les mencione el ritmo en la música, en este caso como estudiantes debemos estar atentas cuando suena, "*Dum Tac Dum Dum Tac*" ya que es uno de los sonidos básicos de los ritmos árabes, los cuales significan:

*Dum: Sonido grave - Tac Sonido agudo*

**Posdata de la Posdata:** Esta fue una de las primeras canciones que escuché cuando empecé con esta danza y con la que más conecté. Al reproducirla, recuerdo cómo me sentía en esa época, como he podido

avanzar y ser más fuerte en muchos aspectos de mi vida, por esta razón, quiero compartirla con ustedes.

<https://www.youtube.com/watch?v=WovxZ1rI9cQ>

Wael Kfoury - Bahebak Ana Kteer

Te amo demasiado

Podemos ver una especie de ritual antes de iniciar cada clase, donde es indispensable preparar el cuerpo antes de bailar, la manera como se trabaja lo emocional, lo espiritual, la espacialidad, además, la importancia física y la constancia en nuestro aprendizaje. Pues muchas veces somos violentas con nuestro cuerpo, no sentimos confianza, sin embargo en este espacio me doy cuenta cómo reacciono a los distintos movimientos que aprendemos, como he aprendido a empoderarme “desde que bailo, creo que mi relación con mi cuerpo es ahora mejor, pues he aprendido a amarlo como es, sin tener vergüenza de mostrarlo, de aceptarlo desde mi conciencia, cuidándolo tanto como quiero cuidar mis sentimientos” (Tamayo, 2021, epístola núm. 9, anexo 8) adquiriendo confianza en mis acciones, en el público que me observa en los distintos espacios que habito como amiga, hermana, docente en formación, bailarina, donde la forma de relacionarme es mucho mas natural y no tan forzada como algunas veces fue.

En este caso, “el ser humano al danzar percibe, decodifica, aprende, puede conceptualizar, simbolizar, valorar y emitir información de, y a, su medio en forma de significados” (Rábago, 2012, p. 481 – 482) es importante aclarar que los escenarios de danza no se centran en un cuerpo artístico u objeto, si no en la construcción de este desde la participación y desarrollo tanto individual como colectivo, donde se exterioriza lo que está en el interior expresando sus formas de ser desde encuentros con pares, entendiendo el cuerpo como un espacio expresivo, además “el cuerpo del bailarín es el lenguaje gestual”, (Barbosa. P, & Murcia. N, 2012, p. 192) pues los movimientos por sí solos no dicen mucho, por eso deben ir acompañados de una emoción, pensamiento, pasión, historia o recuerdo. En definitiva, la danza permite socializar y reconocer (nos) es un lugar de exigencia, de confrontación con nosotras mismas de construcción intersubjetiva, permitiendo reconciliarnos nosotras como mujeres con nuestros cuerpos frente a los estándares de belleza absurdos que nos enceguecen a la mayoría.

En efecto, “nuestra sociedad es sedienta de mirar y ser mirada” (Briceño, 2011. p. 10), podríamos decir que nos comunicamos a través del lenguaje visual-corporal sin necesidad de la verbalidad, generando sistemas de comunicación gestual, los cuales tienen como objetivo construir discursos, es decir, hacer y visibilizar una situación como lo podríamos realizar desde acciones como caminar, mover las manos, el cuerpo el cual esta inmerso en actividades diarias, como sucede cuando bailamos, ciertos movimientos están narrando algo en complicidad con la música, el momento y nosotras las bailarinas. Si nos situamos en el diario

vivir, podríamos ver expresiones que se generan en ciertas circunstancias, en concreto, cuando me encuentro en un salón dando una clase, en un escenario o en mi vida cotidiana, aparecen síntomas como el rubor en la cara, las palpitaciones, los nervios, escalofríos donde mi cuerpo esta comunicando un estado emocional.

**Posdata:** Sabían ustedes que, la Danza del Vientre, viene de los correligionarios franceses en la época de Napoleón Bonaparte, ellos, generalizaron todas las danzas de la región llamándolas de una misma manera, desde ese entonces, todo se llamó danza del vientre según los franceses. Paula Lena (2021) Conferencia.

Siendo las 7:56 P.M, desde el rinconcito de siempre en mi habitación, terminándome mi café, me despidió de ustedes.

Con cariño, Jenny, xoxox.

## 2.2. CONSTRUCCIÓN DE SUBJETIVIDADES

En este apartado, podemos evidenciar como la danza árabe ha sido un proceso de subjetivación corporal en nosotras como estudiantes del grupo Ibna Tal. Por esta razón, es importante aproximarnos a una contextualización acerca de este concepto donde, surgen procesos de producción de sentido tanto individual como en lo colectivo, los cuales construyen y actúan sobre nuestro entorno desde que somos pequeñas. En ese sentido, la subjetividad es una construcción histórico-cultural, se da de manera externa o interna influyendo en la percepción que tenemos de nuestro cuerpo y la de los demás a partir de las experiencias corporales que tenemos en nuestro cotidiano. En este sentido, la subjetividad pasa por normas, códigos, prohibiciones sociales donde cada sujeto se va permeando a medida que pasa de institución en institución, creando subjetividades y moldeamiento del cuerpo. Sin embargo, nosotras como estudiantes vamos subjetivando la manera como vemos y sentimos nuestro cuerpo de una mejor manera, a medida que bailamos y nos exponemos sin miedo ante la mirada masculina y los prejuicios que giran en torno a esta práctica y nuestros cuerpos femeninos. Para ser más claros, podríamos guiarnos por lo que Carrillo (p. 91), citando a Torres menciona,

La categoría de subjetividad nos remite a un conjunto de instancias y procesos de producción de sentido, a través de las cuales los individuos y los colectivos sociales construyen y actúan sobre la realidad, a la vez que son constituidos como tales. Involucra un conjunto de normas, valores, creencias, lenguajes y formas de aprehender el mundo, conscientes e inconscientes, cognitivas, emocionales, volitivas

y eróticas, desde los cuales los sujetos elaboran su experiencia existencial y sus sentidos de vida. (2000, p. 8)

Estos procesos de sentido están presentes en cada uno de nosotros y ocurren de forma natural, es decir, como nos sentimos, nos vemos a nosotras mismas, en tanto nos construimos socialmente desde la acción de ver y ser vistos. Por eso, cuando Carillo menciona que a medida que nos vamos subjetivando elaboramos nuestra experiencia, en este caso particular, la danza árabe es un espacio donde vamos cambiando la percepción de nuestro cuerpo como bailarinas en la medida que bailamos y reflexionamos desde nuestro hacer. A medida que se fueron dando las conversaciones mediadas por las epístolas, fue evidente que esta práctica ha generado una transformación en la forma como nos relacionamos con nuestra corporalidad femenina actualmente, siendo un trato basado en el amor, aceptación y no la violencia,

Siento que la danza me ha ayudado a tener muchísima más confianza en mí, en saber qué puedo hacer algo que me parecía difícil, ser mas suelta y no tan tímida y lo más importante a aprender a amar mi cuerpo y comunicarme con él. (...) La danza me ha ayudado con miedos y espejismos corporales (...) Tal vez, un día sin darnos cuenta esos nudos empiezan a aflojarse, ya no hay tantos cuestionamientos como lo había antes, el bailar ante un público, ante mis compañeras, profe, me ha ayudado a no controlar todo sino fluir. (Jaime, 2021, epístola núm. 9, anexo 27)

Considero, como lo mencione anteriormente, que estos procesos de subjetivación se dan desde diferentes ámbitos, uno de ellos empieza por nuestros contextos familiares, donde nos enseñan unas maneras de ser, unos códigos específicos, por ejemplo, sucede en nosotras las mujeres cuando vamos creciendo y en nuestros entornos escuchamos comentarios como, “la mujer está hecha para ser madre”, “la mujer para el hogar”, “la mujer bien presentada”, o incluso “ser una buena mujer”, pero ¿qué es ser buena mujer? Este tipo de mitos han ido estructurando nuestra subjetividad y suele caracterizar la vivencia corporal de nosotras como mujeres en la percepción que tenemos del cuerpo como imagen, además, continuamente nos van relegando a unos modos de ser específicos como si no tuviéramos la opción de decidir por nosotras mismas.

Ciertas situaciones impactan la representación subjetiva del cuerpo, por ejemplo, podríamos decir que mi experiencia personal es el lugar donde empiezo a subjetivarme, el primer orden sería mi cuerpo femenino, desde sus posturas, emociones, historias, gestos y movimientos. Constantemente hablamos de nuestros cuerpos, sin embargo, nos cuesta representarlo como una fuente de sensualidad, me pregunto, ¿les sucede o sucedió esto en algún momento de sus vidas? En mi caso, se evidencio cuando era pequeña en el colegio, luego más grande en personas cercanas a mi familia que se sentían con el derecho de opinar sobre mi cuerpo, el cuerpo de una niña, donde hacían comentarios sobre cómo debería actuar, hablar y moverme. Fue allí donde empecé a darme cuenta de que controlaban mi forma de relacionarme con el

mundo y de una u otra manera proyectaban en mí una imagen irreal, controlando mis acciones por el hecho de ser mujer, ya que no era adecuado hacer ciertas actividades. Por lo tanto, la subjetivación no se encuentra andando por ahí si no que se da en un sujeto, es decir, yo empiezo a subjetivar mi cuerpo, porque existe un discurso social desde el, mediante la relación consigo mismo y el mundo, como ha sucedido en mi vida como mujer

Considero que estas situaciones se deben a la manera como las imágenes publicitarias nos bombardean con cierto prototipo de cuerpo al cual deberíamos llegar en algún momento de nuestras vidas. Es así cómo, los medios subjetivan el cuerpo ideal el cual solo existe allí, en una pantalla y cuando esto sucede, surge una confrontación con esos cuerpos estereotipados y los cuerpos reales. Es decir, nos venden un modelo en el cual la mayoría de las mujeres no nos sentimos identificadas ya que esos cuerpos son fabricados, incluso, de mentiras porque no muestran un rasgo de imperfecciones, manchas, arrugas, o algún indicio de su historia, son cuerpos neutros. Esta situación me hace cuestionar mi cuerpo, al no conocerme corporalmente, aceptar o no aceptar lo que veo en el espejo, llegando a sentirme una extraña en mi cuerpo, en mi hogar.

Por esta razón, desde la danza árabe encuentro un espacio en el cual me atrevo a exponerme a miradas, preguntarme, como se mueve mi cuerpo en lo privado y en lo público, cómo poner mi cuerpo en escena cuando bailo desde mi propia subjetividad, “es un trabajo interno, un trabajo mental para ganar seguridad, confianza y amor propio” (Torres, 2021, epístola núm. 12 anexo). Es así como me voy cuestionando la manera como veía mi cuerpo cuando hacia teatro. Allí fui ganando seguridad personal, fue un espacio que me permitió relacionarme con mas personas y poner mi cuerpo en un escenario al realizar ciertas acciones que no involucraran un diálogo verbal si no corporal, de una u otra manera había un ocultamiento de mi rostro porque siempre había un maquillaje que lo cubría, en ese sentido, estaba yo frente a un escenario, pero el mismo maquillaje y vestuario no me exponía totalmente. Entrar a danza fue algo que quise hacer siempre, por esa razón cuando empecé en el proceso no pensaba tanto en cómo me veía si no en aprender, conocer y realizar una actividad que me permitiera conectarme conmigo misma. No obstante, fueron apareciendo inseguridades con mi cuerpo y esto se puede evidenciar cuando,

Nos estaban tomando las medidas del vestuario yo me sentía rara, incomoda, cuando estuve en teatro era normal cambiarnos un vestuario por otro en el lugar que estuviéramos, y eso a mi no me importaba, pero en esta ocasión me paso que me fui al baño a cambiarme, mientras mis otras compañeras si lo hicieron en la sala donde estábamos, recuerdo que alguna de ellas me dijo como “no te de pena, estamos entre mujeres linda” (Jaime, J, 2021, epístola núm. 9, anexo 27)

Considero que ese fue un primer momento donde fui más consciente de mi cuerpo femenino y los ideales de belleza que recaen sobre él, por ello, esa clase fue particular y me di cuenta

de que me daba miedo a que me vieran. Aun así, a medida que fui teniendo más dominio de los movimientos, de mi cuerpo, de perder el miedo a que me vieran como soy y no detrás de un maquillaje, del miedo a comentarios de mujeres y hombres, fui rompiendo ese imaginario de no tener un cuerpo delgado para poder bailar, fui capaz de estar frente a un público haciendo una actividad que me permitió empoderarme y bailar desde lo que me hacía sentir la música. Fue así como esta práctica me permitió tener otra percepción de mi propia imagen corporal junto con mis compañeras, desde la experiencia del movimiento.

Permitiéndome pensarlo de manera distinta a la cual estaba acostumbrada y a conocer las posibilidades que desde allí he encontrado que hacen que vaya creando una relación más cercana de confianza con mi cuerpo y conmigo misma, incluso, a través de las epístolas pude observar que también sucede con mis compañeras. En ese sentido, la danza árabe es un potenciador importante en la manera como nos vemos nosotras las mujeres, en este tipo de procesos desde los cuales subjetivo mi cuerpo por medio del movimiento, no solo en mí, si no en quienes me rodean y bailan conmigo desde la creación, de esta manera, “nuestra subjetividad se construye en el ver y ser visto que implica la visualidad” (D`Angelo, 2010, p. 247) donde la visualidad involucra directamente al cuerpo en nuestro contexto cultural y visual desde nuestras practicas artísticas. Es importante la postura que tiene una de las bailarinas del grupo Ibna Tal, cuando menciona,

La danza árabe tiende a conectarnos mucho con nosotros interiormente, hay una estética en los movimientos, pero los movimientos mejoran con las sensaciones corporales correctas; siento que ese es el primer paso en el acercamiento y reconocimiento de nosotras como mujeres, esa conciencia de lo que pasa adentro y se transmite afuera permite romper un poco con los tabús y tradicionalismos que nos imparte la sociedad, a su vez va permitiendo que nos conozcamos y vayamos quitando los límites que otros han impuesto sobre nosotras, ese escuchar un poco lo que somos permite romper los esquemas e ir entendiendo que somos fuertes, poderosas, sensuales, dulces, inteligentes, tiernas, etc., y que ya no nos da miedo demostrarlo. (Murcia, 2021, epístola núm. 10, anexo 13)

Aquí podemos darnos cuenta de cómo, reflexionamos sobre la practica a medida que avanzamos en el proceso, entendiendo la profunda conexión entre el cuerpo y el reconocimiento del potencial que tenemos como mujeres, el cual muchas veces olvidamos porque nos nublamos con todo lo que sucede alrededor nuestro, esta manera, somos un poco más conscientes de como la danza árabe permite que nos reconozcamos en una sociedad que está desbordada por limitantes, imaginarios, cuestionamientos por nuestros cuerpos y nuestras formas de ser. Es importante tener presente que el cuerpo se produce a partir una historia personal, familiar, desde el contexto, experiencias, relaciones, memorias, incluso, es necesario ser conscientes que el cuerpo no es solo receptor si no también productor de información, con él conocemos y lo que nos pasa corporalmente impacta en nuestra subjetividad. Sin embargo, este proceso de configuración es cambiante porque está ligado a

lo que sentimos, pensamos o hacemos, entendiendo que nosotros como sujetos sociales somos cambiantes, es decir, no es un proceso fijo, ni estático, es cambiante como nosotros los seres humanos.

En tanto la constitución de los sujetos acontece en y desde el cuerpo, la noción de subjetividad refiere a las maneras como estos son producidos, inscritos en las culturas, perfilados por vectores sociales, políticos y económicos de su momento histórico. Pensamos entonces en las fuerzas que buscan configurar el cuerpo y aprovechar su potencia hacia ciertos modos de ser en sociedad. (Cabra. A, Nina. A, 2014, p. 17)

Ya que el cuerpo se vuelve un objeto, una exhibición de su belleza y sensualidad donde existe la presencia de un voyeurista que disfruta mirar. La imagen corporal principalmente de nosotras las mujeres suele pensarse desde lo estético, sexual, tratando de definir lo que deberíamos llegar a ser por ser mujeres, relegándonos a escenarios de sumisión. Además, donde nos identificamos con un estándar de belleza ya que no hay una relación de aceptación con el cuerpo que se tiene, es así como,

La forma en que cada uno vivencia su imagen corporal estará íntimamente ligada a las experiencias de reconocimiento del otro, padres, escuela y medios de comunicación, en su aceptación o rechazo, porque ellos transmiten los valores y normas que rigen al grupo. (Cornejo, 2019, p. 164)

Siempre se nos ha pedido a las mujeres que seamos bellas, sutiles, cuidadosas, generando culto al cuerpo y a cómo vernos, pensando que si no llegamos a esos ideales no tendremos buena apariencia o incluso podríamos ser rechazadas en algún contexto laboral. Cuando nos enfrentamos cara a cara con la publicidad, estas diferencias son aún más obvias, puesto que somos una sociedad tan consumista, que optamos por reconstruir nuestros cuerpos, nuestro principal referente es lo que consumimos desde la visualidad, entendiendo que somos una cultura visual, esto repercute en ideas como por ejemplo, desde las tecnologías de la belleza, neutralizar el envejecimiento pues, la relación entre cuerpo, tecnología y publicidad genera una línea delgada entre la vida y la muerte, parece que se nos vendieran pequeñas dosis de eternidad para eliminar ciertos signos que vienen con los años, los cuales nos representan, de una u otra manera son la huella de cada uno de nosotros y nuestra historia personal contada a través del cuerpo, donde se van configurando subjetividades. Estas ideas han ocurrido en el transcurso de la historia donde se pueden ver ciertos indicios sobre cómo debe ser un cuerpo, por ejemplo, la pintura ha sido uno de los mayores referentes de esto, además

Es así como la expresión corporal se puede modular socialmente, aunque siempre se la viva según el estilo propio del individuo. Los otros contribuyen a dibujar los contornos de su universo y a darle al cuerpo el relieve social que necesita, le ofrecen la posibilidad de construirse. (Breton, 1995, p. 9)

Respecto a la danza, la podemos entender cómo, “una práctica sociocultural significativa a través del cuerpo en movimiento- genera capacidad de agencia y de transformación de

subjetividades de los sujetos danzantes” (Citro & Aschieri, 2012, p. 6). La danza es una acción que se experimenta kinesteticamente, en un tiempo y en un ritmo específico. A medida que se va danzando vamos soltando ciertos limitantes corporales con los cuales convivimos, generando cambios en las realidades que cada una de las estudiantes que bailamos en Ibna Tal narramos en cada una de las epístolas. Igualmente, estarnos viendo al espejo y devolvernos esa imagen genera conflictos en nosotras como mujeres y que no haya un autorreconocimiento lo que genera conflicto, no aceptamos la imagen que el espejo nos proyecta porque la sociedad implanta en nuestras mentes una sola posibilidad de cuerpo, la que sí es aceptada, agradable. A pesar de todo, el proceso de estar en danza se vuelve también un espacio de reconciliación constante con el cuerpo, con nosotras como bailarinas, llegando al punto donde ya no se generan comparaciones con otros cuerpos si no que dejan de molestar ciertas cosas y se empiezan a descubrir partes del cuerpo que nos gustan, sin competencias ya que es un trabajo individual, esto a medida que vamos avanzando y trabajando en ciertos movimientos. Por esta razón, cuando estos salen mejor se vuelve algo positivo, porque al principio, cuando algo no sale bien es como si la imagen de nosotros también empezará a incomodar, nos sentimos muchas veces torpes, como menciona Tamayo,

He encontrado en mi cuerpo habilidades que no conocía, por ejemplo, la capacidad de replicar movimientos o de recrearlos. He podido conocer en que me puedo desempeñar, cuáles son las partes de él que más puedo sentir y trabajar, y claro que también las que más me cuestan y lo que más me gusta, es lo bonito que se ve cuando bailo. (2021, epístola núm. 9, Anexo 8)

Es así como el trabajo corporal va creando una mejor relación con el cuerpo y una imagen más positiva, ayudando a superar esos limitantes que se suelen atravesar en el proceso, reflexionando y confrontando sobre la misma práctica desde lo emocional e incluso si se quiere cotidiana. Me atrevería a decir que la danza permite deconstruir algunas formas de cómo vemos nuestros cuerpos femeninos al bailar, nos damos cuenta de que no es una obligación tener un cuerpo ideal al entrar a este tipo de danza o cualquier otra, al mismo tiempo que nosotras entramos con esos estereotipos los cuales en la medida que entendemos y creamos una relación distinta con el movimiento y nuestra forma de entender el cuerpo, generamos menos conflictos frente al espejo o a otros cuerpos mientras bailamos. Inclusive a no sentir miedo ante la mirada de un espectador que tiene en la cabeza que el cuerpo que se puede mostrar cuando se baila es un cuerpo joven, delgado, cuando en realidad no es así, las mujeres no nos deberíamos limitar a diversas prácticas por los imaginarios que socialmente se nos han enseñado desde la mirada masculina, acaso, ¿las mujeres que no son delgadas no pueden practicar una danza, específicamente en este caso, danza árabe? En esta medida, me parece importante lo que menciona una de las compañeras de clase en cuanto al imaginario que hemos venido replicando en cuanto a la danza,

Con la danza árabe siento un imaginario de es que si baila danza árabe tiene que ser muy sexy, tiene que tener un cuerpazo, debe mover las caderas de x forma, o lo hace



para aprender por su pareja, JAJAJA en mi caso personal no bailo para que me vean, o para ser sexy, o para satisfacer las fantasías sexuales de nadie. Tampoco me niego a que me vean, o a de pronto compartir con mi pareja y mi entorno, pero a lo que voy es que esa “aprobación” que algunos creen que debemos tener pues no la necesitamos y aunque algunas compañeras inician a aprender por esos motivos no es una generalidad. (Murcia, 2021, epístola núm. 17, anexo 15)

Creo que esto viene más que todo por la forma como la sociedad machista nos ha moldeado, en este caso particular, la danza árabe esta cargada de imaginarios y nociones sexistas frente a las bailarinas. En ese sentido, tenemos un referente de cuerpo sobre la mirada del otro, creando escudos que ponemos en nuestro cuerpo y por esto se dan inseguridades al mostrarlo como es. Si bien, perfecto no es porque no hay cuerpos perfectos, cada uno es único, el cuerpo tiene un potencial que permite mostrar las experiencias subjetivas al bailar, sentir frustración o alegría al superar límites impuestos sobre los cuerpos, me refiero a la falta de dominio sobre él y algunos movimientos, sentir vergüenza, o por ejemplo, al bailar no poder mirar las partes del cuerpo que no nos gusta por el tipo de relación que hemos tenido, o siempre estar controlando el cuerpo, no sentirnos tal vez lindas, o sentirnos sensuales, lo cual sucedía cuando empecé en danza,

Si hablamos del lugar de aprendizaje en la práctica pedagógica de la danza árabe, podría decir que nuestros cuerpos salen de los espacios que habitamos como lo son el trabajo y la academia en los cuales está inmerso, permitiendo construir y conocer desde el propio cuerpo en la praxis y no solo hablar desde el. Allí se fueron adquiriendo experiencias de movimiento las cuales nos permitieron reflexionar sobre nuestro lugar en el mundo como mujeres, nuestra relación personal, y la manera como entendemos nuestro cuerpo. Además, desde la propuesta epistolar que se fue dando en el proceso investigativo fue clave concebir el cuerpo como un lugar de historias personales que se complementan con sentires de las demás bailarinas, donde en cada intercambio de cartas observe como cada una de nosotras fue cambiando la manera como se sentía y veía su cuerpo desde que bailaba. En ese sentido este proceso se bailó, se reflexionó y se narró desde el cuerpo femenino, desde la danza como un escenario de creación, de subjetivación, de encuentros y correspondencias con otros cuerpos y con mi propio cuerpo.

Me despido desde alguno de los tantos  
barrios que hay en la fría noche Bogotana.

Con cariño,

Jenny, xoxox

### 2.3. CUERPOS EN MOVIMIENTO

¿Cuántas veces nos hemos sentido inseguras e inseguros de nuestros cuerpos?

Ya sea por las diversas experiencias que hemos vivido, por comentarios de terceros, estándares sociales, inseguridad personal, nudos corporales, llevándonos buscar una imagen corporal deseable ante los ojos de los demás mediadas como por ejemplo, “la oferta de tecnologías de construcción corporal y de *manuales de belleza* que las promocionan sería un nuevo recurso para instalar a las mujeres en una condición de seres que existen más por su apariencia que por su hacer social” (Torres, 2008, p. 134). Es como si el único fin de nosotras como mujeres fuera ser observadas, reconstruidas, deseadas, exhibidas, sumisas, aspectos a los que se reduce en algunas ocasiones el ser mujer, sin reconocer el lugar que tenemos en el mundo como creadoras y productoras de experiencias en todos los ámbitos sociales, culturales, académicos, entonces me pregunto y les pregunto, ¿realmente el cuerpo femenino debe crearse en función de la mirada masculina? La verdad yo creo que es algo que se nos impone socialmente, estamos empeñados con la perfección, con la delgadez y la juventud, no aceptamos envejecer, tratamos de encajar como sea en estos sistemas en los cuales estamos conviviendo, sin tener presente que en este camino la sociedad se ha encargado de llenarnos de inseguridades y miedos incitando a vernos diferente.

En ese sentido, nosotras como mujeres vamos cambiando la forma como nos vemos y sentimos, ya que las personas que nos rodean en nuestros contextos sean mujeres u hombres constantemente nos están señalando lo que consideran un defecto, incluso, nosotras permitimos que esto suceda ya que nos violentamos y lo normalizamos porque está muy arraigado en nuestro imaginario social. Sin embargo, no es normal comentar sobre el cuerpo de otras personas, ya que muchas veces no se tiene en cuenta lo que nosotras, como mujeres en este caso, queremos y solo se evidencia un juzgamiento ante nuestra apariencia, a nuestras formas de ser, provocando violencia y discriminación. Esto de una u otra manera va afectando la perspectiva que tenemos de nuestros cuerpos al relacionarnos en nuestros contextos, en nuestra intimidad, generando inconformismo con el cuerpo que tenemos, lo cual tiene una repercusión en el autoestima.

Por esta razón, los espacios que brinda la danza, en nuestro caso el grupo de danza árabe Ibna Tal, de un modo u otro, es reconfortante, en el sentido que ayuda a reconocer las violencias que aplicamos constantemente en nuestros cuerpos y en los otros, donde en muchas ocasiones inundan un sinnúmero de dudas en cómo nos enfrentamos a aquello que nos incomoda, cómo hablarle al cuerpo, cómo hablarle a esa persona que soy yo misma y cómo me enfrento a todo lo que gira alrededor que me confronta. La danza ha permitido un camino de habitar entre mujeres, de sanar, es una manera de remendar los lazos rotos que cada una tiene, permitiendo una conexión diferente a la que tenemos en nuestras vidas cotidianas ya que cada una de

nosotras como estudiantes realiza actividades diferentes, tenemos vidas diferentes, pero compartimos un gusto en común, la danza, además desde allí se van dando reflexiones desde lo que nos incomoda como mujeres en la sociedad frente a las acciones que si son permitidas en los hombres pero en nosotras, como mujeres está mal visto, es allí, donde el baile es un espacio para crecer como mujeres desde nuestros procesos y silencios.

Por otro lado, el imaginario de la mayoría de las personas de cultura occidental identifica la danza árabe como una práctica meramente femenina, sin embargo, como ya mencioné, en los inicios los profesores y quienes podían bailar esta danza eran hombres, con el paso del tiempo se convirtió en un baile para mujeres, aunque, aun varios hombres siguen bailando esta danza, incluso en muchas ocasiones bailan mejor que las mismas mujeres. No obstante, muchas personas piensan que es una práctica exclusivamente femenina por sus movimientos ondulatorios de cadera, de vientre y de sensualidad, cabe aclarar que la danza árabe tiene un componente femenino y uno masculino, es decir, cuando bailamos, sea mujeres u hombres exploramos estos dos estados desde el movimiento.

Si bien, esta danza permite la identificación, el conocerse, expresarse, construyendo un proceso donde, tanto yo, como las bailarinas nos encontramos en una búsqueda de nosotras como mujeres, se produce una manifestación de corporeidad y experiencia en torno al movimiento, donde la danza ya no se ve como una reproducción de movimientos, sino también una forma de transformar y coexistir con los otros y con nosotros mismos.

Hombres y mujeres tienen un imaginario respecto a la danza árabe y al cuerpo femenino, en efecto, la mujer suele configurarse como objeto de deseo ante la mirada androcéntrica y socialmente fueron creciendo desde la literatura, el cine, el teatro, publicidad donde el potencial del desnudo femenino fue una estrategia en diversos productos visuales. Hay muchos imaginarios estéticos en torno a esta danza, por su vestuario, belleza y atractivo de los cuerpos delgados, por la música, los movimientos, en ese sentido les pregunto, ¿alguna vez han visto bailar danza árabe a un hombre o mujer?, ¿en qué enfocan su mirada? Estas preguntas me generan curiosidad, por lo cual las hago por medios digitales, específicamente WhatsApp a algunos contactos, muchos de ellos mencionan que se fijan en las caderas, en el pecho, en el abdomen, incluso algunos, muy pocos en la mirada, de la misma manera, algunos mencionan que nunca han visto a una mujer bailando danza árabe, pero hablan desde lo que imaginan, es decir, las personas idealizan la danza según lo que escuchan o reconocen del contexto cultural del cual viene.

Todos vemos las cosas de una manera distinta según nuestros intereses o profesiones, por ejemplo, veamos unas situaciones puntuales a las preguntas realizadas con anterioridad a mujeres y hombres.

**-M. F:** Pienso en varias cosas. Como en un dominio y una consistencia del cuerpo, se me hace que hacer esos movimientos requieren mucha práctica, también como que la indumentaria me gusta, los colores que utilizan, también me parece que hay algo de seducción, me da la impresión de que los bailes quieren seducir, yo fijo la mirada en el abdomen, en los senos y en la cara, ahora que lo pienso no miro mucho los brazos, y ya, solo con esto es posible que vuelen las fantasías en mi caso. Y vi un video de un man bailando así, y se me hace que nunca había visto a un hombre hacer bailes de ese tipo, entonces ya no lo interpreto igual, aún así, le miro el abdomen y la cara.

**- J.M:** En el vestuario ya que es algo fundamental para que la danza se vea bien, y claramente en el movimiento corporal específicamente las caderas y manos además del físico de la mujer, el pensamiento depende del lugar de donde se dé el baile y hasta de la persona que lo haga, puesto que no es lo mismo un baile de esos en una presentación formal a tal vez un baile para uno, al igual el espacio no es lo mismo un teatro a otro lugar más hogareño.

**J.D:** Los ojos, pero solo los vería con detalle si el resto del rostro este tapado. La cadera y el abdomen, ya por último lo obvio jajaja la cola y el pecho. Pero no lo creo tan relevante. Algo que si me parece muy sexy son las piernas, pero paila, no se ven casi.

**P.M:** En el vestuario y en como logran hacer el movimiento corporal, que quisiera ser ellas, pero me gusta mucho la comida.

En estas conversaciones que se dieron de manera casual por chat, pude observar cómo la mayoría de los hombres jóvenes con los cuales hablé, mencionaban que su mirada se centraba en ciertas partes del cuerpo, incluso los dirigía a un escenario íntimo, además, me sorprendió como solo uno de los hombres hizo un paralelo entre la mujer y el hombre bailando, mientras que los demás enfocaron su respuesta a la mujer. Por otro lado, hablando con mujeres ajenas a esta práctica, hablábamos temas donde el vestuario es un elemento importante por sus colores, formas, brillos, siendo la construcción de un escenario, de miradas, de emociones, de una cantidad de proyecciones de imágenes que se nos pasa por la cabeza cuando observamos a una bailarina de danza árabe, pues aquí no solo resalta el cuerpo y el movimiento, sino también el vestuario, creando un marco de visibilidad que acompaña el momento y las intenciones al bailar.

Por lo tanto, el maquillaje fuerte, o el tipo de vestuario no es casual en esta danza, los contrastes entre cuerpo, escenario, luz, fondos implica un juego de visual entre quien observa y quien baila. Una respuesta que me llamo la atención fue como una de las mujeres con las que hablaba, recalco querer ser como las practicantes, pero la comida lo impedía. Allí me cuestionaba que no solo los hombres piensan en un cuerpo delgado para esta danza si no también las mujeres y la idea de no comer por tener un buen cuerpo, es cómo si se rechazarán los demás cuerpos, o si hubiera un arquetipo específico para bailar, lo cual no sucede en el

plano real, pero en el imaginario social se implanto la idea de belleza canónica, promoviendo una mirada generalizada de aprobación y desaprobación a las bailarinas por cómo lucen.

Considero importante el tema de mirar nuestros cuerpos femeninos en esta danza. Si bien, este pensamiento no se da solo en personas externas a el sino en algunas de las bailarinas las cuales entran a estos procesos por un ideal de seducción, lo cual, no está mal ya que cada una de nosotras busca algo específico en la danza oriental. En mi caso, cuando estoy bailando me siento cómoda, estoy conectada con el momento y el movimiento, sin embargo, cuando siento que hay una mirada sobre mi cuerpo es cómo si me modificará y pienso en los movimientos, en las posturas, que gestos estoy haciendo. Incluso, muchas de las clases cuando la profesora me mira se me olvidan los pasos que estoy haciendo y me bloqueo, es como si tuviéramos la necesidad de agrandar ante los ojos de los demás, lo cual me sucede solo cuando la profesora me mira.

Igualmente, es importante entender que es lo que yo, como bailarina, docente en formación e investigadora observo cuando una persona esta bailando, sea mujer u hombre. Al principio me fijaba mucho el abdomen por movimientos ondulatorios, pensaba en la relación que esa persona tiene con su cuerpo, en el esfuerzo y trabajo constante que realiza para llegar a esos resultados, con el tiempo me fui centrando en los movimientos, cuando son suaves, fuertes, me gusta mucho ver los brazos ahora, siento que expresan desde su fluidez aspectos de las personas, en mi caso, fue un proceso largo alcanzar fluidez en mis brazos y manos como yo quería, lo cual aún, sigo trabajando. Así mismo, es importante lo que Rodríguez menciona que para ella es importante mirar, entendiendo su rol como docente de danza árabe,

Respecto a que suelo mirar, siempre me distancio de la danza como producto comercial El show de las chicas que hacen acrobacias y cosas extremas en la danza oriental me genera cierto rechazo. Yo busco la esencia de la danza oriental que se puede encontrar en las bailarinas de la época dorada en Egipto y Líbano, allí esta lo real y autentico. (2021, epístola núm. 17, anexo 5)

Creo que, en procesos como la danza, siempre va a ser un poco difícil soltar los miedos y tabúes que nos acompañan como mujeres. Sin embargo, es un espacio que nos permite mirarnos y sanar desde lo que nos conflictúa a través del movimiento, sintiéndonos sensuales, reconociendo nuestro cuerpo y la belleza que tenemos, olvidando si tenemos o no un cuerpazo porque al final eso no nos define como mujeres. Es así como les pregunto, ¿cuál es el sentido de llegar a cumplir estándares que son tan distantes de nuestras realidades?, si al final lo que estamos haciendo es difuminar lo que somos, nuestra esencia, volviéndonos clones, todos parecidos y perdiendo la diversidad que nos caracteriza como seres humanos. Es importante ser conscientes que comunicamos desde nuestras diversas corporalidades entendiendo que todas están bien y comprendiendo que esta danza no excluye, al contrario, permite confianza y que afloren las emociones que nosotros como sujetos sociales no hacemos visibles, pero aquí, ustedes se preguntaran, ¿por qué al bailar danza árabe y mostrar el cuerpo hay tantos cuestionamientos?, parece no tener sentido. En realidad ha sido un reto,

es una cuestión también de vulnerabilidad, atreverme a exponerme ante un público, moverme, ser yo misma sin máscaras, lo que me permitió sentirme fuerte, enfrentarme a los prejuicios que tengo sobre mi cuerpo, sobre mis miedos al paso del tiempo, me permitió una exploración corporal con otras mujeres donde conocemos y disfrutamos sin miradas crueles, sin algún tipo de juicio, sino al contrario, estar en libertad de sentirnos mujeres y no estar preguntándonos, ¿soy sexy? ¿soy bonita realmente?

Además, cómo me enfrento a mí misma, cómo me voy soltando, cómo dejo el miedo a mostrar el cuerpo, cómo aprendemos a conocernos y aceptarnos. Creo que es un proceso de empoderamiento ya que las mujeres y hombres que danzan reconocen el poder que tienen y se atreven a bailar, generando una mejor relación con el cuerpo frente a los estereotipos que nos acompañan. Lo cual tiene incidencia en la forma cómo muevo mi cuerpo en clase, en lo cotidiano, en mis relaciones interpersonales. Aquí, hago un pequeño viaje a mis recuerdos para contarles cuando me presenté en danza, había un profesor de la Universidad llamado Fernando, cuando hablé con él le dije, “¿profe no te da miedo presentarte? Yo hacia la pregunta porque había mucho público y me daba miedo y pena equivocarme, a lo que él me dijo algo como, “es como estar dictando una clase frente a los estudiantes, uno se para frente al escenario y al principio da miedo, pero luego él se va”, aunque él tocaba un instrumento y yo bailaba, La danza es como cuando uno se arriesga a algo por primera vez, asusta pero en el proceso uno se da cuenta que no era tan aterrador como parecía, a la final es una ventana a muchas oportunidades que brinda esta práctica a uno como persona, no solo desde lo físico, si no desde lo personal, lo social, la seguridad, entre otros aspectos.

**Posdata:** Este proceso me ha hecho pensar una y otra vez en cómo nos limitamos por miedo a fallar, pensaba entonces que si algo nos hace sentir bien deberíamos vivirlo, el cuerpo necesita expresarse, hay que romper con esos escudos con los cuales nos limitamos nosotras como mujeres y permitimos que los demás nos limiten. Pensar, por ejemplo, "Me fascina bailar, pero no lo hago porque no lo hago bien" "Me gustaría bailar esa danza, pero no tengo buen cuerpo" estos juicios nos pausan y nos cohiben de disfrutar algo tan lindo como es bailar, movernos, sentir, experimentar algo nuevo para nosotras mismas. Estamos aquí para caer y levantarnos, para aprender y arriesgarnos, para jugar con la paciencia y darle otro rumbo a nuestra vida.

### 3. Narradoras de historias

En este recorrido acompañado de conversaciones, silencios, intercambio de cartas, de encuentros y risas, de bailes van apareciendo pistas en el camino, donde me encuentro con las rutas de trabajo que debo seguir, para así, poder desglosar lo que ha sucedido en mi como investigadora y con el grupo Ibna Tal, donde se fueron dando una serie de conversaciones a partir de epístolas las cuales evidencian ciertos procesos personales en relación al cuerpo, a la feminidad, a historias personales y cómo todo esto que nos constituye nos va configurando procesos subjetivos a medida que bailamos.

#### 3.1. DÍAS DE DANZA.

Es imposible trazar una ruta sin saber cuál es el punto de llegada. Para ello, este estudio parte desde la construcción de subjetividad desde la investigadora y bailarinas del grupo Ibna tal por medio de la práctica en danza árabe, partiendo de un modelo cualitativo el cual se basa en la exploración de la realidad de los fenómenos sociales, teniendo en cuenta las experiencias subjetivas de las bailarinas y yo como investigadora como sucede en este caso desde las epístolas. Teniendo en cuenta esto, mi punto de partida es la investigación creación como método por el cual se desarrolla la propuesta en la cual está inmersa el cuerpo, la danza árabe y la escritura de epístolas.

#### 3.2. RETAZOS DE HISTORIAS

Así como en las clases de danza árabe seguimos unas metodologías al bailar, yo como investigadora decido tomar los siguientes elementos que me permitieron desarrollar mi proceso corporal y dancístico desde mi propia voz como bailarina y docente en formación.

Procesos epistolares  
Diarios de memorias corporales  
Didactobiografía -Amores y odios

Se estarán preguntando cómo aportan estos contenidos a mi investigación. Empezaré con la practica epistolar donde se desarrolla mi proceso creativo, como menciona Verónica Sierra,

La carta, como escrito de carácter privado, es un espacio de escritura consciente de sí, atento a su propio proceso de producción. Considerada como un género dialógico, al menos entre dos personas que aparecen interactuando en una conversación por escrito, conduce a la irremediable expresión de la propia intimidad y a un proceso de intercambio que lleva al descubrimiento del otro. (2002, p. 136)

Fue así, como en cada narración hubo un encuentro íntimo entre mis compañeras y yo al leerlas, habían situaciones en las cuales yo me identificaba con sus historias personales y pensaba, cómo siendo tan diferentes también eso me sucedía a mí cuando estaba en distintos espacios sociales, la manera como, a través de las epístolas fuimos escribiendo como nos sentíamos corporalmente, nuestros miedos, secretos, hablar desde la nostalgia, desde nuestras experiencias con el baile y como desde allí hemos encontrado un espacio de complicidad, donde compartimos entre mujeres y crecemos personalmente. Así mismo, pensaba que hay un momento en nuestras vidas que es necesario relatarnos de manera distinta, cuando me sentaba a escribirle a mi alter ego la bailarina, me daba cuenta como había silencios eternos en mi cabeza, cuestionamientos, confrontaciones, fui sincera al decirme a mí misma que desde hace mucho tiempo había pospuesto el escribirle a mi cuerpo porque me daba miedo hablar conmigo misma, es como dice Marguerite Duras (1994) “un escritor es algo extraño. Es una contradicción y también un sinsentido. Escribir también es no hablar. Es callarse.” (p. 30), es un momento de privacidad.

Sin embargo, fue un proceso en el cual me reencontré desde mis historias, olvidos, momentos que pensaba que no eran relevantes, pero estos han sido importantes en la manera como he crecido sin darme cuenta y como todas mis experiencias me han conformado en la mujer que soy. Como dice Sierra, fue un intercambio que llevo al descubrimiento propio, escribirme desde mi cotidianidad, desde mi proceso dancístico. Recordé que existen muchos tipos de cartas, a los amigos, a la pareja, a la familia, muchas cartas son de amor, de odio o reconciliación, en este relatarnos por medio de la escritura, me di cuenta de que nuestras cartas son de amor a la danza y a nosotras mismas y en mi caso, a reconciliarme desde mi práctica dancística con mi cuerpo.

Es importante en este camino el proceso que se ha ido dando desde la Didactobiografía, proyecto de investigación de Estela Quintanar quien es una de las fundadoras del instituto IPECAL, donde se abordan intereses por la construcción de conocimiento socio histórico en instituciones de América Latina, para pensar otros modos de conocimiento. Esta estrategia es clave en mi proceso investigativo porque, a partir de preguntas y relatos de cómo me sentía con mi cuerpo, con la relación con mi entorno femenino y masculino, mis historias de niña, reflexionando desde mis experiencias a medida que hacemos verso con otros. (Quintanar, E. 2015) (Ver anexo 43)

El diario de memorias corporales es otro de los recursos importantes en este proceso ya que allí se va plasmando lo que sucedió en cada encuentro, palabras, reflexiones, momentos de baile más significativos de cada clase de danza árabe, donde voy resaltando aspectos importantes, realizando descripciones detalladas de lo que sucede en este espacio por más de año y medio. Es importante tener en cuenta que yo como investigadora soy observadora pero también participo de las sesiones para posteriormente registrar en los diarios de memorias



corporales los cuales van acompañados por una fecha, inicio, desarrollo y finalización de los encuentros en danza. (Ver anexo 33)

### 3.3. Cartas de amor a la danza

Escribir es una actividad fálica no solo porque tradicionalmente la desempeñaron los hombres, sino porque significa, nombrar, bautizar, revelar, descubrir, es decir, conquistar, y la conquista es una tarea masculina. (Peri Rossi, 1995, p. 4)

Sabían ustedes, “que la escritura de misivas fue uno de los medios que las mujeres usaron para expresarse” (Cointa, 2012, p. 31), en esta ocasión sucede lo mismo, desde la investigación creación y el mundo epistolar. Con mis compañeras del grupo de danza árabe llamado Ibna Tal, compartimos una serie de narraciones donde hablábamos de experiencias corporales, personales, de lo cotidiano, de las transformaciones que hemos notado a medida que bailamos. Igualmente, hubo una comunicación entre mi



Fotografía núm. 4, Epistolario, Ana María Torres, 2021

alter ego bailarina y yo siendo docente en formación, es conveniente tener en cuenta que las cartas son el modo en que yo cómo investigadora fui evidenciando a través de estos escritos los procesos de construcción subjetivos que he tenido en mi vida como mujer. Escribir podría pensarse entonces como, una forma de reconciliación, de aprendizaje, de reconocimiento, de descubrimiento, donde se fueron construyendo diálogos de temas que no se dicen personalmente con cierta libertad lo que si permitió el papel y el lápiz con más fluidez.

A medida que fue pasando el tiempo pensaba una manera con la cual yo me sintiera cómoda al hablar de mi cuerpo. Cuando me encontraba con mi asesor, hablábamos mucho sobre los escenarios que he transitado donde mi cuerpo ha sido un foco de atención para mí, dialogábamos desde mi practica en danza árabe y reflexiones que surgían de allí, hasta que en un momento pensé, ¿por qué no escribir de esto que hablo verbalmente a través del papel? Esta fue la excusa para escribirle a mi cuerpo por medio de epístolas de forma íntima, evidenciando “su estrecha relación con las experiencias vividas, la comunicación epistolar representa una de las manifestaciones más evidentes del escribir subjetivo”. (Sierra, 2002, p. 125). Fue una manera más fácil para comunicarme yo misma y al releer eso que plasmaba en el papel me daba cuenta como he cambiado y no lo note o simplemente, no era consciente

cómo todas esas situaciones han sido parte de mi construcción cómo mujer, me fui encontrando con mis yo pasados, con historias que había olvidado, pero desde la escritura traje al presente de nuevo. Sin lugar a duda, todas esas experiencias pasan por mi cuerpo, desde allí empecé a entender la manera como me relaciono con mi círculo social, con mi alter ego, conmigo en mi intimidad y también con mis compañeras en el grupo de danza árabe.

Con el paso de los días, cuando iba a clase de danza a veces me quedaba pensando sobre que escribir ya que hubo cartas que fueron más difíciles para mí que otras, miraba mucho a mis compañeras y profesora, pensé, me gustaría que ellas hicieran parte de esta historia. Fue así como en el transcurso de la semana les escribí por el grupo de WhatsApp, tenía mucha expectativa, les comenté sobre mi trabajo y la intención de escribirnos entre mujeres sobre nuestras historias de cuerpo desde la danza árabe, como desde allí hemos generado algunas miradas distintas de cuando iniciamos a bailar y como nuestra relación personal ha cambiado en este proceso, tanto la profesora como mis compañeras dijeron que si les gustaría participar.

Cuando nos volvimos a encontrar en clase formalmente les explique de que trataba la investigación, allí surgieron varias preguntas frente a las cartas, una compañera me preguntaba, ¿cómo se escribe una carta?, yo nunca lo he hecho, sería mi primera carta para ti, días después dijo que ella solo me escribía cartas a mi porque a los hombres jamás. Debo confesar que fue especial este comentario y más cuando la intención de este proceso de correspondencias es hablar de nuestras historias como mujeres. En relación con esta pregunta, yo les explique cuál sería la dinámica para la escritura y entrega de las epístolas las cuales contenían, un saludo, una firma y una fecha, en la misma medida yo les daría el papel para escribir y se entregarían en cada encuentro de clase. También les decía que era una escritura muy libre desde lo que ellas quisieran compartir conmigo, desde sus sentires, comodidad, además porque sería algo que otras personas leerían, a lo que muchas respondieron que eso era lo de menos, fue así, como desde esa sesión de clase mientras hacíamos calentamiento final, se empezó a crear esta comunicación.

Inicialmente, las epístolas fueron una comunicación frecuente entre yo como investigadora y mi alter ego la bailarina (Anexos 20) durante la primera parte del año 2021. A mediados del segundo semestre del mismo año empecé a escribirme con las bailarinas del grupo (Anexos 1) donde el objetivo de la comunicación se centró en lo que ha sucedido en el proceso de danza árabe desde que iniciamos hasta el día de hoy, los imaginarios, la perspectiva que tenemos de nuestro cuerpo, cómo nos sentimos estando allí, cuál ha sido la historia que nos trajo a estudiar esta danza, y cómo esta práctica ha influenciado en nosotras de manera positiva, así como nos ha ayudado a sanar procesos individuales desde el movimiento. El proceso epistolar fue realizado en la ciudad de Bogotá, en cinco barrios, meses, días y por cinco mujeres distintas que dejamos un testimonio escrito de nuestros aprendizajes.

La primer entrega fue el día 3 de Junio del 2021, recibí cuatro cartas de las integrantes del grupo, donde me contaron por qué les gusta esta danza, que sensaciones causa en ellas, en su cuerpo y cómo esto trasciende en sus vidas cotidianas, e incluso, el cambio que han tenido desde que bailan, entendiendo que los procesos son distintos ya que algunas estudiantes llevan más tiempo y otras menos. Semanalmente, recibía y entregaba cartas en cada encuentro de clase el cual generalmente era los miércoles en la tarde noche en la casa de la profesora. En ocasiones las epístolas se quedaron en el tiempo, a veces no había respuesta por algunas de las compañeras, pero siempre al final llegó esa anhelada epístola, dando como resultado 18 cartas en total, las cuales registran la historia e intimidad de cada una de nosotras como estudiantes.

Me pregunto, ¿alguna vez han escrito una carta para alguien o ustedes mismos? ¿qué tal si le escriben una carta a su cuerpo? Confieso que es un poco extraño, al principio uno no sabe que escribir, uno se bloquea cuando esta frente al papel en blanco donde emergen múltiples dudas, sin embargo, a medida que uno va dejando de forzar las palabras se vuelve más fluida esta acción. Aquí se va tejiendo una interacción entre el remitente y el destinatario donde sin duda los dos son protagonistas en la comunicación, “El sujeto a veces usa el espacio epistolar para hablar de sí mismo y de su entorno”, (Cointa, 2012, p. 32), como se evidencia en el proceso realizado a través de la escritura la cual fue cómplice de esta historia, donde me identifique en otras voces, reconociéndome y reconciliándome, además, como me comentaba una de mis compañeras en una entrega, escribirnos le estaba haciendo terapia. Es allí donde me doy cuenta de que no fue solo una acción que me permitió soltar, comunicar, reflexionar a mi sola, sino que también trascendió a mis compañeras, en mi opinión, por esta razón con el tiempo cada epístola fue más especial.

En las páginas anteriores les contaba como nos preparamos cuando vamos a realizar un ensayo en Ibna Tal, aquí es valioso comprender el proceso epistolar a modo de ritual que se divide en tres momentos: *escritura, entrega y espera.*

*Escritura:* Inicialmente el proceso epistolar fue escrito a mano, sin embargo, con el paso de los días decidí utilizar una máquina de escribir que compré en el mercado de las pulgas para comunicarme no solo con mis compañeras si no con mi alter ego.

Cuando recibía las cartas las leía en el SITP para ir a mi casa después de clase, al sentarme a responder las releía de nuevo para estar segura de mis respuestas, al principio me paso que estaba escribiendo y me equivocaba o el papel se rompía por la fuerza que hacía en la máquina, o seguía escribiendo y ya no tenía más espacio entonces la maquina empezaba a sonar, por esta razón decidí crear un borrador en Word para poder ordenar mis ideas y así evitar volver a empezar de nuevo, lo cual me funcionó durante todo el proceso. Cuando terminaba la escritura volvía a leer para estar segura y finalmente, realizaba el sobre, el sello

y empacaba mi respuesta para entregar. Había cosas que ellas me decían que yo también siento, pero no escribo, se entretajían indirectamente nuestras narraciones, era como si nos complementáramos al escribirnos a distancia. Observaba que la caligrafía de Vanessa y la profesora se parecían, así como la de Angélica y Ana María. Recuerdo cuando me sentaba a escribir mis manos se ponían temblorosas, a veces se sentían húmedas y mi corazón siempre estaba latiendo rápidamente.

*Entrega:* Generalmente las correspondencias se entregan por correo postal, sin embargo, aquí fue distinto ya que yo misma era la que entregaba las respuestas a mis compañeras cuando nos encontrábamos en clases y lo hacía al finalizar la sesión, pues para mí fue significativo la acción de entrega personalmente.

*Espera:* Este momento del rito epistolar considero que fue el más difícil, ya que los tiempos de entrega eran cada semana por horarios de clase, además, entre la espera, los nervios e incertidumbre por saber si la respuesta volvería, algunas cartas quedaban en el tiempo y llegaban días después.

En mi proceso creativo fue conveniente usar ciertos materiales como lo fueron: el papel, lapicero, flores secas, el papel para la realización de cada sobre y crear el mismo. Incluso, a medida que escribía recordaba que las correspondencias tenían un sello personal, ¿recuerdan que, antiguamente las cartas se aseguraban con un sello de lacre el cual identificaba al dueño de la carta? Según afirma Castillo, “terminada de escribir, la carta se plegaba en sucesivos dobleces y se cerraba con lacre o, a partir de finales del siglo XVIII, con engrudo” (2012, p. 616) En este caso particular, decidí mandar a fabricar uno en madera con la forma de un gato que, si bien me caracteriza a mí, también le es familiar a las bailarinas del grupo ya que la mayoría tiene una mascota felina en sus casas.



Fotografía núm. 5. Sello en lacre, 2021

En la historia de la humanidad se ha dado diversas producciones de documentos escritos para podernos comunicar, hay cartas de todo tipo y allí ponemos por escrito la palabra, nuestra palabra para generar promesas, declaraciones además de ser un texto que nos permite pensar, volver a escribir varias veces, leer y releer, a diferencia por ejemplo de la palabra verbal la cual, podríamos pensarla como efímera. Por lo cual decidí seguir mi intuición al escribir epístolas, ya que la escritura tiene una relación con el gesto escrito, aquí todo es manual, para mí fue valioso no solo conocer a mis compañeras desde la danza, el movimiento y la palabra dicha, sino también en la forma que se expresaban, su caligrafía y sus pensamientos.

Cuando era niña me demoré en el proceso de aprender a leer y escribir, luego fui creciendo y me llamó la atención la escritura cursiva, tuve algunos acercamientos, pero desistí porque me tardaba mucho tiempo en la práctica que fue intuitiva porque en mi colegio ya no enseñaban a los niños pequeños este tipo de letra. Así mismo, los ritmos en el colegio eran muy rápidos, lo que generó que un día me atrasara en el dictado que la profesora estaba haciendo por seguir mi instinto. Siendo más grande me di cuenta de que muchas personas me decían que yo era zurda, la verdad no comprendía que significaba eso, pero luego observaba que mis compañeros escribían con la otra mano, mi mamá y mis hermanas también lo que generaba curiosidad e incluso era incomodo usar ciertos materiales porque me tallaban las manos.

Cuando estaba haciendo alguna de las epístolas me daba cuenta de que utilizo distintas maneras de escribir y como mi cuerpo, mis manos estaban implícitas allí, por ejemplo:

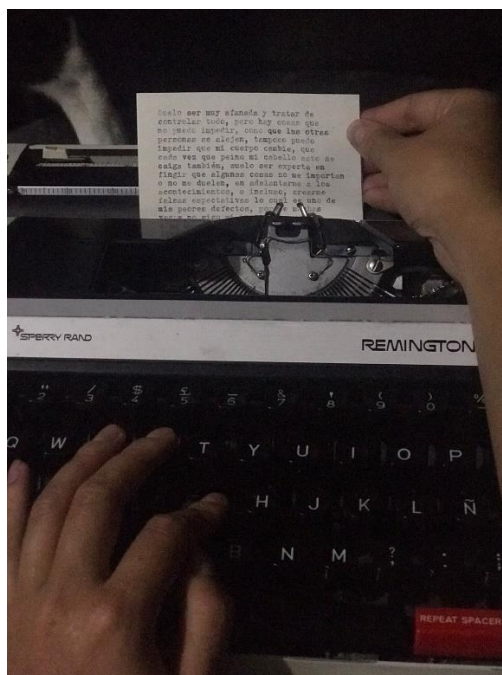
- Mano: Para escribir a lápiz uso la mano izquierda con los dedos, pulgar, índice, medio y anular.
- Computador: Utilizo la mano derecha con el dedo índice y medio (corazón) y con la mano izquierda, utilizo el dedo índice, medio (corazón y anular).
- Celular: Utilizo el dedo pulgar de la mano izquierda y derecha y en ocasiones el dedo índice.
- Máquina de escribir: Utilizo solamente el dedo índice de la mano izquierda y derecha.

Estos cuatro procesos de escritura tienen todos un sonido particular, las teclas del computador, del celular, el sonido al rozar el lápiz con el papel y el más fuerte que en este caso fue el de la máquina de escribir, donde fue un constante “tac, tac, tac, tac”, igual sucedía con las texturas de la caligrafía las cuales eran distintas. Usar el computador se vuelve una práctica intuitiva, generalmente no hacemos contacto visual con el teclado si no solo la pantalla, pero cuando empecé a usar la máquina de escribir fue muy distinto porque era necesario mirar cada letra que iba a usar al mismo tiempo que el papel que estaba al frente mío para darle vuelta o que no se me pasara de la margen, en ocasiones se me resbalaban los dedos de las teclas porque estas no son planas como las del computador si no que tienen una altura.

Es como cuando me estoy aprendiendo una coreografía nueva o un paso en danza, voy de un lado para el otro, muy perdida, luego poco a poco entiendo el ritmo, así mismo sucedió con la máquina, me fui adaptando rápido ya que tenía la experiencia previa con el uso del computador. Todo este proceso epistolar tiene coherencia ya que intento escribir con el cuerpo de distintas formas, hay ritmos rápidos y lentos como en la danza, sonidos y como las manos, los dedos y las muñecas me dolían cuando terminaba una carta, mi espalda en ocasiones dolía, mi corazón siempre latía muy rápido, como cuando estoy bailando, o estoy

frente a los estudiantes, mis manos en ocasiones temblaban, en ese sentido, Duras menciona que no podemos escribir sin la fuerza del cuerpo.

La máquina de escribir es un ejercicio generacional, de tiempo, de herencia.



Fotografía núm. 6, máquina de escribir, 2021

Podríamos decir que el contenido de las epístolas es un proceso de aprendizaje donde “es innegable no cambiar o mutar sus formas de ser, transformarse, saber hacer uso y experimentación de nuevas técnicas, trascenderlas, como componente fundamental de la investigación creación”. (Daza, 2009. p. 92) Yo como investigadora aprendí de mí misma, de mis compañeras desde nuestros actos cotidianos y corporales, desde lo que nos hace históricas, de nuestros relatos, emociones, vivencias. Es autorreferencial en la medida que escribí sobre mi cuerpo, me leí, me alejé de mí en esos fragmentos y me reconocí, aprendiendo desde mis experiencias, donde se entretajeron historias personales desde la complicidad, espontaneidad y confianza que nos permitió la practica en danza árabe, allí, en cada una de las palabras plasmadas en el papel, quedo una parte de nosotras.

Por último, el ejercicio escritural y la manera de presentar el documento es parte de la obra epistolar. Como les comenté inicialmente el documento fue pensado de esta manera, pero sin dejar de lado los requerimientos investigativos. Por esta razón, utilizo estas estrategias las cuales me parecen fundamentales en una carta y apliqué en cada correspondencia con mis compañeras de danza, conmigo misma y con mi alter ego. Hablando de cartas, le escribí una a la obra epistolar que realice durante todos estos meses, donde plasmo cada momento, cada



decisión importante en este proceso que finalmente, después de varios intentos concluyo en muchas historias contadas por mujeres.

Los invito a leer la epístola a la obra.

Epístola a la obra

Por muchos días me estuve preguntado qué obra realizar, tenía una laguna en la cabeza, pero luego pensé, ¿Por qué no le escribo a mi cuerpo? ¿Por qué no me carto con mis compañeras de danza? Fue así como se atravesó a escribirme a mí a través de mi alter ego, es decir, cuando ustedes se encuentran con las cartas, podrán observar que algunas van dirigidas a Jenny la cual soy yo. La librería en artes visuales quien le habla a púpura, sobre las historias que ha tenido con su cuerpo, así mismo, púpura es el alter ego la cual baila danza árabe y también escribe cartas a Jenny para responderle alrededor de anécdotas que ha tenido con su cuerpo desde que baila y como se ha realizado un proceso de confianza.

Por otro lado, empecé a cartearme con mis compañeras de danza. La verdad tenía muchas dudas si ellas me escribirían, cuando lo comencé a ellas sobre mi propuesta les gusto mucho, aunque había preguntado sobre, ¿cómo se escribe una carta, yo nunca he escrito una? Fue un proceso que iniciamos entre varias compañeras donde nos permitimos escribirnos a nosotras mismas, conocemos no solo desde la danza, sino también desde la escritura donde hablamos de nuestros cuerpos, de las experiencias y percepciones que tenemos desde la danza y con cada una de nosotras se cuestiona desde su quehacer danístico.

Pensaba un poco, ¿Cómo hacer que cada carta sea especial para quien la entrega como para quien la recibe y la lee? En ese sentido miraba como se hacía una carta, qué componentes tenía y fui recordando que antiguamente las cartas se entregaban en sobres con un sello el cual identificaba a la persona ya que tenía una figura especial, yo pensaba

¿Qué es lo que a mí me identifica con las demás personas y que a la par tenga relación con mis compañeras de danza? Pensé, a mí me gustan mucho los gatos, desde que tengo memoria en la casa heces vivido con varios gatos y mi mamá siempre nos insufló el amor por ellos, fue así como no lo pensé dos veces y empecé a hacer pruebas con sillicona caliente y botones metálicos con figuras, a decir verdad fue un fracaso, no valía muy bien en los tutoriales de Internet pero no en la vida real. Fue así como pensé, en Internet se encuentra de todo, y busqué durante varias horas por Facebook sellos de lecre donde los podían alquilar o vender, confieso que fue una tarea complicada sin embargo no imposible, después de varias horas logré encontrar una página que fabricaba sellos personalizados en Tama, escribí al número, confirme el diseño pero lo que más me generaba angustia era realizar el pago digital y que no se llegara el sello, a pesar del miedo me arriesgué y a los cuatro días se llegó el sello a mi casa, en realidad es muy lindo, es muy mágico poder usar este tipo de materiales los cuales no son cotidianos en nuestras vidas.

Por otro lado, los sellos venían con una barra de lecre, pero esta era demasiado costosa, por lo cual decidí ser más recurreta y ya teniendo el sello el resto sería mucho más fácil. Decidí hacer pruebas nuevamente con una pistola de sillicona, en esta exploración para lograr el primer sello uso varios materiales como fueron, pastas de colores pero estas no servían, uso tizas pero tampoco funcionaba, luego pensé, voy a usar maquilla, inicialmente usaba pedacitos de labial rosado, el proceso era poner una vela encendida, usar una cucharita de metal poner la sillicona caliente y sobre ella el pedacito de labial.

para el sorpresa funcionó demasiado bien, se complementaba la sillicona con el labial y se usaban los dos materiales se emocionó y empecé a hacer varios sellos pero luego dije, no va muy simple, necesito algo más, había unas sombras brillantes en la casa que podía usar y las utilicé, también funcionó muy bien porque le daba brillo y no se podía entre la sillicona y el labial como si me pasó con la sombra. Luego de varios días pensaba que en realidad quería más colores y no solo el rosado, entonces compré unas crayolas las cuales también funcionaron muy bien porque derretían rápido con el calor y se complementaba muy bien con la sillicona, por este razón todos los sellos que me realice para cada carta se usaron, y los materiales que me fueron:

- Sello
- Sillicona
- Cuabara
- Encendedor
- Vela
- Labial
- Sombras de ojos
- Crayolas



El proceso con los sobres fue similar, pensaba que no quería los sobres convencionales si no que yo misma los haría, recordaba cuando era pequeña y le regalaba cartas a mi mamá en los sobres más lindos que vendían en la papelería, pero esta vez dije que sería algo más mío, más especial, más ritual.

para esto uso cinta decorativa, papel Kraft, pegmatix, florea seca que había en la casa, y así fue como se fui pensando la forma donde iría cada misiva

Con la máquina de escribir fue toda una aventura, en un comienzo empecé a escribir las cartas en un Ford como borrador, luego algunas las pasé a mano, sin embargo, sentía que faltaba algo y recordé lo mucho que me gusta la caligrafía de la máquina de escribir y dije un día a medianoche, ¿Por qué no? Empecé a preguntarle a mis conocidos si tenían una máquina que me prestaran o alquilaran para mi sorpresa nadie tenía, entonces recordé que en el sereno de las pulgas yo una vez había visto unas, fui un domingo en la cinta y recorrí todo preguntando, habían varias pero no se veían tan lindas pero si estaban económicas, di tres vueltas cuando al final hubo una que pregunté y dije, el otro domingo vengo por ella y así fue, a los 8 días llegué con mi Hermano Adrián y volvimos a dar la vuelta por el sereno a ver si encontraba otra ya que Adriana decía que esa máquina estaba muy descuidada, para mi fortuna encontramos un puesto con varias máquinas y probé dos, había una mejor que otra. Fue gracioso porque no cabía en la maleta que llevábamos, me toco pedir bolsa y hacer mucha fuerza hasta que logramos guardar la maquina porque íbamos en cinta las dos, cuando llegamos a la casa le primero que hice fue tomarle una foto a la maquina y empezar a probar cada tecla ya que había una diferente al teclado del computador.

A los dos días empecé a escribir cartas para los niños de danza, sin embargo yo oprinía muy fuerte cada letra, lo que ocasionaba que en la mitad de la hoja se rasgara porque era mucha fuerza la que hacía, además, en el proceso de conocer la maquina y adaptarme a ella, me fui dando cuenta que la cinta de la tinta no estaba marcando bien algunas letras, me di cuenta que podía abrir la

máquina y empecé a darle vueltas a la cinta y efectivamente funcionó, las letras se veían mejor por lo cual cada vez que escribía iba dándole vueltas a la cinta para en algún momento no quedarme sin tinta, tiempo después sí compré una cinta de tinte en Panamericana pero de todas maneras con esa misma cinta se tonaba seguir escribiendo la porque a veces no se veían bien algunas letras.

Me pensaba por otro lado, la influencia del cuerpo a la hora de escribir no es lo mismo usar un lápiz y hoja, no es lo mismo estar en el computador escribiendo, incluso, no es lo mismo estar escribiendo en una maquina de escribir. Me fui dando cuenta que yo hacía mucha fuerza como lo menciono anteriormente, lo que ocasionaba que a veces me sintiera los dedos y las manos me dolieran, me daba cuenta que me sentaba mucho mejor y que no usaba todos los dedos para escribir en la máquina, por ejemplo con ella, uso los dos dedos índices de las manos, en ocasiones se me resbalaban los dedos de las teclas ya que son más pesadas, además cuando paso al computador, siento que tengo tanta tensión en las manos que oprimo muy duro las teclas del computador, porque siento que de una u otra manera, me canso el movimiento y también la fuerza que debo usar para escribir. También, es gracioso pero me da calor y me avienta cuando estoy escribiendo porque sé que en algún momento voy a escribir una letra mal y tendría que empezar de nuevo, lo cual sucedió en muchas ocasiones, ósea, si no rasgaba la hoja, escribía mal, o incluso cuando estaba muy concentrada ya no miraba la hoja y el teclado al tiempo si no que miraba solo el teclado, en este punto se me olvidaba la margen del papel y me pasaba o llegaba hasta el final de la hoja, esto ocasiona que muchas veces también volviera a empezar a escribir las cartas. .



Los confieso que no gusta el sonido de la máquina de escribir, tte, tte, tte, tte, o el rín, rín, a veces me emocionaba y escribía sin parar hasta que la misma maquina se avisaba que ya no tenía papel jejeje.

Postdata: ¿Sabían ustedes que la maquina de escribir es un dispositivo mecánico? Tiene unas letras que se llaman tipos, cuando se oprimen imprimen caracteres en el papel, además, la persona que está escribiendo en la maquina se le conoce como mecanógrafo. Si bien las maquinas de escribir fueron indispensables por muchos años en todo el mundo, en todos los ámbitos sociales, en los 80's llegaron los computadores generando gran impacto en todas las personas, en ese sentido, la última maquina de escribir, se fabricó en Europa en el 2012, en Gales Reino Unido.

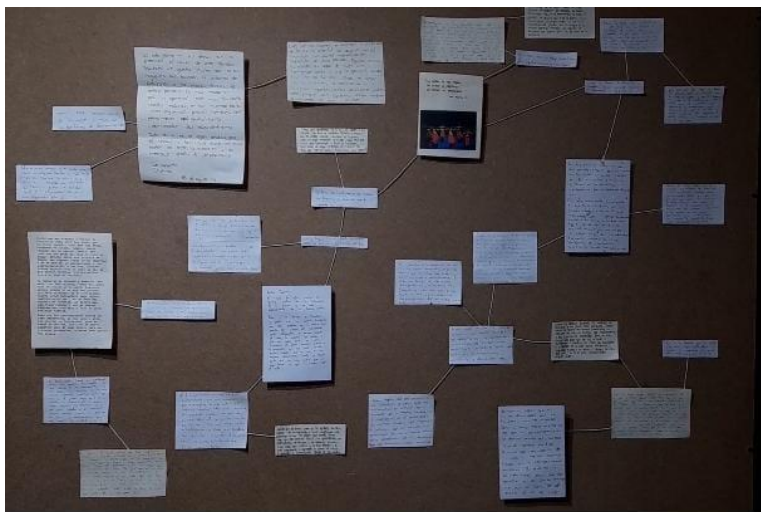
Con cariño, Jenny  
xxxxxxxx  
01 - Dic - 2021  
9:50 p.m

Imagen núm. 7, Epístola obra, 2021.

Se propone una cartografía epistolar ya que, durante el proceso inicial de la investigación, este asunto cartográfico estuvo presente ayudando a definir los temas que aquí se trataron. Se presenta una propuesta cartográfica donde se utilizaron algunas epístolas originales y fragmentos fotocopiado identificando aspectos importantes que se trataron durante todo el proceso como lo fue el tema femenino, la mirada, lo que significa el movimiento y la danza árabe para cada una de nosotras como estudiantes. El proceso epistolar fue importante en la

medida que nosotras como mujeres abordamos nuestro cuerpo desde la escritura, es decir, para visibilizar las relaciones que tenemos con el de manera consciente desde el acto de la palabra. En ese sentido, las cartas fueron un ejercicio de sensibilización desde lo que ocurre en lo cotidiano en nuestras vidas.

### Cartografía Epistolar



*Imagen núm. 8, Exposición: Cartografía Epistolar – Bogotá, 2021.*

En este sentido, la propuesta creativa se despliega en un álbum epistolar el cual es mi obra, donde se encuentran todas las narraciones que se realizaron en el proceso investigativo, dancístico y corporal. Para la observación y lectura del álbum, ustedes se encontrarán inicialmente con una serie de epístolas de las bailarinas del grupo de danza Ibna Tal y más adelante narraciones que se dieron entre mi alter ego la bailarina y yo como docente en formación.

**Posdata:** Como sugerencia para el lector, recomiendo abrir el enlace donde se encuentra el álbum epistolar y poner la pantalla de su computador en dos ventanas, para que a medida que va leyendo el documento si se encuentra con un fragmento de alguna epístola y le interesa leerlo, pueda interactuar con las historias que allí se encuentran.

<https://www.yumpu.com/es/document/read/665517589/album-epistolar>



## ALBUM EPISTOLAR

Este proceso creativo me permitió reconocer fragmentos de mi historia en otras mujeres, hablar de mi cuerpo como no suelo hacerlo en mi vida cotidiana. Aquí, expongo a través de la escritura mis sentimientos, mis miedos, frustraciones, mis secretos, las historias con mi cuerpo y mi recorrido por danza árabe, una práctica que sin pensarlo me llevó a reflexionar sobre mi cuerpo femenino, hacerme preguntas y proyectar una relación de seguridad, respeto y empoderamiento desde mi historia. Es así como la danza me permitió crear una mejor relación con mi historia personal.

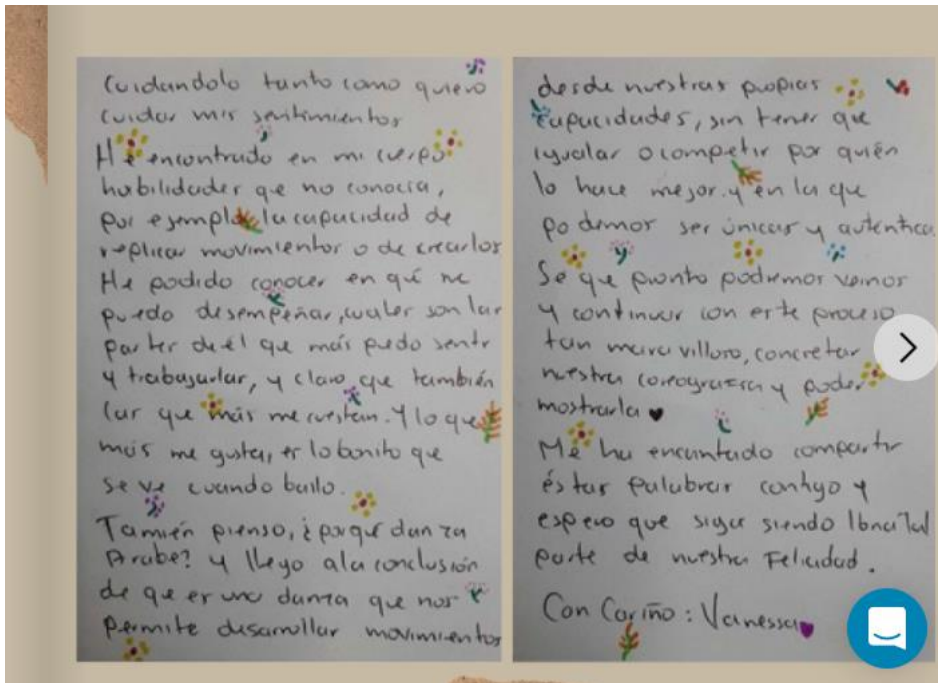


Imagen núm. 9, Epístola Vanessa Tamayo – Bogotá, 2021.

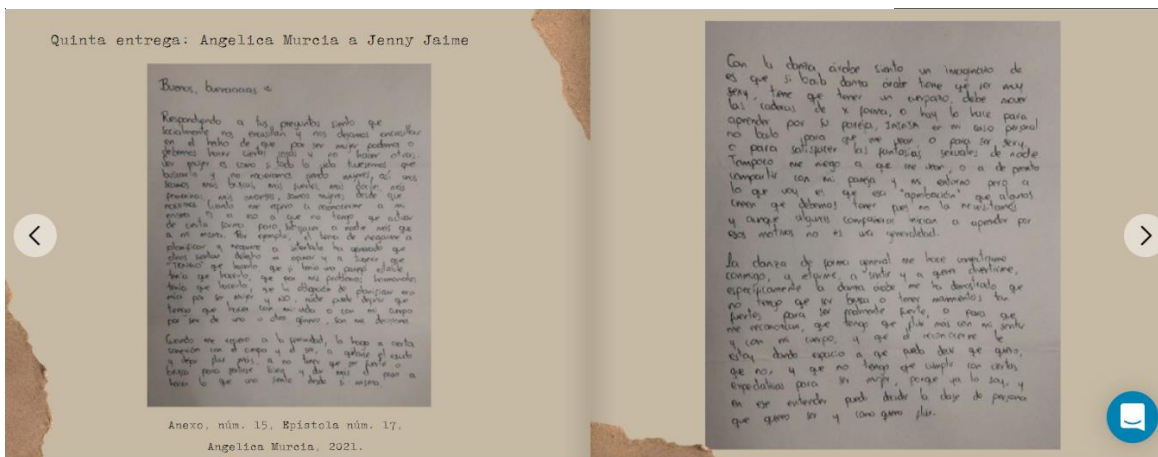


Imagen núm. 10, Epístola Angelica Murcia – Bogotá, 2021.

Bailar es una conexión con nosotras mismas.  
 Desde la danza concebimos nuestro cuerpo de manera consciente  
 Al danzar somos naturales, espontaneas  
 Es una cuestión de adrenalina y diversión, de paradojas.

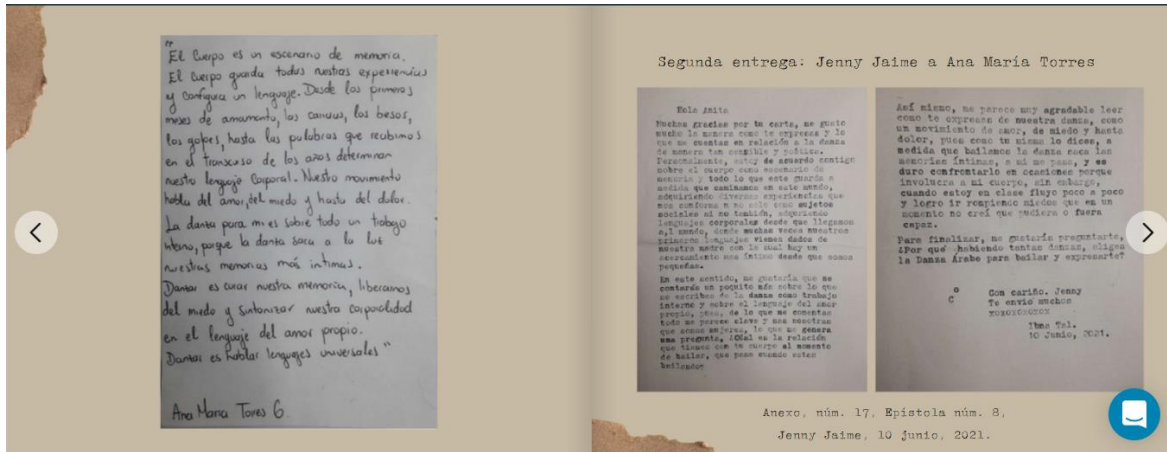


Imagen núm. 11, Epístola Ana María Torres – Jenny Jaime – Bogotá, 2021.

La danza nos ha servido para dialogar con nosotras y nuestros cuerpos.  
 Danzar es una forma de conocernos, de ser.

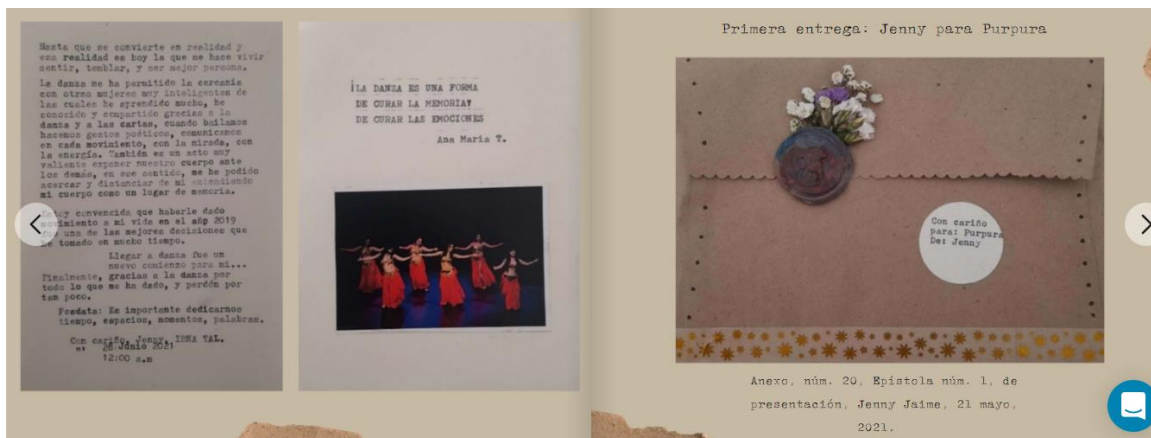


Imagen núm. 12, Epístola, Jenny Jaime – Bogotá, 2021.

**Posdata:** Considero pertinente lo que menciona Paulo Freire en la primera carta de su libro cartas a quien pretende enseñar, cuando menciona,

La relación de intimidad entre pensar, leer y escribir, y en la necesidad que tenemos de vivir intensamente esa relación, yo sugeriría a quien pretenda experimentarla rigurosamente que se entregue a la tarea de escribir algo por lo menos tres veces por semana. Una nota sobre una lectura, un comentario sobre algún suceso del cual tomé

conocimiento por la prensa, por la televisión, no importa. Una carta para un destinatario inexistente. Resulta muy interesante fechar los pequeños textos y guardarlos para someterlos a una evaluación crítica dos o tres meses después. (2010, p. 57)

Como sugiere Freire, es un acto íntimo, de encuentro y experimentación, como lo que sucedió en las correspondencias con las bailarinas de Ibna Tal y conmigo en el transcurso de un año.

## Bailarinas

Esta investigación inicialmente se piensa desde cómo a través de la danza árabe se generan procesos de subjetivación en mi cuerpo como bailarina, sin embargo, a medida del camino me voy dando cuenta desde las epístolas lo necesario que es dialogar no solo con mis compañeras si no también con la profesora sobre lo que sucede desde la danza en sus cuerpos, en sus vidas cotidianas y un sin fin de factores que emergen de esta práctica. Durante medio año intercambie cartas con mis compañeras de baile y con mi alter ego, por esta razón es prudente hacer una pequeña presentación mis confidentes epistolares.

- **Cristina (M.C)**: Profesora del Grupo Ibna Tal, licenciada en Educación Física, la cual tiene contacto con la danza desde la universidad por ser una materia para cursar y descubre el gusto por esta práctica, sin embargo, los intereses eran más por el estudio de la corporalidad. Tiempo después ejerciendo como docente decide entrar a un grupo de danza folclórica y revive el gusto por la danza, es así como va explorando diversos estilos hasta llegar a la escuela de danza oriental donde se formó. Actualmente es profesora de danza en una Institución Educativa y también dirige un grupo de danza árabe llamado Ibna Tal.

-**Vanessa (VT)**: Es una de las estudiantes del grupo Ibna Tal, es la más antigua de todas ya que fue estudiante de la profesora M.C en el colegio y desde allí han estado bailando desde el grupo. Trabaja en una empresa de suplementos y vitaminas y estudia en el Sena.

- **Ana María (A.T)**: Estudiante del grupo Ibna Tal y lleva un largo camino en el grupo, estudio trabajo social en la universidad de Cundinamarca y actualmente ejerce su carrera, además le gusta la escritura y la pintura.

- **Angelica (A.M)**: Estudiante del grupo Ibna Tal, aunque empezó hace poco a bailar con el grupo formalmente, en el año 2014 tuvo un primer acercamiento a la danza árabe con la misma profesora M.C, en una casa de cultura ubicada en la localidad de Kennedy. Estudia ingeniería catastral y geodesia en la universidad Distrital y a la par está haciendo una especialización como opción de grado. Disfruta bailar, ir a teatro y es una persona muy sociable.

- **Jenny (J.J)**: Estudiante del grupo Ibna Tal desde el año 2019, sin embargo, en el año 2014 tuvo un primer acercamiento a la danza árabe con la misma profesora M.C, en una casa

de juventudes en la localidad de Kennedy. Estudiante de Licenciatura en Artes Visuales de la Universidad Pedagógica Nacional.

**Posdata:** Dado que cada una de las epístolas entregadas contiene información personal, se realizó un consentimiento informado por cada una de las participantes de esta investigación, el cual fue previamente firmado.



Somos narradoras de historias, narradoras de momentos,  
narradoras de cuerpo y narradoras de danza.

Con cariño, Jenny xoxo

*Fotografía, núm. 9, presentación, danza árabe.  
Autora: María Conchita Cortes, Bogotá, 2021.*

### 3.4. ETAPAS

#### Análisis de contenidos

El análisis del contenido se basa en crear un corpus que contenga material recolectado para su respectivo análisis. Para este caso específico, se tomaron como contenido el total de 18 epístolas escritas en el periodo del primer semestre del año 2021 con las bailarinas del grupo de danza árabe Ibna Tal, y otras correspondencias de mi alter ego (bailarina) y yo (investigadora). De allí que, como menciona Cáceres,

Antes de trabajar sobre los documentos, sean éstos transcripciones, notas de campo, cuestionarios, etc., se debe brindar un formato similar a todos ellos, que facilite su lectura y permita hacer observaciones sobre los mismos, en la medida en que los investigadores intervengan y elaboren interpretaciones desde el material en bruto (2003, p. 60)

A partir de la primera entrega que consistió en 4 epístolas por parte de mis compañeras, procedí a leerlas una primera vez para así acercarme a cada voz que me narraba algo de su vida, luego, una segunda vez leía con más detalle y me daba cuenta como cada una de las cartas se refería de forma distinta a la danza árabe y lo que para ellas significó llegar a este punto. Fue así como, guiada por la intuición, empecé a seleccionar palabras las cuales me parecían curiosas donde mis compañeras se referían a esta práctica. De esta manera, fui haciendo la transcripción de cada narrativa a un Word, en el cual fui encontrando similitudes entre cartas como lo fueron palabras claves o fragmentos que hablaban del mismo tema en relación con la danza árabe, lo que me llevo a poder agrupar el contenido. Con las siguientes cartas que me entregaban podía notar como estas palabras claves seguían siendo constantes, lo que me permitió ser más precisa al relacionar los elementos y bajo esta clasificación, se generaron los siguientes categorías.

<i>Libertad: Lib, Sanación, Sanac</i>
<i>Cuerpo: CUER</i>
<i>Movimiento: MOVTO</i>
<i>Mujer: MUJ</i>
<i>Vida cotidiana: VIDCOT</i>
<i>Relación con una misma: RELMIS</i>

Como pueden observar en el cuadro, se encuentran unas palabras claves, las cuales son categorías que “representan el momento en el cual se agrupa o vincula la información incorporando la perspectiva crítica en el estudio y, por consiguiente, el paso primordial para

establecer nuevas interpretaciones y relaciones teóricas”. (Cáceres, 2003, p. 67). Allí, se encontraron elementos similares como, la categoría libertad (Lib) la cual está presente en este documento, ya que varias de las estudiantes mencionan que la danza árabe les ha dado una especie de libertad que antes no sentían, además, fue recurrente ver como mencionaban la palabra sanación, paz, y terapia lo cual me llevo a realizar una subcategoría llamada, sanación (sanac) en la cual agrupo todos los fragmentos que involucran estas palabras las cuales se relacionan con la categoría principal que es libertad.

Otras de las categorías importantes al leer las epístolas fue el cuerpo y la mujer, dado que en cada una de las narraciones hubo un interés principal por abordar lo corporal y la danza árabe desde lo que cada una como estudiante ha vivido en este proceso, en ese sentido, pude observar como la influencia de estos procesos se permean en nuestras vidas e involucra el movimiento, la vida cotidiana, la relación con nosotras mismas y cómo esto ha influido en nuestra manera de relacionarnos y reflexionar desde estos escenarios. Dado esto, se analizaron e interpretaron cada uno de los fragmentos que tenían relación con lo que acabe de mencionar. Es importante aclarar que estas categorías giran en torno a una categoría macro la cual es la danza árabe donde se está reflexionando en el documento.

### Matrices de integración

	Código	Narrativa	Cat. inductiva	Interpretación	Teoría
<b>LIBERTAD</b>	<b>LIB:</b>				

*Anexo, núm. 32, Matriz de análisis, Epístolas de las integrantes del grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime, 2021. Pag, 102 – 141*

Podemos observar que, en base a las epístolas recibidas, se realizó una matriz de integración que contiene fragmentos realizados por las participantes de la investigación.

Esta matriz se divide en 6 momentos los cuales son:

Una primera parte donde encontramos la palabra clave con la cual se agrupó el contenido a analizar que en este caso es la palabra Libertad la cual da nombre a la categoría de análisis, seguido, podemos encontrar una casilla que contiene el código de cada categoría como observamos aquí (lib), se entiende como código, “el proceso que abstrae las características del contenido agrupado y la sintetiza en un solo concepto o símbolo. (Cáceres, 2003, p. 64) dando paso a las narrativas previamente seleccionadas de cada epístola donde se agruparon



y posteriormente se relacionaron con la categoría y el código, allí se presentan todos los fragmentos que hablan de un mismo tema en común.

La categoría inductiva son una serie de palabras con las cuales se puede entender la narrativa y así mismo, apoya la interpretación en donde mi voz como investigadora realiza un análisis sobre lo que está planteado en la narrativa, para al finalizar encontrarnos con la teoría, la cual es un apoyo de referentes teóricos quienes dan sentido a la matriz de investigación ya que complementan el contenido realizado. Este esquema es desde el cual se realizó todo el estudio donde se fue construyendo significados, entendiendo que, “el enfoque interpretativo desarrolla interpretaciones de la vida social y el mundo desde una perspectiva cultural e histórica” (Sandín. M, 2003, p. 56) es así como, comprender e interpretar está adherido al sujeto y desde allí, se fue conformando unos elementos de estudio que posteriormente dan paso a la discusión.

Es necesario mencionar el porqué del uso de cada color en la matriz, ya que se divide en 6 categorías, *libertad, cuerpo, movimiento, mujer, vida cotidiana y relación con una misma*, las cuales cada una tiene un tono asignado. Se piensan con relación a la tierra, a la danza árabe puesto que en ocasiones son muy llamativos, y por supuesto a la manera como pensé cada epístola desde el material, los colores, las texturas, acompañada por la caligrafía de la máquina de escribir, lo cual genera cierto encanto.

#### **Triangulación de la información:**

Entiendo por “proceso de triangulación hermenéutica” el acto de recolectar y entrecruzar dialécticamente la información relacionada con el objeto de estudio que surgió en la investigación, siendo las epístolas los instrumentos que constituyeron el cuerpo de la matriz de integración a partir de narraciones dando paso, a la discusión de la investigación. De ahí que, “la triangulación de la información es un acto que se realiza una vez ha concluido el trabajo de recopilación de la información” (Cisterna, 2005, p. 68)

Como se ha evidenciado anteriormente en la matriz, se realizó una recopilación de material epistolar del cual surgió el análisis y así mismo todo un proceso de contenido. Es así cómo, el proceso de triangulación se realiza desde la metodología, desde las mismas cartas e incluso desde los diarios de campo, donde se va triangulando relatos de cada bailarina, allí la investigación cualitativa da legitimidad a este proceso de triangulación. En ese sentido, el proceso realizado fue el siguiente, a partir de la matriz y ya teniendo las categorías a trabajar, se piensa un código para cada una de ellas la cual permite reconocer de que categoría estamos hablando, luego de esto, se inicia con la narrativa, la interpretación y la teoría, se enfoca en autores que hablan desde la danza y el cuerpo desde lo artístico y académico. Seguido esto, se dio paso a la triangulación de estos tres elementos los cuales, se pudo evidenciar en el proceso, en ocasiones había narrativas que se de compañeras que se complementaba, por esta

razón, se juntaron familias, las cuales se encontraban en una misma categorías y hablaban en relación con el mismo tema. Esto de una u otra manera facilitó las interpretaciones, las cuales dieron cuerpo al proceso final el cual permitió enriquecer cada una de las categorías anteriormente mencionadas en el proceso epistolar.



## DIÁLOGOS CORPORALES

\*Toma una pausa, va por un café,  
estira el cuerpo y vuelve\*

Luego de realizar el proceso de análisis con las epístolas y haber trabajado desde la matriz con los diferentes elementos propuestos, podemos dar respuesta a los objetivos de investigación inicialmente planteados en la propuesta investigativa. Por esta razón, se van a desarrollar en pro de las categorías las cuales están dispuestas en el orden de cada objetivo, así como se presentan a continuación.

Para dar respuesta al primer objetivo de investigación, a continuación, enuncié las categorías, libertad (*LIB*), como subcategoría sanación (*SANAC*) y por otro lado, cuerpo (*CUER*), donde ustedes como lectores encontrarán los resultados obtenidos del análisis de la matriz. Por lo tanto, aquí se fue generando una discusión frente a estos elementos los cuales describen las comprensiones realizadas en cada una de las epístolas que se relacionan directamente con la macro categoría Danza Árabe, dado que, este proceso investigativo gira en torno a esta práctica y desde los sentires de cada una de las protagonistas.

### LIBERTAD

En este capítulo, haremos un pequeño recorrido en el que encontraremos pequeños fragmentos algunas epístolas escritas durante algunos meses por las bailarinas del grupo de Danza Árabe, Ibna Tal, donde hubo una acción de correspondencias con relación a nuestra práctica dancística y lo que esta ha generado en nosotras como estudiantes. El proceso de categorización de las cartas se realizó de acuerdo con lo que hablamos en cada escrito, en ocasiones fueron repetitivos unos temas por lo cual centramos nuestras conversaciones en ellos, de ahí surgieron una serie de categorías importantes que reflejan la esencia en nuestras correspondencias.

En las primeras cartas que fui recibiendo observe el modo en que mis compañeras usaron la palabra libertad para referirse a la danza árabe. Por esta razón, esta categoría la denominé *LIB* y en cada entrega, fue más constante encontrar relatos de cómo las clases se convirtieron



en un lugar de escape, de reencuentro personal, donde las estudiantes despejaban la mente e incluso, el cuerpo ya no se sentía acelerado como suele estar, Tamayo, menciona

Es un espacio donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario, espacios que podría llamar hostiles, el trabajo, la realidad o nueva realidad que vivimos hoy en día, esa que a veces es angustiante y desoladora. (2021, epístola núm.1, Anexo 6)

Nuestros encuentros de danza eran semanales, una manera de conectar con otro espacio diferente al cual habitamos, donde estábamos en otro ambiente, con otras intensiones, fue un lugar reconfortante en la medida que así hubiéramos tenido un mal día, o estuviéramos pasando por una situación personal que nos afectara estar allí nos llenaba de energía, cada ejercicio antes de empezar las clases era una manera de soltar lo que había ocurrido en el día y conectar con nosotras, pues, tanto la clase como las compañeras creaban un momento de diversión, es justamente lo que buscamos con esta danza, divertirnos, aprender y experimentar nuevas formas de aprendizaje, permitiendo una relación más espontánea, más sincera desde nuestra práctica. De este modo, los encuentros de clase permitieron compartir con otras mujeres para hablar de cosas distintas, e incluso era un momento para cada una de las estudiantes que allí se encontraban y por supuesto, para la misma profesora. Precisamente, son espacios para nosotras, los cuales nos distancian de manera positiva de nuestras actividades cotidianas, como mencionaba Tamayo, es un espacio para salir de nuestra rutina.

Por este motivo, cuando nos referimos a la danza árabe y sentir libertad es también desde nuestra satisfacción personal, desahogo de cargas que no se pueden soltar en otros espacios y se lograba en la medida que bailábamos, desde la exploración y creación con otros cuerpos femeninos, donde se fue creando con el movimiento, el cuerpo y nosotras como sujetos sociales en nuestros diversos entornos. Es valioso considerar cómo esta actividad permitió que nos moviéramos de manera distinta, éramos conscientes de lo que dejamos atrás y las mujeres que hemos ido construyendo a medida que pasa el tiempo, “es un camino liberador ya que me ha ayudado a sanar heridas del pasado, algunas que yo misma me he hecho juzgando mi cuerpo, mis pensamientos y mi sentir” (Tamayo, 2021, epístola, núm. 9, Anexo 8) la danza es liberadora porque en lugar de juzgarnos por nuestras acciones pasadas o presentes, nos ayudó a reconciliar en el camino que cada una como estudiantes tomo, a partir los procesos internos y lo que se fue soltando o evidenciando en la misma práctica.

El acto epistolar nos hizo conscientes que bailar evidenció procesos que no éramos capaces de aceptar o ser sinceras que sucedían en nuestras vidas, por ello, en la medida que la profesora nos guiaba en el proceso hubo confrontaciones, se potenció la manera de poder expresarnos corporalmente sin miedo y es desde allí es donde hay una sensación de libertad, empoderamiento, plenitud al no sentirnos juzgadas, es una forma de abrir las puertas a nuestras heridas y trabajar sobre ellas sin afanes. Esta práctica fue significativa para todas nosotras como estudiantes porque nos desconectábamos por un tiempo del mundo que esta afuera, ese mundo, que nos exige ser de una forma específica por ser mujeres, bailar, entonces se volvió un camino liberador porque surgieron sensaciones, deseos, vulnerabilidades y fortalezas las cuales son parte de nosotras, pero ocultamos por miedo. Sin embargo, como en

algún momento mencionaba la profesora, es importante bailar las emociones, sin importar si son negativas o positivas porque de esa manera no se acumulan en nuestro cuerpo, lo que permitió enfrentarnos, desdoblarnos, reflexionar y volver, en estas acciones podríamos pensar que existe un acto de libertad, al ser capaces de no ocultar lo que somos y desde estas prácticas artísticas soltar las heridas que estaban presentes, las cuales, en muchas ocasiones, somos autoras de ellas.

La libertad está en esos pequeños momentos donde nos dejamos llevar sin controlar nuestras acciones, las cuales disfrutamos y dejando que fluyan desde el sentir, como menciona Murcia "cuando yo bailo siento que soy libre, siento que me dejo llevar y que mi cuerpo haga el resto" (2021, epístola, núm. 2, anexo 11), sin preguntarnos si lo que hicimos está bien o no, si las sensaciones son agradables o no, es una constante experimentación corporal, es conectar con el cuerpo, con la música, con la energía que todas las estudiantes dejaban fluir en el momento. Por eso, el poder describir, "danza como libertad (...) y no otra palabra" (Murcia, 2021, epístola núm. 2, Anexo 11), es tan potente, ya que cada una de nosotras decidimos estar en este proceso porque nos hace sentir bien, es un lugar donde fueron sucediendo transformaciones a medida que explorábamos movimientos nuevos, difíciles, los cuales nos exigió compromiso, seriedad, demostrándonos a nosotras mismas las capacidades que tenemos al replicar una acción o aprenderlos, movernos de una forma específica, como menciona Rodríguez, es un camino, "bello y libre, no desde la rigurosidad del entrenamiento, pero si desde la libertad de querer vivir un sentimiento" (2021, epístola núm. 3, anexo 1) donde nos fuimos sintiendo menos cargadas de situaciones siendo un espacio distinto que logró desencadenar las emociones que tenemos como mujeres, las cuales muchas veces guardamos.

En este sentido, podemos observar la manera que algunas de las estudiantes asociaron la danza con la libertad y la apropiaron en sus prácticas diarias y en la misma clase. Sin embargo, fue evidente como de esta categoría de libertad (*LIB*) salió una subcategoría: sanación (*Sanac*).

En una de las epístolas, observé que una de las bailarinas se expresaba de manera colectiva, a diferencia del resto de las compañeras, afirmando que la danza favorece un mejor entorno personal, repercutiendo de forma positiva en la vida de los demás a medida que se va generando un lazo de confianza y construcción desde la danza árabe entre pares, como expresa Tamayo, "seguir juntas este camino liberador, sanador... donde podemos construir no solo un mejor entorno personal si no también contribuir de manera positiva a la vida de muchas personas" (2021, epístola núm. 1, Anexo 6). Podría decir, que estos escenarios que la danza nos brindó se convirtieron en un camino para liberar y sanar desde nuestro interior y exterior, entendiendo esta práctica como una forma de lenguaje no verbal, asimismo, "el arte es una herramienta que, además de sanar las heridas y proporcionar catarsis, ofrece nuevas vías y realidad que contribuyen a la búsqueda de esa verdad" (Agamez, 2019).

En nuestros encuentros, se dieron aprendizajes y construcciones en nosotras como mujeres, donde fuimos tejiendo lazos de confianza, liberando emociones, limpiando lo que nos pesaba, siendo el baile, un medio de expresión y de catarsis desde el movimiento. A diferencia de

otras danzas, aquí bailábamos individual pero colectivamente, es decir, cada una de las bailarinas, exploraba y se movía según sus capacidades, pero, debía ir acorde a la coreografía la cual se dio en grupo. En este tipo de procesos nos vamos conectando más con nosotras mismas, como menciona Tamayo una de las protagonistas de esta investigación, "Todo va mejor desde que bailo, mis sentidos están más despiertos, puedo sentirme a mí misma, y crear una relación conmigo tan bonita que antes no existía" (2021, epístola núm. 1, anexo 6) pues, aquí no es un espacio de competencia, al contrario, fuimos creciendo personalmente, a los ritmos que podíamos, desde las sensaciones, desde la relación que fuimos creando cuando iniciamos este proceso hasta el día de hoy, sintiéndonos más cómodas, algo que sin duda, se fue reflejando en varios aspectos de nuestras vidas y del ritmo de vida acelerado en el cual nos encontramos, generando "paz conmigo y con mi entorno" (Tamayo, 2021, epístola núm. 1, anexo 6).

Desde acciones tan sutiles como lo eran estar en silencio, reírnos, hablar, permitiendo aflorar emociones a medida que bailábamos, donde cada cuerpo femenino que allí se encontró podía fluir, compartir y dejar salir la espontaneidad que cada una de nosotras posee según nuestra personalidad. Es así como, "la danza me ha permitido perdonarme por no haberme dejado ser" (Tamayo, 2021, epístola núm. 9, anexo 8), comprendiendo que en algún momento podemos fallar, pero es parte del proceso en la danza y en la vida misma, donde vamos adquiriendo seguridad desde la otredad, sin sentirnos juzgadas. En ese sentido, la danza se volvió un lugar de refugio donde pudimos visibilizar las situaciones que nos dolían a medida que estamos en la clase, como me sucedió en varias ocasiones en el cuales me confronte con mi propio cuerpo por no poder conectarme con la clase y el ejercicio que estábamos realizando, estas situaciones se evidenciaron en mi cuerpo y en los movimientos que me costaba realizar, por esta razón, la danza es un medio donde, como afirma Jaime, "uno va sanando sin sentirse juzgado, salir de la zona de confort donde generalmente estamos y nos enfrentamos a nuevas cosas que en ocasiones queremos, pero no hacemos por miedo a fallar" (2021, epístola, núm. 16, anexo 19).

Es así como la danza, fue quebrando con el distanciamiento que en ocasiones teníamos con nosotras mismas, permitiéndonos una libertad al "reconocer y abrazar las muchas que soy, soy una construcción que debo entender, aceptar y conciliar (...) son encuentros para hablar, bailar emociones, soltar máscaras, es un camino que se abre para el autoconocimiento y la relación interna". (Henríquez, 2021) en la medida que fuimos creamos mejores relaciones interpersonales desde el amor, la sororidad, construyendo lazos de amistad con las mujeres que nos rodearon en nuestros contextos. La danza árabe, nos permitió trabajar en nosotras mismas en un espacio de calma, sin prisas, donde nos fuimos retando constantemente, de la misma manera que en la vida cotidiana lo hacemos, sintiéndonos poderosas de lo que hacemos, de lo que nos gusta, de cómo nos vemos, pues, como menciona Murcia, es necesario reconocer estas acciones que ya, "la danza termina haciéndonos terapia, enseñando a amarnos, a reconocernos, a expresarnos y ser" (Murcia, 2021, epístola núm. 10 anexo 13) justamente lo que he ido buscando en este proceso investigativo. Como quedo registrado en algunas epístolas, sanamos desde nuestro interior hasta el exterior, teniendo en cuenta que estos procesos que emergieron poco a poco no se quedaron en la clase si no que viajaron con

nosotras a todos los espacios que compartimos con demás personas, generando así un cambio no solo en personal si no también en quienes nos rodean, por más mínimo que sea.

A medida que íbamos trabajamos en nuestro interior, fuimos transformando la manera de expresamos desde el cuerpo, convirtiéndolo en una imagen hablante mediante la cual nos pudimos "liberar del miedo y sintonizar nuestra corporalidad en el lenguaje propio" (Torres, 2021, epístola núm. 4, Anexo 16) dejando ir energías, malestares, estereotipos, los cuales configuramos en un lenguaje corporal desde la confianza, seguridad mediado por la danza la cual desde la música, las intenciones, fuimos narrando y sanando, o más bien, sacando a la luz lo que nos daba miedo, para trabajarlo. Este proceso nos ayudó a visibilizar aquello que nos hacía sentir inseguras en todos los ámbitos de nuestras vidas, "la danza viene siento para mí una medicina, una terapia y una forma de aprender a exponerme sin miedo" (Torres, 2021, epístola núm. 12 Anexo 18) a confrontar (nos) y exponernos ante los demás, como me sucedió al principio del proceso, sin embargo, a medida que adquirí confianza se traspasó a otros contextos en los cuales yo habitaba y me generando más confianza al exponerme.

## CUERPO

Al hablar de danza, nuestra corporalidad tiene un lugar importante en esta práctica, lo cual se evidencio en cada epístola haciéndose presente la palabra cuerpo (*CUER*). Razón por la cual constantemente hubo preguntas en relación con sus cuerpos, cómo los percibían entorno a la danza, así mismo, qué imaginarios creían que se da desde estas prácticas. Se pudo evidenciar la importancia del cuerpo femenino en la danza y en lo cotidiano, en este sentido, la relación que cada mujer tiene con su cuerpo es fluctuante, ya que en la mayoría de los casos no hay reconocimiento de él y siempre queremos estarlo cambiando, parecemos a otros cuerpos, no hay una conciencia y aceptación del mismo, sin embargo como menciona Tamayo, "la relación con mi cuerpo es ahora mejor, pues he aprendido a amarlo como es, sin tener vergüenza de mostrarlo" (2021, epístola núm. 1, anexo 6) es decir, la en la medida que se estamos sumergidas en las clases de danza, se crean otras miradas para entender nuestro cuerpo y como aprender a tratarlo, incluso, porque tenemos un cuerpo femenino el cual como menciona Tamayo, muchas veces nos avergonzamos de mostrarlo por diversas situaciones personales, sociales, culturales o estéticas.

Aquí es evidente cómo se crea violencia hacia todos los cuerpos por ser como son, donde las mujeres y también los hombres no nos sentimos cómodos, no lo conocemos y muchas veces no exploramos las habilidades que el cuerpo nos puede brindar para hacer diversas actividades. Desde danza árabe hay confrontaciones y miedos al mostrar el cuerpo, o moverse de una manera específica, esto, evita disfrutar y sentir lo que se hace. Sin embargo, a medida que se está en este proceso y nos alejamos un poco de los imaginarios corporales que nos venden, podemos, "conocer en que me puedo desempeñar, cuáles son las partes de él que más puedo sentir y trabajar, y claro que también las que más me cuestan y lo que más me gusta, es lo bonito que se ve cuando bailo" (Tamayo, 2021, epístola núm. 9, Anexo 8). Si bien, en la danza exploramos diversos movimientos que nos permitieron conocer que se nos dificultaba en mayor o menor medida, esto generó entusiasmo por la misma práctica, en esa medida fuimos conociendo nuestro cuerpo desde la práctica y desde allí aprendimos nuevas

maneras de relacionarnos y tratar a nuestro cuerpo, además de la motivación que se dan a uno como estudiante, verse bailar fluidamente.

Desde la danza árabe, se puede observar cómo la relación corporal va cambiando a medida que se siente confianza con los movimientos, entendiendo que es una danza que involucra movimientos abdominales, de cadera, de brazos, conociendo cuales partes del cuerpo se mueven más y cuáles se dificultan, así a medida que se trabaja en esas falencias, se logran movimientos mucho más sueltos y con sentido. También influye que tanto tiempo se lleva en el proceso de danza, como menciona Tamayo, "Desde que comencé en el colegio, precisamente fue aprender a amar, valorar mi cuerpo y permitirle ser" (2021, epístola núm. 16, anexo 10) en ese sentido, es importante ver los cambios corporales y las habilidades en danza árabe que se han adquirido con el tiempo ya que, en ocasiones hay estudiantes que entran con imaginarios entorno al cuerpo dado que, como menciona la bailarina Paula Lena en una conferencia,

Nos bombardea colonialmente Estados Unidos desde las películas, los libros, los dibujos animados, hay un primer acercamiento, esa primer imagen, algo de eso nos atrapa, ese primer estereotipo es un anzuelo, a partir de eso uno dice aquí hay más, hay una sensación, intuición que es muy femenina, uno de los grandes poderes femeninos, en esa sensación. (2021)

Somos una sociedad muy visual, nos comunicamos por imágenes, y así mismo ellas nos atrapan, por esta razón, siempre nos vemos atraídos por los movimientos corporales que logran algunas bailarinas profesionales como lo menciona la bailarina Paula Lena, los replicamos para poder capturar la esencia de lo que vemos en otra persona, sin embargo, es evidente que no podemos comparar nuestro proceso con otras personas y menos en danza, ya que todos tenemos capacidades distintas y movimientos que no son iguales aunque parezca que sí. Por eso a través del proceso pudimos notar que cada una de las estudiantes avanza de acuerdo con sus intereses, además, como menciona Tamayo en una de las epístolas donde hablábamos de, que es lo primero que observamos cuando vemos a alguien bailar, ella responde, "lo primero que veo es su físico, su vestido, su look (...) Pero es algo que en segundos pasa a un segundo plano. Su energía y lo que me trasmite es con lo que me quedo...Es como quiero que me perciban a mi cuando bailo" (2021, epístola núm. 16, anexo 10). Es así como nos desapegamos de nuestros imaginarios y obtenemos o nos aproximamos a una comprensión más profunda de las intenciones de la danza, la cual es ir hacia lo más real y auténtico, la energía y lo que podemos aprender entre mujeres, las sensaciones y la intuición nos atraen y nos llevan a recorrer lugares y espacios nuevos como lo es la danza, donde narramos a través del cuerpo, la música, las bailarinas.

Sin embargo, como ya he comentado, nos dejamos atrapar por lo que consumimos visualmente, en ese sentido, se nos es imposible concebir al cuerpo como una fuente de sensualidad, si no hay sensualidad no hay seguridad, además, reconocer el propio cuerpo es importante en el proceso de cada ser humano, como menciona Murcia, la danza permite en esa medida, "conectarme conmigo misma y con mi cuerpo, siento que es lo que más me gusta" (2021, epístola núm. 2, anexo 11) porque no estamos pensando en lo que va a pensar

el espectador, estamos disfrutando y además entramos en otra sintonía en relación a la música la cual hace que nos conectemos en cuerpo, espacio, ambiente, dejando de lado lo que los demás puedan pensar. Además, la relación que cada sujeto tiene con su cuerpo es única, no se puede establecer que todos los cuerpos sean iguales y actúen de la misma manera, por esta razón, Sandra Cornejo afirma,

La transformación pasará por dejar de intentar que el cuerpo y las personas se ajusten a un modelo predeterminado en el cual debe encajar bajo apercibimiento de desvalorización a lograr un cuerpo en armonía consigo mismo y con el medio circundante, tanto social como natural. (2016, p. 168)

En el caso femenino nos encontramos una serie de imaginarios sobre cómo debería ser un cuerpo, pero dejando de lado la relación que se debe tener con él, mientras que en la danza se permite una exploración al sentir el cuerpo a través del movimiento, de los calentamientos, al bailar con otros cuerpos diversos en el mismo espacio sin pensar si es un cuerpo delgado, flexible, físicamente bonito, aquí, no estamos pensando en cuerpos canónicos, debemos ir soltando esa idea que se nos implantó a las mujeres desde que somos pequeñas por una sociedad consumista y machista.

El cuerpo habla desde sus movimientos ya sean fuertes, suaves, tímidos, desde la gestualidad en general, diciendo mucho de cada persona y esto se desarrolla desde las experiencias y situaciones que haya vivido y lo hayan marcado, es así como "un lenguaje corporal seguro habla de las experiencias previas de amor, confianza y reciprocidad. Un lenguaje corporal inseguro habla de miedo, dolor, carencias y hasta ausencias" (Torres, 2021, epístola núm. 12, anexos 18) influyendo la manera en cómo nos relacionamos personalmente y con los demás, haciendo necesario un trabajo interno para poder sentir confianza, seguridad, y poder expresarse sin miedo, teniendo en cuenta que los cuerpos están permeados por varias experiencias que pasan por nosotros y nos transforman, configurando así, nuestros modos de ser, miradas, percepciones y nuestro lenguaje corporal sea negativo o positivo. En este sentido, la danza no solo permite que el cuerpo exprese desde una serie de movimientos, sino que también habita el cuerpo de una manera más sentida, más pasional, libre, donde nosotras a medida que vamos realizando movimientos efímeros al compás de la música, vamos creando nuevas memorias y una relación de más comunicación, reflexión o autoconocimiento.

Poder sentirnos cómodas con nuestro cuerpo y cómo es él, puede llegar a ser difícil porque hay montones de imágenes alrededor nuestro. Sin embargo, la realidad es que todos los cuerpos son distintos y cada persona tiene una relación diversa con él, como menciona Jaime, "ha sido un largo proceso donde me he enfocado en soltar partes de mi cuerpo para llegar a lograr movimientos con los que me siento cómoda" (2021, epístola núm. 7, anexo 25) creando confianza personal y corporal desde el amor propio, dejando ser al cuerpo y no controlarlo siempre por ser como es naturalmente, por el miedo que tenemos de mostrar el cuerpo, a los comentarios sobre él. Si bien, nuestra sociedad es consumista, se ha dado el permiso de opinar sobre los otros cuerpos sin importar como se pueda sentir la otra persona, por esta razón, estamos acostumbrados a ocultar el cuerpo, a no exponerlo ante la mirada de

la sociedad, "hay que olvidarnos de lo que nos dicen a las mujeres de tener el abdomen plano, a nosotras nos da miedo sacarlo...toca soltar esas cosas" (Jaime, 2021, epístola núm. 9, anexo 27). El estar en esta situación constantemente hace que no haya una buena relación con el cuerpo, que siempre este controlado por el miedo, así mismo, el espejo suele no ser un buen compañero porque refleja la imagen de un cuerpo con el que no se está cómodo, esto se debe en mayor medida a las influencias visuales que nos acompañan en lo cotidiano, nos vemos influenciados por los cuerpos que son armónicos pero olvidamos el cuerpo que cada uno tiene, entrando en una especie de guerra con nosotros mismos, con ese cuerpo que "Nos tocó" ya que en ocasiones no se acepta lo que se refleja en el espejo, además,

El cuerpo es negado en su biología, no se acepta envejecer, ni engordar, ni tener marcas, en pos de una imagen ideal del mismo que nace mentirosa, de la fantasía. Se corre detrás de una imagen estética que no tiene en cuenta la particularidad de cada sujeto ni siquiera las posibilidades dadas por la genética y esto provoca sufrimiento. Impacta directamente en la autoestima. (Cornejo, 1996, p. 168)

Sin embargo, hay varias mujeres que han logrado llevar procesos de aceptación y amor propio con su cuerpo, la danza árabe es un medio por el cual lo logran. Se puede evidenciar como menciona Jaime,

En uno de los últimos ensayos en la factoría l'explose la cual era con vestuario, ese día yo me ponía la chaqueta en el abdomen o incluso me ponía la chaqueta porque me sentía incomoda, o gorda, pero pienso que había muchas mujeres con distintos cuerpos e incluso había un hombre. (2021, epístola núm. 9, anexo 27)

son espacios donde sin importar el tipo de cuerpo las bailarinas están allí, por lo que les produce la danza, la experiencia de vivir el momento, disfrutar, bailar y sentirse fuertes, sensuales.

Por otro lado, es importante mencionar las relaciones que se dan entre el espectador que observa. Muchas veces el cuerpo está en ciertas posiciones y no suele ser muy expresivo, generando dificultad para bailar y más cuando hay otras personas mirando, como menciona Jaime, "cuando bailo soy consciente que están observando mi rostro, mis gestos, mi cuerpo, mis movimientos" (2021, epístola núm. 4, anexos 23) es decir, expongo mi cuerpo, hay un juego de miradas desde la distancia que puede o no modificar alguna acción, generando inseguridad y a veces ocasionando que no se disfrute lo que se está haciendo por la presión de la mirada. Igualmente, la danza árabe al ser tan llamativa en sus movimientos donde la mirada ocupa un lugar privilegiado genera consecuencias comerciales, como menciona Rodríguez, "el espectáculo de las chicas que hacen acrobacias y cosas extremas en la danza oriental me genera cierto rechazo. Yo busco la esencia de la danza oriental" (2021, epístolas núm. 17, anexos 5) en ocasiones este tipo de baile es más visto como lo erótico, la sexualización, si la mujer que lo baila es visualmente atractiva, generando curiosidad por su vestuario, movimientos, pero se deja de lado la intensidad del baile que está narrando una historia, sentir la música y lo que sucede en el momento de cada movimiento, además por el respeto con el cual se hace esta práctica.

## MOVIMIENTO

Dando respuesta al segundo objetivo de investigación, enuncié la categoría de movimiento (MOVTO) y vida cotidiana (VIDCOT) las cuales emergen de las epístolas recibidas por las compañeras del grupo de danza árabe Ibna Tal. El movimiento y lo cotidiano muchas veces van de la mano, ¿No les parece?

Cuando recibía las epístolas, era recurrente la palabra movimiento, lo que este les generaba a las bailarinas con relación a la danza árabe, que si bien, el movimiento y la música son distintas a las que estamos acostumbrados a oír y bailar, en estos fragmentos se puede evidenciar la relación que se genera en el ámbito corporal y también las reflexiones que desde esta palabra se fueron dando. Cuando bailamos, generalmente tenemos un referente previo, ¿cierto? con él, nos guiamos, tratamos de captar las sensaciones que observamos cuando baila, sin embargo, aunque hagamos los mismos movimientos, no siempre se hacen iguales, como menciona Murcia, "cada quien se mueve diferente" (2021, epístola núm. 2, anexo 11) cada una de nosotras le pone la intención que deseamos, las sensaciones, y dependiendo el tipo de danza que se haga son los movimientos, fuertes o suaves.

Por ende, bailar es una acción que mueve fibras en nosotros, independientemente si se hace bien o no, es un espacio donde van emergiendo emociones, sin importar los comentarios, solo se disfruta. Por esta razón, podríamos pensar la danza como, "la creación espontánea que surge desde nuestro interior y expresa nuestro ser individual y social" (Lynton, 2006, p. 54). Esta afirmación se da, claro, desde entornos donde se va creando una confianza previa y este la curiosidad presente, donde mis compañeras y yo aprendemos a medida que bailamos creando movimientos y sensaciones visuales desde nuestro cuerpo.

Por ejemplo, la danza árabe, tiene un imaginario social y es vista básicamente como sensualidad. Sin embargo, para nosotras como estudiantes, bailarinas, es un reto lograr la dulzura en muchos de sus movimientos, darle sentido a cada paso que se realiza, así mismo, que quien lo vea pueda sentir diversas sensaciones visuales y corporales, esto se convierte, como menciona Murcia, en "retos que también se convierten en frustración hasta que consigo un movimiento o sensación deseada" (2021, epístola núm. 2, anexo 11) ya que todas las personas tenemos movimientos distintos que nos caracteriza. Atrevernos a experimentar desde la dificultad de ellos permitió ir trabajando a medida que avanzábamos el proceso para que se vieran más fluidos, mucho más orgánicos, entendiendo que aprendemos por mimesis y repetición. Así mismo, es evidente cómo a veces entramos en estados de frustración porque un movimiento no sale igual al de la persona que estoy observando, como menciona Rodríguez en una nota de los diarios de memoria, "no pretendamos realizar el mismo movimiento que la otra persona porque no va a salir y se van a sentir mal, ya que cada movimiento es único." (2021, 5 Agosto, anexo 37) cada sensación, intención e incluso, cada persona es distinta y por esta razón hay movimientos que varían y con el tiempo dejan de ser tan forzados.



Esto va de la mano en cómo, el cuerpo se vuelve un contenedor donde guardamos y guardamos, generando enfermedad, dificultad para poder expresar lo que sentimos, es pertinente como menciona Murcia, entender que "ciertos movimientos no salen porque somos muy orgullosas, muy rencorosas, no dejamos fluir el amor" (2021, epístola núm. 10, anexo 13) esto se evidenció en las clases al momento de bailar, como a medida que nos movemos y familiarizamos con el movimiento estos nudos que nosotros tenemos se van desenvolviendo para poder permitir fluir y conectar tanto con el movimiento, con la música y también, con las compañeras, pues, en ocasiones bailamos solas, o con pareja, generando sensaciones, energías, movimientos efímeros los cuales siempre están comunicando algo.

Considero que la danza árabe nos permite reconocernos como mujeres poderosas, lindas, y como menciona Murcia, "la danza árabe es un reto para mí, la dulzura y delicadeza de muchos de sus movimientos" (2021, epístola núm. 2, anexos 11) a través de ellos, expresamos corporalmente y sentimos plenitud de la acción que estoy experimentando en ese momento, en ese sentido, como menciona Murcia la danza árabe "Conecta mucho con nosotros interiormente" (2021, epístola núm. 10, anexo 13) cuando nosotras como estudiantes logramos eso, nuestros movimientos son más delicados, sutiles, más orgánicos que es lo que principalmente se busca en esta práctica. Trasladándonos a otros lugares y es precisamente lo bello de la danza, que nos permite sentir y viajar a otros espacios estando en un lugar específico, nos está ayudando a comunicarnos corporalmente y atrevernos a hacer movimientos que requieren técnica y delicadeza, conexión con cada parte del cuerpo para así, generar una sensación visual y comunicar una acción específica.

Si bien, no existe una manera correcta de bailar ya que es una acción natural, se crea un entorno que facilita la expresión corporal tanto en el momento de bailar como al momento de socializar en nuestros espacios sociales, pues los movimientos y los gestos cotidianos hablan sobre nosotros y comunican, por esta razón es necesario atrevernos a realizar actividades que salgan de nuestra zona de confort para conocernos y retornar nosotras mismas con nosotras, "sin tener que igualar o competir por quien lo hace mejor y en la que podemos ser únicas y auténticas" (Tamayo, 2021, epístola núm. 9, anexo 8) esto es lo que permite la danza árabe y este grupo de danza, dar confianza para poder trabajar en grupo, individual, sin miedos, al contrario, como menciona Torres, "nuestro movimiento habla del amor, del miedo y hasta del dolor" (2021, epístola núm. 4, anexo 16) es precisamente todo esto lo que se desea expresar y se sentir al momento de bailar desde un trabajo interno, ya que todos los cuerpos tenemos un movimiento adquirido gracias a las experiencias vividas, sin embargo, cuando nos encontramos en una actividad que involucra directamente el cuerpo, hay un choque porque muchas veces no hay una conexión con lo que se hace y el referente que tenemos al frente, lo que genera, como menciona Jaime "limitarme y ser muy rígida a la hora de hacer ciertos movimientos llegando a la frustración hasta conseguirlos (...) siento que esto está ligado a la relación que he llevado con mi cuerpo" (2021, epístola núm. 6, anexo 12). Por esta razón cuando se entabla una conexión con los movimientos se desbloquean miedos y el cuerpo entra en un espacio de armonía con la acción que se realiza, como menciona Guzmán, "es un impulso el que hace que el gesto sea diferente a cualquier otro

realizado de modo cotidiano, aun cuando el movimiento sea igual" (2014, p. 43) generando una interacción con otros cuerpos, dibujando movimientos efímeros en el tiempo.

## VIDA COTIDIANA

Fuera de la clase de danza árabe hay una rutina que tenemos instaurada, unas acciones que hacemos todos los días y nos marcan unos modos de vida, por esta razón, me pareció importante cuando mis compañeras en las epístolas traían a las conversaciones paralelos sobre cómo ha cambiado sus vidas cotidianas (*VIDCOT*) al estar en el grupo de danza árabe, Ibna Tal. Así es como, los espacios que nosotras elegimos para practicar fuera de nuestras actividades cotidianas tienen que ver con nuestros gustos, afinidades, intereses en relación a alguna disciplina, en este caso, como afirma Tamayo, donde nos menciona que las clases de danza "es un espacio donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario espacios que podría llamar hostiles" (2021, epístola núm. 1, anexo 6) en efecto, cuando nos habla de los espacios hostiles, son esos lugares donde estamos sumergidos por normas, comportamientos, reglas, horarios, actividades a realizar, posturas corporales adecuadas para la labor que se realiza.

Podríamos pensarlo porque no, como un performance, en ocasiones en algunos trabajos dejamos de ser nosotros mismos para poder sumergirnos por unas horas en nuestras labores, alejándonos de nosotras, de nuestros intereses, ya que normalmente los horarios de trabajo son largos lo que evita que dediquemos tiempo a nosotras mismas, a disfrutar de espacios donde se puede salir de la rutina, del estrés, de la cotidianidad, porque estamos tan enfocados en las labores académicas, profesionales, del hogar, que se este tipo de actividades de lado, todo esto, con el fin de generar otro tipo de lazos, otras conversaciones, ambientes. Sin embargo, en ocasiones, las responsabilidades nos envuelven y es allí donde el cuerpo se cansa, se enferma, así mismo, nosotros adoptamos una corporalidad cotidiana un poco mecánica, es por eso por lo que Foucault menciona, "el cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone " (2002, p. 126) según las necesidades del momento.

Es por esta razón que cuando se decide entrar a otro tipo de espacios, por ejemplo danza, es un lugar distinto porque el cuerpo está en otra tónica, está más atento, realiza movimientos que involucran a todo el cuerpo y solo a unos cuantos, significando un espacio para salir de la rutina diaria, de esa disciplina en la cual estamos inmersos y que suele ser angustiante, además, genera que estemos corriendo y en constante movimiento, no hay espacio para nosotras mismas, es así como, menciona Murcia, "siempre estoy al 100, corriendo o con mil cosas en la cabeza, la danza árabe me ha permitido desconectarme de todo eso" (2021, epístola núm. 2, anexo 11), por esta razón, interpreto la palabra desconexión, como un momento en el día en que se hace una pausa de las actividades que hacemos para hacer algo por nosotras mismas, para nosotras, en este caso, bailar disminuye este ritmo de vida agitado que algunas estudiantes tienen, la melodía de la música árabe suele transmitir calma y también conectar con nosotras no solo desde la música si no también desde los movimientos que se hacen, los cuales incluyen al cuerpo completo.

Mientras bailamos nos transportamos a otro plano en donde los problemas del afuera se mantienen allí, son espacios pensados para nosotras, donde el silencio no es arrollador si no es una forma de concentrarnos y conectar con nuestro cuerpo, mente, y compañeras, además, "al estudiar ingeniería tiendo a ser poco expresiva y un poco cuadrículada, la danza me

permite salir de esa rutina" (Murcia, 2021, epístola núm. 10, anexo 13) tener contacto con otras mujeres, movernos diferente a lo habitual, generando movimientos orgánicos y no forzados, menos mecanizados, más sentidos, más vividos, saliendo de nuestra zona de confort, aquí el cuerpo es uno con el movimiento, se compactan y así mismo, fluye generando sensaciones visuales y corporales que comunican al espectador, es por esta razón que "el bailarín no es solo movido, a diferencia del movimiento de una hoja mecida por el viento, si no que "Se deja" mover y se mueve a sí mismo" (Alarcón, 2015, p. 120) se permite una transformación y una experiencia frente al movimiento que le enseña y lo confronta de la misma manera. Todos los seres humanos nos expresamos desde el cuerpo en toda nuestra vida, nuestro cuerpo es un mapa que habla de nosotros desde sus cicatrices, movimientos, gestos, actitudes, por ejemplo, cuando le damos un abrazo a una persona estamos comunicando algo de nosotros también, esto forma parte de la expresión corporal que adquirimos en el día a día y se manifiesta exteriormente, es decir, el cuerpo habla, el cuerpo no miente. El cuerpo tiene un potencial creativo, y desde el contacto con las demás personas se va nutriendo, se va edificando, podríamos pensar lo anterior con la danza como un medio de explorar, potenciar y generar habilidades corporales, comunicativas, sociales en quienes allí participan, generando no solo un disfrute si no también un proceso de autoconocimiento.

## MUJER

Para finalizar, daremos respuesta al último objetivo propuesto para esta investigación, con la categoría de mujer (*MUJ*) y relación con una misma (*RELMIS*) las cuales se complementan ya que se encuentran coincidencias desde lo que se ha venido proponiendo a lo largo de este proceso. Es necesario aproximarnos a diálogos que involucran a la mujer (*MUJ*) y su papel tanto en la danza como en la vida social, en cada entrega siempre había fragmentos en los cuales el tema femenino estaba presente, de igual manera, es importante preguntarnos, para nosotras como mujeres, ¿qué es ser femenina? Ser mujer es un reto grande en el cual el cuerpo está presente, estamos en constante aprendizaje, amor propio y respeto personal, acercándonos y distanciándonos del mismo cuerpo, como menciona Murcia, "el primer paso en el acercamiento y reconocimiento de nosotras como mujeres, esa conciencia de lo que pasa adentro y se transmite afuera permite romper un poco con los tabús y tradicionalismos que nos imparte la sociedad" (2021, epístola núm. 10, anexo 13) la cual nos impone unas formas de ser a las mujeres y muchas veces las seguimos, incluso desde que somos pequeñas, en algunos casos mediadas por terceros. Sin embargo, a medida que experimentamos, somos conscientes de los tabúes que las mismas mujeres tenemos he imponemos en nuestro cuerpo, en sus formas de ser, en sus actividades lo que hace que en ocasiones no nos reconozcamos y haya un miedo interior por querer ser.

Si bien, estar ser integrante de un grupo de danza árabe, permite que nosotras como estudiantes reconozcamos el valor que tenemos como mujeres, la importancia de ser conscientes, de respetarnos e incluso de romper con espejismos y micro machismos que suelen generarse en algunos contextos al no atrevernos a hacer algo por miedo al qué dirán, permitiendo desde esta práctica, como menciona Rodríguez "un descubrimiento de mi ser femenino, un camino que no termina, pero que día a día me permite crecer" (2021, epístola

núm. 3, anexo 1), donde se van construyendo miradas en torno a nuestro lugar en el mundo y lo que se ha logrado avanzar para tener un lugar en el mismo, donde estamos permeadas por unos parámetros de cómo deberíamos ser o no ser y lo que está bien visto ante los ojos de sociedad, generando una serie de cuestionamientos en cada mujer y su apariencia física, comportamientos, expresiones, que hacen que no nos conozcamos como mujeres poderosas, independientemente del contexto en el cual nos encontremos, además, como anteriormente mencionaba, estamos atravesadas por sin fin de tabúes e imaginarios los cuales da miedo traspasar por creencias falsas sobre el qué dirán, por esta razón, es importante entender el rol de la mujer no como solo lo físico, lo que es bonito a la vista, si no como menciona Muñiz, "la belleza constituye entonces, en parte de la normalidad femenina que se impone a los cuerpos de las mujeres a través de prácticas identificatorias gobernadas por esquemas reguladores." (2014, p. 442), Si bien es cierto que gran cantidad de mujeres están guiadas por un estereotipo de belleza tradicional la cual define como ser, por ejemplo, identificándonos en el plano emocional omitiendo los deseos que podamos tener, lo que hace que se generen reflexiones acerca de cómo se piensa el rol de la mujer actualmente y el papel que juega en la vida cotidiana en la cual está constantemente presente.

Como hemos venido hablando de los imaginarios frente a la danza y la sensualidad con relación al cuerpo femenino, se encuentra también conectado con la mirada masculina, por ejemplo, "tiene que ser sexy, tiene que tener un cuerpazo" (Murcia, 2021, epístola núm. 17, anexo 15) para satisfacer a alguien más, sin embargo, y muy alejado de estas creencias. La práctica en danza árabe y su cercanía con el cuerpo especialmente femenino, se realiza más por un placer personal, bailamos por nosotras mismas, tenemos en la cabeza que se hace por complacer al hombre, entendemos que nuestros cuerpos son imágenes en movimiento, en todo momento está a la vista, entrando en un círculo donde todos hablan del cuerpo, "somos una sociedad que se acostumbró y se siente con el derecho de hablar sobre el cuerpo de las demás personas y a criticarlo," (Jaime, 2021, epístola núm. 8, anexo 17) se normaliza hablar de las personas y su cuerpo principalmente en la industria del entretenimiento, la moda, siendo conscientes que esto se ha venido dando hace mucho tiempo. Desde que somos pequeñas donde nos dicen como debemos ser si somos hombres o mujeres, como debemos ser cuando seamos adultos, sin tener en cuenta que es lo que nosotros queremos o como nos identificamos.

En el caso de la danza árabe, podemos pensar cómo influye el vestuario de las mujeres que al principio eran velos que cubrían todo el cuerpo, ahora podemos ver trajes de dos piezas, donde el cuerpo queda al descubierto, curiosidad, un foco visual en el cuerpo en quienes lo observan. Incluso, en sus movimientos que llegan a ser hipnóticos para quienes lo ven y lo bailan, por esta razón como menciona Fort, citando a Baz (2009, p. 14)

Algunas danzas usan el cuerpo de las mujeres como objeto de mirada y de deseo de los hombres, de tal manera que la estética y el aspecto físico que se exige a las mujeres en la danza dependen de la estética y del aspecto físico dominante en el deseo masculino. (p. 57)

Es cierto que el imaginario se remonta al cuerpo femenino, pero en la misma práctica se puede observar cómo es una danza para acercar a las mujeres, ser conscientes de lo valiosas que somos e incluso poderosas, generando confianza y cohesión de grupo en el cual se es parte. Es importante pensarnos que cada persona que entra a hacer una actividad está buscando algo específico, por eso no podemos generalizar como suele pasar en danza árabe, aquí, el cuerpo es objeto de mirada, pero también en la práctica es totalmente distinto porque hay una relación de respeto hacia la cultura, hacia nosotras y lo que allí sucede en nuestros cuerpos y nuestras formas de relacionarnos.

En este punto es necesario hablar del ser femenino, donde Rodríguez afirma que, "hablar del ser femenino es complejo" (2021, epístola núm. 11, anexos 3) pues, desde la niñez se va construyendo poco a poco el tipo de mujer que deseamos ser y esto implica no solo los cambios físicos, si no también lo social, lo personal, lo íntimo, entre muchos otros factores que entran en el camino de la identidad, las cuales están atravesadas por las experiencias que cada una de nosotras vive y de las cuales nos vamos conformando como ser crítico ante la sociedad, lo que permite crecer como mujer e ir soltando tabúes que están en cada mujer, como menciona Rodríguez, lograr, "marcar la relación con el mundo" (2021, epístola núm. 11, anexos 3) las miradas y comprensiones entorno a la mujer que suelen centrar el foco de atención en ser bellas. Es pertinente preguntarnos como mujeres ¿que es ser mujer?, encontrándonos que cada una tenemos una respuesta diferente en donde influye las experiencias personales, las posturas frente a la vida, sin embargo, y como lo menciona la profesora Cristina, es una construcción cultural donde intervienen ciertos factores los cuales influyen en lo que somos como sujetos sociales.

Si bien, años atrás se pensaba el ser mujer como la ama de casa, la mujer sumisa, vulnerable, ahora se pensamos a la mujer como portadora de ideas valiosas, creadora, poderosa, independiente, entre otros factores, además, "al camino de la mujer aún le falta mucho por recorrer para que tengamos un lugar en el mundo" (Rodríguez, diario de memorias corporales, 19 agosto, 2021, anexo 39) esto se debe a que, aunque se han logrado muchos sucesos importantes en los cuales la mujer es la protagonista aún se sigue trabajando fuertemente por los derechos que cada una tiene, por la idea de no minimizarnos en las prácticas sociales por creer que somos "el sexo débil" sino al contrario, tratarnos como par que aporta al cambio y miradas nuevas en distintos contextos, donde no solo las aportamos si no que aprendemos y creamos entorno a lo que sucede. Es allí como cada una va construyendo y proyectándose hacia lo que desea ser, trabajar y lograr en un mundo que en ocasiones no tiene en cuenta el ser femenino.

La mayoría de las mujeres tiene una respuesta distinta a la pregunta ¿qué es ser mujer? Es claro que es una respuesta cambiante, sin duda relacionada con la historia personal, las ideas, lo que nos mueve. Esta pregunta influye en la manera como nosotras nos vemos, nos sentimos en relación a lo que la sociedad ve en nosotras que, es un objeto de producto, por esta razón, en las epístolas con mis compañeras Tamayo mencionaba "es algo que aún sigo cuestionando y descubriendo" (2021, epístola núm. 16 anexo 10) porque generalmente no nos hacemos esa pregunta conscientemente, igualmente, ya damos por hecho que somos mujeres pero no lo cuestionamos, o preguntamos a nosotras mismas que es eso para nosotras y cómo nos

sentimos al respecto, por eso, "cuando una mujer transforma la forma en que se ve a sí misma y deja de verse a través del ojo del juicio social y del deber ser, eso transforma el contexto que la rodea" (Enríquez, 2021) es entonces como la mujer ya no está relegada a un papel que le "corresponde" si no que toma el control de su vida y así mismo decide sobre ella, lo que va a reflejar en sus contextos próximos como una forma de ejemplo, si pudiéramos mencionarlo así. Somos cambiantes según las experiencias de cada una y es algo que se descubre continuamente en nuestro caminar por estos espacios que muchas veces son fuertes y violentos contra las mujeres.

A pesar de todo esto, la danza árabe y la mujer entran en un imaginario donde se ve a la mujer como un objeto de placer desde la mirada masculina, aunque, no podemos negar que muchas mujeres se dejan llevar por espejismos, buscando en la danza oriental una imagen sensual de sus cuerpos, lo cual no está mal, cada una tiene sus intereses, se ve la "mujer hipersexualizada (...) encuentran lo que buscan, otras se alejan por lo mismo" (Rodríguez, carta 2021, epístola núm. 17 anexo 5) Como mencionaba, muchas academias exploran las virtudes de la practica danzaría, eligiendo el camino de la sensualidad y lo exótico, aunque, esto es un factor universal, el estereotipo de la mujer semidesnuda que baila música árabe,

El auto exotismo, cuando la formación de la danza oriental o Rash Sharki tiene que ver con el auto exotismo, tiene que ver con occidentales en Egipto queriendo algo "exótico" pero no demasiado chocante para sus patrones de belleza y su imaginación sobre oriente. (Lena, 2021)

Es decir, se suele buscar en la danza un modelo para sentirse sensuales, cómodas, intrigantes al bailar, y por supuesto, existen escuelas de danza que venden este propósito que satisface el placer por ver, sin embargo, no se tiene en cuenta el sentido de la danza y mucho menos el respecto por la cultura, esta práctica la cual va más allá de un cuerpo en el escenario, con un traje de dos piezas, expuesto a la mirada de varias personas, no obstante, esto se debe a las imágenes que colonialmente nos acompaña desde películas, novelas, imágenes e incluso el mayor referente, Shakira, al evidenciar el movimiento de sus caderas, claramente todos estos medios hacen que la practica danzaría se dé a conocer pero se suelen tomar dos caminos, el de bailar por placer a ser visto y el de bailar por gusto, dejando de lado la esencia de la danza que busca la exploración femenina, como sucedió con Rodríguez,

Por el camino encontré otra historia, linda y reparadora que me alejo por fortuna de ese rol socialmente impuesto... porque la realidad es que hay otras tantas escuelas que siguen vendiendo la danza árabe para potenciar y perpetuar la mujer semidesnuda que baila para el hombre. (2021, epístola núm. 11, anexo 3)

Es así como se van desvaneciendo ciertas expectativas que algunas bailarinas tienen en algún momento del proceso, desde el rol de la bailarina y su cuerpo. En el mismo proceso van descubriendo que la danza árabe no solo es el espectáculo que estamos acostumbrados a ver, sino que hay procesos de transformación personal donde cada bailarina aprende desde el cuerpo, reflexiona desde el mismo y se van dando alejamientos entorno a al pensamiento de la mujer semidesnuda que baila para que un hombre la vea, al contrario, se baila por nosotras

mismas, por aprender algo nuevo, alejándonos de los imaginarios que están presentes en la danza árabe.

Considero importante la conexión que nos permite esta danza con otras mujeres, como lo menciona Torres, "me gusta el hecho que sea bailada principalmente por mujeres. Me hace sentir feliz de tener un cuerpo femenino, me siento poderosa con la estética de la danza árabe" (2021, epístola núm. 12, anexo 18) también es significativo por el hecho de que nuestra profesora en danza abre espacios para la reflexión de nuestro lugar en el mundo, en ese sentido, nos hace sentir poderosas al ser mujeres, no tener miedo a nuestro cuerpo, atrevernos a ser nosotras mismas, siendo bellas por dentro y por fuera, permitiendo que surjan energías que hacen que nos conectemos entre todas, que bailemos las historias que tenemos, teniendo conciencia de la relación con la tierra, es decir, "la danza como expresión de un discurso que va haciéndose cuerpo al tiempo que nace desde el, encarna la posibilidad de transformación constante" (Capriles, 2016, p. 229 - 230) la cual permite comunicar desde los gestos permitiendo un proceso de reflexión individual y colectivo sobre, que es ser mujer para cada una de nosotras, y en que ha influido la danza a esto.

#### RELACIÓN CON UNA MISMA

Así como lo pudimos observar en las demás categorías, no podíamos dejar del lado las relaciones que hemos forjado con nosotras mismas (*RELMIS*) desde la danza, la cual ha potenciado el reconocimiento y el perdón por lo que nos hemos hecho nosotras mismas. Bailar sin lugar a duda ayuda a sanar procesos los cuales nosotras como mujeres no somos capaces de confrontar a medida del proceso, como menciona Murcia,

Va permitiendo que nos conozcamos y vayamos quitando los límites que otros han impuesto sobre nosotras, ese escuchar un poco lo que somos permite romper los esquemas e ir entendiendo que somos fuertes, poderosas, sensuales, dulces, inteligentes, tiernas, etc., y que ya no nos da miedo demostrarlo. (2021, epístola núm. 10, anexo 13)

Esto genera una mejor relación con nosotras, con nuestra percepción sobre el cuerpo, sobre sentirnos bonitas, inteligentes, es una cuestión de confianza en todos los aspectos de nuestra vida, donde se van generando cuestionamientos hacia nosotras como mujeres, por esta razón, muchas veces limitamos nuestras acciones evitando un encuentro personal, con los otros, generando miedos, frustraciones, las cuales hacen que demos un paso hacia atrás y olvidemos los sueños que se tienen por miedo, por eso, atrevernos a bailar es, "aprender a tener conciencia de las pequeñas cosas, de las pequeñas imperfecciones, de los pequeños detalles, de cada una. Es siempre un aprendizaje continuo" (Kogan, 2010, p. 39). Ser conscientes que no somos perfectas, que somos cambiantes, y a medida que pasa esto poder descubrir las capacidades que cada una tiene y romper con esquemas en los cuales nos encasillan por ser mujeres, donde vamos perdiendo poco a poco el miedo y nos redescubrimos, sanamos, podría interpretar entonces el ser fuertes, poderosas y sensuales, como una forma de romper y salir de una burbuja en la que en ocasiones nos encontramos inmersas por el miedo a la crítica, a reconocernos, a no limitarnos por miedos que nos ponemos nosotras y dejamos que los demás pongan sobre nosotras. La danza ha permitido romper con ciertas inseguridades, ir las

trabajando al tiempo de cada una, así como menciona Murcia, "quiero invitarte a confiar mucho más en ti, en lo que sabes en lo que eres y en lo que puedes aprender" (2021, epístola núm. 10, anexos 13) lo cual sin duda se ha evidenciado desde que estamos en danza y nos ha visibilizado de manera amistosa y respetuosa la fuerza, las capacidades y no menos importante, creer en lo que somos capaces de lograr.

A medida que estamos en clase, se puede evidenciar cómo algunos días nos soltamos más que otros, puede ser porque hay movimientos con los cuales nos sentimos más cómodas con nuestro cuerpo, esto nos da seguridad, y nos hace preguntarnos "constantemente estoy preguntándome por esas memorias y mi historia personal en relación con el cuerpo" (Jaime, 2021, epístola núm. 8, anexo 17) es precisamente porque nos estamos moviendo con el cuerpo. Cada una de nosotras tiene una historia, una cicatriz, algo que no nos gusta del cuerpo y este tipo de situaciones están presentes cuando se baila pues, genera una cierta inseguridad al mostrarse ante los demás, lo que me lleva a afirmar, que como menciona Jaime, "la danza saca esas memorias intimas" (2021, epístola núm. 8, anexo 17) haciendo que se dé una mediación entre ellas y la danza, donde nos atrevemos a dejarnos llevar sin el miedo a ser juzgadas, a no dejarnos ser por lo que sucede ya que nosotras mismas también nos limitamos a hacer ciertas cosas. Pero en la danza árabe, con este grupo pasa que hay confianza y la profesora brinda seguridad, haciéndonos reflexionar sobre el imaginario de cuerpo que no está presente en todas las mujeres y esto refleja una mejor relación con nosotras mismas, entre mujeres, entre bailarinas, permitiendo sentir lo que sucede en el momento de la clase, pero así mismo reflexionando desde nuestras historias como mujeres. Aquí no solo es pensar en lo negativo que sucede ya que no todos funcionamos de la misma manera, al contrario, ninguno aprendemos a bailar al mismo ritmo, todos somos diferentes, lo que hace la danza tan valiosa y no excluyente. Es así como vamos soltando los miedos que nos abruman permitiendo sentir, no es bailar por bailar, porque si no se corporiza entonces no tiene un sentido, convirtiéndose en un espectáculo momentáneo.

Así como hace un rato hablábamos del ser mujer, también debemos ser conscientes que en ocasiones somos muy duras con nosotras mismas, en cómo nos tratamos, en cómo nos juzgamos, e incluso en cómo nos vemos, pero, como menciona Jaime, "me doy cuenta que el proceso en danza nos ha permitido sanar" (2021, epístola núm. 13, anexo 9) encontrando seguridad al momento de estar frente a otras personas, frente a nosotras mismas, al momento de bailar y hacerlo no para que otras personas vean lo bello que es, si no para sentir, expresar e incluso crear con el cuerpo por medio de la danza, como menciona Torres "es un trabajo interno, un trabajo mental" (2021, epístola núm. 12, anexo 18), donde nos encontramos frente a frente con nosotras mismas, mejorando la relación que tenemos con nosotras siendo mujeres, pero no menos importante, soltando lo que no nos deja avanzar a medida que traemos recuerdos de nuestra historia y a la par vamos sanando desde el movimiento. Así, vamos transformando la manera en cómo nos relacionamos con nosotros y con el mundo, porque al bailar, relatar, ser efímeras en el tiempo, nos vamos apartando de lo que traemos del pasado lo cual termina siendo un peso sin sentido. Si bien, la danza es vida, el movimiento es energía, aquí bailamos para aprender, disfrutar, y en el proceso, vamos sanando heridas, creando una mejor relación con nosotras mismas más bonita y consciente.



Es necesario entender que esa relación con nosotras mismas de inseguridades se da no por nosotras, si no que viene también dado por terceros, en ese sentido, generamos dudas, pero, como menciona Jaime, "bailar ante un público, ante mis compañeras, profe, ante el espejo en mi cuarto me ha ayudado a no controlar todo si no fluir" (2021, epístola núm. 9, anexo 27) bailar ante un público, podríamos interpretarlo como generador de inseguridad, salir de nuestra zona de confort y exponernos, miedos, sensaciones, falta de confianza con la imagen que tenemos del cuerpo y la que el público que nos observa tiene de lo que está mirando. Las inseguridades son parte de los seres humanos, y más cuando estamos expuestos ante otros, en danza árabe sucede que no solo somos nosotras si no, nuestros cuerpos, con los cuales tenemos historias de reconocimiento, confrontación, donde la mirada del espectador es fundamental, además que, no todos los espectadores no nos leen de la misma manera, la danza es subjetiva y cada uno ve y siente lo que desea, por eso como menciona Paula Lena, "nosotras creemos que el público no entiende lo que bailamos, subestimamos el público, pero también es verdad que hay público para todo" (2021).

En ese sentido, es importante salir de nuestra zona de confort y seguridad en la que aparentemente siempre estamos, en el proceso pude observar cómo bailar es arriesgarnos a una actividad que permite reconocer las capacidades que cada una de nosotras tiene, así como nos cuenta Torres, "a mí se me facilita más pintar y escribir, pero esas actividades me ensimisman. Bailar es más difícil, por eso elijo bailar" (2021, epístola núm. 12, anexo 18) es evidente que bailar en algún momento nos exige exponernos ante el otro, ante el que observa, pero son ese tipo de situaciones las cuales generan más confianza y así mismo, ayudan a fortalecer habilidades corporales, mejor expresión verbal y corporal, menos miedo ante diversos escenarios con los cuales nos cruzamos en nuestro caminar. La danza abre varias puertas para podernos reconocer como sujetos sociales y poder eliminar límites que suelen aparecer o nosotras mismos imponemos, como menciona Torres, "la danza es del "mundo externo", me obliga a salir del mundo interno para comunicarme con los demás" (2021, epístola núm. 12, anexo 18) salir del mundo interno, podríamos interpretarlo como ese paso que damos para atrevernos a hacer una actividad que nos hace sentir nuevas sensaciones, que nos puede llegar a incomodar pero en ese incomodar precisamente nos encontramos y podemos encontrar distintas maneras para dialogar con nuestras inseguridades, ya que "la danza conduce a exteriorizar todo lo que está en el interior, les lleva a expresar su forma de ser permitiéndoles un encuentro con los otros en un objetivo común: compartir y exteriorizar emociones y pensamientos". (Barbosa, P, & Murcia, p. 2012, p. 191) teniendo en cuenta que a medida que se baila, se comunica, se aprende, se logra una mejor relación con los espacios que se habita y con uno mismo en su desarrollo personal.

Por otro lado, y no menos importante, es necesario comprender cómo esta práctica influye en la vida de las estudiantes y la profesora más a fondo, generando una perspectiva nueva de las cosas y una transformación personal, incluso, para algunas, estas prácticas pueden llegar a formar parte fundamental de sus vidas, pues a medida del proceso, del baile, del conversar, es un espacio donde es posible identificarse, conocerse, expresarse, y claro comunicar corporalmente, se van dejando situaciones de lado que muchas veces no nos deja avanzar en la vida como seres humanos. Aquí, nos podemos dar cuenta de las cosas importantes en la

vida, y más que todo, entender que somos valiosas e importantes en este mundo, así como menciona Tamayo, "cuando bailo mis sentidos están más despiertos, puedo sentirme a mí misma y crear una relación conmigo tan bonita que antes no existía" (2021, epístola núm. 1, anexo 6) en este sentido, es necesario reconocer como la danza crea una nueva atmosfera de calma, de relación en el cuerpo, en la vida, ya que generalmente nosotros nos olvidamos que existimos, sabemos que estamos pero no somos conscientes de esto, por esta razón, la danza es un medio importante para conocernos, y como menciona Rodríguez la danza ha aportado "en mi transformación personal" (2021, epístola núm. 11, anexo 3) entendiendo que esos movimientos que se realizan en la danza árabe pueden ser una práctica revolucionaria en el sentido que nos exponemos como mujeres, con nuestros diversos cuerpos y así mismo, podemos entender nuestras alegrías, miedos y prejuicios que tenemos, los que además, muchas veces no vienen de nosotras directamente si no que son creados por la sociedad en la que consumimos y vivimos, es así como, "el escenario dancístico no se centra solo en el cuerpo artístico o en un cuerpo - objeto sino que este tiene que ver con un cuerpo que se construye, desde la participación activa para el desarrollo individual y social" (Cardona, Triana, Peña, Napoleón, 2012, p. 187) y se construye en pro de la persona que lo practica, entendiendo más a fondo el porqué de ese tipo de danza dejando de lado los imaginarios que la acompañan.

#### 4. Para finalizar.

La Danza Árabe es un espacio donde las estudiantes pueden conectar con ellas mismas después de la rutina del día a día en la cual nos encontramos inmersos, esto influye en la manera como nos expresamos corporalmente, en las relaciones sociales y comunicacionales. En ese sentido es una satisfacción personal donde a medida que se baila, desde la exploración y creación con otros cuerpos femeninos, la danza se vuelve liberadora porque no juzga los procesos, sino que a medida que se baila se van produciendo reconciliaciones desde lo verbal y corporal brindando empoderamiento y plenitud en nuestros entornos y nuestras relaciones con nuestros pares femeninos.

La danza es liberadora ya que allí emergen sensaciones, deseos, sueños, vulnerabilidades y fortalezas que nos acompañan como seres humanos, pero es la misma que nos motiva a dejarnos llevar con tranquilidad y amor, dejando que las situaciones fluyan sin estar controlando cada situación. En ese sentido bailar es potente ya que somos nosotras quienes decidimos estar allí porque hay un sentimiento de confianza, un gozo, así mismo, es un lugar donde suceden transformaciones desde la exploración de movimientos que no estamos acostumbradas a realizar, los cuales nos conectan directamente con nuestro ser femenino.

Este trabajo de investigación se realizó desde la danza árabe. Sin embargo, no podemos negar que todos los escenarios dancísticos o artísticos, permiten iniciar un camino a la exploración personal, sanando desde lo individual hasta lo colectivo, pues esta práctica es una forma de

lenguaje donde nos expresamos sin la verbalidad, es una acción natural en nosotros como seres humanos que permite que las emociones afloren, en ese sentido, las danzas nos enseñan a aprender desde el cuerpo convirtiéndose en medio de catarsis desde el movimiento.

La danza como liberadora de miedos, estereotipos, preocupaciones, donde se trabaja desde lo individual y colectivo configurando un lenguaje seguro desde nuestras corporalidades.

En esta investigación el cuerpo ha sido un foco de atención importante, evidenciando como las relaciones son fluctuantes y en esa medida no hay un reconocimiento corporal lo que impide mostrar el cuerpo, moverlo en unas posiciones específicas como sucede en la danza árabe, implicando que no haya una plenitud al bailar por la constante inseguridad personal.

Los encuentros en clase de danza árabe permitieron soltar nudos violentos que cada una de las estudiantes teníamos frente a nuestro propio cuerpo, dejando de lado la percepción negativa y creando una relación más sana, más amorosa desde nuestra intimidad, lejos de los arquetipos de belleza que nos bombardea constantemente y nos distancia de nosotras mismas.

Esta práctica dancística involucra movimientos ondulatorios, abdominales, de cadera, brazos, los cuales permiten evidenciar nuestra relación corporal en la medida que somos conscientes que partes son más flexibles y cuáles nos cuesta más trabajo soltar, trabajando desde las capacidades que tenemos demostrándonos que podemos llegar a lograr nuestros objetivos. En este aspecto, es necesario aclarar que esta danza, en este grupo particular no busca la sexualización del cuerpo ni la idea estereotipada de belleza, al contrario, allí se trabaja desde lo que el movimiento me permite reflexionar, siendo un espacio de diversión, aprendizaje donde se comparte con otras bailarinas desde la confianza.

En la danza, cada parte de nuestro cuerpo esta expresando una acción, nos movemos según unos ritmos donde el cuerpo habita de una manera más pasional, libre, a medida que hacemos movimientos efímeros al compás de la música, esto influye en la manera como nos percibimos y como a medida que avanza el proceso nos damos cuenta de que somos delicadas, dulces, pero al mismo tiempo fuertes, poderosas. Desde allí reconocemos las relaciones corporales y personales desde el autoconocimiento.

Cuando aprendemos a bailar generalmente tenemos un referente previo, aunque hagamos los mismos pasos no van a ser iguales porque cada uno de nosotros se mueve distinto, aquí están implícitas las experiencias de vida en las maneras cómo nos movemos en lo cotidiano y en la danza, por esta razón, la danza es una exploración de movimientos y creaciones desde el interior.

Generalmente cuando mencionamos danza árabe nuestro imaginario nos lleva directamente a ver cuerpos semidesnudos bailando sensual, pero esta práctica no se centra en esto, al

contrario, es un reto para quienes bailan lograr la sutileza, dulzura, la esencia de cada uno de los movimientos los cuales siempre están comunicando visualmente con el cuerpo, aprendiendo desde el mismo cuerpo lo que se puede, lo que no y lo que se debe esforzar más para lograr, a la par con la música, siendo un trabajo desde la confianza personal.

Esta práctica permite salir de la zona de confort donde nos encontramos en el día a día encontrando habilidades que tenemos como mujeres al bailar. Realizando movimiento mucho más orgánicos, es decir, fluidos, libres, expresivos donde no estamos conteniendo el cuerpo, son movimientos mas naturales y no tan calculados. El cuerpo entra en otra tónica, se vuelve más atento a lo que sucede, se ejercita, reconociendo importancia en relación con el espacio femenino.

Este espacio nos permite salir de los lugares cotidianos donde estamos sumergidos al menos por unas horas, cada ejercicio que realizamos es buscando nuestra esencia femenina, por esta razón en muchas ocasiones hablamos de como nosotras siendo mujeres, tenemos un ideal de belleza erróneo y como debemos olvidarnos de ellos porque el cuerpo no se puede encasillar. Además, preguntarnos porque constantemente somos minimizadas y relegadas a ciertas actividades, cosa que con los hombres no sucede en algunos casos, inclusive cuestionar algunas acciones que nos hacen ver empoderadas socialmente, pero en realidad no sucede así porque seguimos dentro de normas machistas.

La danza árabe habla de un movimiento de amor, de miedo, de dolor, podríamos pensarlo como un acto de rebeldía ante nosotras mismas. Precisamente porque allí expresamos y sentimos al momento que se baila desde un trabajo interno, entablando una conexión con el movimiento, donde el cuerpo es visto como un contenedor de aprendizajes, materiales, físicos, emocionales.

Ser mujer en esta sociedad es un reto, el cuerpo, nuestras actitudes, lo que se nos impone, nos acercamos y nos distanciamos según la relación que tengamos con nosotras y cómo fuimos criadas. Desde la danza árabe y en relación con la comunicación epistolar, se pudo evidenciar como aún hay cuestionamientos por terceros frente a mostrar el cuerpo y las miradas que giran entorno a esta practica como espectáculo, pensando que el cuerpo que se puede muestra es sexy, debe moverse bien. Cuando en realidad este proceso logra conectar con cada una de nosotras como estudiantes desde la diversión y el aprendizaje.

La danza árabe, es un trabajo interno que permite que cada estudiante reconozca el valor que tiene como mujer, es un primer acercamiento siendo conscientes de lo que sucede dentro de nosotras y se trasmite afuera rompiendo con espejismos, micromachismos y los límites que se nos impone. En ese sentido, nos reconocemos y escuchamos entendiendo somos fuertes, únicas y desde nuestra practica no existe una competencia sino un trabajo colectivo.

Hablar del ser femenino es un proceso de cuestionamientos, reconocimientos, descubrimientos, aprendizajes, los cuales vamos construyendo desde que somos niñas, preguntándonos por nuestra identidad, formándonos a través de las experiencias, permitiéndonos crecer y transformando la forma cómo nos vemos a nosotras mismas sin imponer la opinión de los demás sobre la nuestra, entendiendo que somos cambiantes y que en nuestras experiencias muchas veces somos violentas con nosotras mismas y las personas también lo son con nosotras.

Se puede observar, cómo en la danza árabe hay imaginarios también en quien habla, incluso, aún existen escuelas que venden un imaginario opuesto a la intención de esta práctica solo por el placer de ver, en ese sentido, se pierde el respeto por la cultura, por la mujer, por sus cuerpos objetivados, por las miradas que tienen como referente a lo que nos vendió Hollywood, lo cual muchas veces no es real con nuestros contextos.

Desde las epístolas se fue dando una conversación con las bailarinas del grupo Ibna Tal, donde se fue evidente cómo fuimos subjetivando la manera cómo nos vemos, cómo nos sentimos con nuestros cuerpos y nos relacionamos en nuestros contextos de una mejor manera a medida que bailábamos. En ese sentido, bailar nos ha permitido exponernos sin miedo frente a múltiples miradas las cuales sexualizan los movimientos corporales, es decir, la consumen como producto erótico, pero por otro lado esta la manera como quienes la practicamos comprendiendo el trabajo interno que conlleva esta práctica, la cual ha influido de manera positiva en quienes bailamos.

Este trabajo de grado me permitió a mí, como docente en formación, investigadora, mujer y bailarina empoderarme de mi cuerpo al poder hablar acerca de él, lo que me incomoda y la manera como desde el baile me fui subjetivando. Además, la escritura epistolar fue el medio por el cual pude expresarme sin sentirme incomoda o tener vergüenza de hablar de estos temas ya que, desde las correspondencias con mis compañeras pude observar que nos suceden cosas similares.

## 5. Referencias

- Barbosa-Cardona, Paula Tatiana, & Murcia-Peña, Napoleón (2012). Danza: escenario de construcción y proyección humana. *Educación y Educadores*, 15(2),185-200. [fecha de Consulta 3 de agosto de 2021]. ISSN: 0123-1294. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83424870003>
- Belting, H. (2007) *Antropología de la imagen*. Madrid, Editorial Katz
- Briceño Alcaraz, Gloria (2006). De una tradición del medio oriente al oficio: la inserción de la danza del vientre en el campo de la producción cultural en México. *Revista de Estudios de Género. La ventana*, (24),343-376. [fecha de Consulta 3 de agosto de 2021]. ISSN: 1405-9436. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88402413>
- Briceño Alcaraz, Gloria (2011). El cuerpo como performance en la sociedad del espectáculo. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, XVII (34),9-30. [fecha de Consulta 3 de agosto de 2021]. ISSN: 1405-2210. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31620701002>
- Carillo, A. (2000) *Subjetividad y sujeto: Perspectivas para abordar lo social y lo educativo*. REVISTA COLOMBIANA DE EDUCACIÓN.
- Cabra Ayala, Nina Alejandra (2014) *El cuerpo en Colombia: estado del arte cuerpo y subjetividad / Tendencias teóricas: el cuerpo, una pregunta polifónica*. C. -- Bogotá: IESCO: IDEP.
- Cabra Ayala, Nina Alejandra (2014) *El cuerpo en Colombia: estado del arte cuerpo y subjetividad / El cuerpo: bastión de la subjetividad*. C. -- Bogotá: IESCO: IDEP.
- Cornejo, S. (2016). *Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im)perfecta*. Cuadernos Del Centro De Estudios De Diseño Y Comunicación, (58), 157 a 177. <https://doi.org/10.18682/cdc.vi58.1263>
- Cointa, M (2012) *Mundos prohibidos: Poder del discurso epistolar de Gertrudis Gómez de Avellaneda y Juana Borrero*. Recuperado de <http://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1911&context=etd>
- D`Angelo, A. (2010). La experiencia de la corporalidad en imágenes. *Percepción del mundo, producción de sentidos y subjetividad*. *Tabulosa rasa*, (13), 235-251
- Daza Cuartas, Sandra Liliana, (2009) *investigación – Creación un acercamiento a la investigación en las artes*. *Horizontes Pedagógicos* Vol. 11 Núm. 1 pág. 7
- Duras, M. (1993) *Escribir*. Primera edición en español: Barcelona, octubre de 1994. Tusquets Editoriales. S.A
- Eldin, O. (2006) *La danza más antigua del mundo: El origen de la “Danza del vientre”*. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Centro de documentación musical de Andalucía.
- Freire, P (1997) *Cartas a quién pretende enseñar*. Siglo XXI editores, S.A. México, D.F

- Castillo, A. (2021) Cinco siglos de cartas: notas sobre la comunicación epistolar en España (siglos XVI a XX). In LOBO, T., CARNEIRO, Z., SOLEDADE, J., ALMEIDA, A., and RIBEIRO, S., orgs. Rosae: lingüística histórica, história das línguas e outras histórias [online]. Salvador: EDUFBA, pp. 607-622. ISBN 978-85-232-1230-8. Available from SciELO Books
- Lagos, Andrés, Carvajal, Bibiana, Atuesta, Juliana. Roa, Margarita (2013). Huellas y tejidos. Historias de la Danza Contemporánea de Colombia.
- Le Breton, David. (1995). Antropología del Cuerpo y modernidad. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Mora, Ana Sabrina (2010). Movimiento, cuerpo y cultura: perspectivas socio-antropológicas sobre el cuerpo en la danza. VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata.
- Muñoz, Nelson, (2015). Cuerpo y educación, variaciones en torno a un mismo tema. Reflexiones sobre el cuerpo, conciencia, experiencia y vivencia. Edi.
- Nancy, Jean-Luc (2007) 58 indicios sobre el cuerpo, Extensión del alma / Jean-Luc Nancy; con postfacio de: Daniel Álvaro. - la ed. - Buenos Aires: Ediciones La Cebra.
- Pedraza, Z. (2013). Por el Archipiélago del cuerpo: Experiencia, Práctica y Representación. Nómadas (Col), núm. 39, 13 – 27
- Peri-Rossi. C. (1995) Escribir como transgresión. Revista de dones i textualitat, ISSN 1136-5781, N°. 1, 1995, págs. 3-4
- Quintanar, E. (2015) Didáctica no parametral. Nova Medellín <https://www.youtube.com/watch?v=-atcrzxeEBo>
- Rábago, A. (2012) Antropología y danza. Memoria del XVIII Foro de Estudiantes Latinoamericanos de Antropología y Arqueología.
- Ruiz, J. (2020). La danza árabe en Colombia: Origen y apropiación. Centro de investigacion estudio Sahar.
- Sierra, V (2002) *Escribir y servir*. Recuperado de: [http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/7587/escribir\\_sierra\\_SIGNO\\_2002.pdf?sequence=1](http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/7587/escribir_sierra_SIGNO_2002.pdf?sequence=1)
- (Rousillon en entrevista con El Tiempo, enero de 2004 <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1541384>

## REFERENCIAS METODOLOGICAS

- Agamez, J. (2019). MADRES TERRA, sanación y reparación simbólica. Centro de memoria, paz y reconciliación. Recuperado el de 21 marzo de 2020, en: <http://experiencias.centromemoria.gov.co/madres-terra/>.
- Alarcón, M, (2015), La espacialidad del tiempo: temporalidad y corporalidad en danza, Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas, VOL. XXXVII, NUM. 106.
- Cáceres, Pablo. (2003). Análisis Cualitativo de Contenido: Una Alternativa Metodológica Alcanzable. Revista de la escuela de psicología facultad de filosofía y educación Universidad Católica de Valparaíso.
- Cisterna Cabrera, Francisco (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. Theoria, 14(1),61-71. [fecha de Consulta 20 de agosto de 2021]. ISSN: 0717-196X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29900107>
- Capriles, C, 2016, Reflexiones sobre el cuerpo femenino y la danza: Bailando desde las entrañas, Daimon. Revista Internacional de Filosofía, Suplemento 5 (2016), 225-232 ISSN: 1130-0507 (papel) y 1989-4651.
- Foucault, M. (2002) Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión. - 1a, ed.-Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina. 314 p.; 21x14 cm.- (Nueva criminología y derecho) Traducción de: Garzón del Camino.
- Fort, O, (2015). Cuando danza y genero comparten escenario. AusArt 3 (1): 54 – 65. DOI: 10.1387/ausart.14406.
- Guzmán, A, (2014), Danza: Creación de tiempos, Alteridades 24 (48): Pag, 35-45.
- Guzmán, A, (2010) Cuerpo(s): sexos, sentidos, semiosis / Reflexiones encarnadas: Cuerpos que se piensan a sí mismos - 1a ed. -Buenos Aires: La Crujía,
- Henríquez, V. (2021) IV FORO DYCO: El cuerpo de una guaricha - <https://www.youtube.com/watch?v=MBdzgeI-TOc&list=PLvpCZdu8hPv69nbuYQhz4naXMXjX0tHmd&index=3>
- Kogan, L. (2010). El lado salvaje de la vida: Cuerpos y emociones Cuerpo(s): sexos, sentidos, semiosis / coordinado por María Eugenia Olavarría - 1a ed. - Buenos Aires: La Crujía, 208 p.; 22x14 cm. - (DeSignis)
- Lena, P, (2021). IV FORO DYCO: Mujer, Danza y Cultura en Oriente – Danzas femeninas de Magreb, Mashrew, Al Khalig y Persia: El desafío de ponerlas al escenario <https://www.youtube.com/watch?v=eTSJgkib6wg&list=PLvpCZdu8hPv69nbuYQhz4naXMXjX0tHmd&index=2&t=14s>



- Lynton, S, (2006), Crear con el movimiento: La danza como proceso de investigación, DCSH-UAM-X, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, Programa de Superación Académica
- Muñiz, E, (2014), Pensar el cuerpo de las mujeres: Cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. Revista Sociedade e Estado – Volume 29 Numero 2
- Pereira, J, (1996), La danza como acto de libertad, SIGNO Y PENSAMIENTO no. 28 (XV), Universidad Javeriana: Facultad de comunicación y lenguaje, pp. 121-126
- Sandín Esteban, María Paz. (2003). *Investigación Cualitativa en Educación Fundamentos y Tradiciones*. Mc Graw Hill
- Torralbas, J, (2015), Caminos posibles y necesarios en el estudio de la cohesión grupal en grupos pequeños, Integración académica en Psicología, Volumen 3. Número 9. ISSN: 2007-5588

## 6. ANEXOS

Anexo núm. 32, matriz de análisis

	Código	Narrativa	Cat. Inductiva	Interpretación	Teoría
<b>LIBERTAD</b>	<b>LIB:</b>	<p><b>VANESSA:</b> Como sabes es un espacio en donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario, espacios que podría llamar hostiles, el trabajo, la realidad o nueva realidad que vivimos hoy en día, esa que a veces es angustiante y desoladora <i>Carta número 1</i>.</p>	<p><i>Espacios para nosotras</i></p>	<p>Las clases de danza árabe permiten no solo despejar la mente durante y después de cada clase, si no también soltar el mismo cuerpo de lo que sucede en los espacios que habitamos en el día a día y, de alguna manera, tener una mejor relación con el entorno. Podemos interpretar la frase, salir de la rutina diaria, entendiendo como constantemente estamos permeados por lo que sucede alrededor nuestro en la rutina, todo ello influye en la manera como nos expresamos corporalmente, las tensiones que allí emergen, la forma de comunicarnos, relacionarnos, como lo menciona una de nuestras protagonistas <i>"Es un espacio donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario espacios que podría llamar hostiles, el trabajo, la realidad o nueva realidad que vivimos hoy en día, esa que a veces es angustiante y desoladora"</i> (<i>Vanessa, carta número 1</i>) mientras que en cada encuentro que se realiza en clase se pretende soltar, respirar, hablar de algo distinto, incluso, es un momento para cada una y para su cuerpo, para estar en tranquilidad, son espacios precisamente para nosotras las cuales se distancian de nuestras actividades diarias.</p>	<p>Cuando nos referimos a la danza, es encontramos cada estudiante con una satisfacción personal, un desahogo de las cargas que llevamos durante el día en los estudios, en el trabajo, es llegar a un lugar donde no existe una tensión latente la cual nos indisponen sino al contrario, es un lugar de diversión y exploración corporal, de creación y energías circundantes entre las estudiantes y la profesora, además, que es una manera en la que empezamos a entender el mundo que habitamos desde nuevas perspectivas y siendo conscientes del rol como mujer que tenemos en este mundo, en este sentido, "La danza con su papel humanizador y transformador de la realidad humana, permite la expansión de libertades humanas" (Murcia 2018, pág., 187) donde encontramos asimismo una resignificación de nuestro sitio en este mundo y como nos vamos construyendo a la par con nuestros entornos fuera y dentro de danza.</p>

	LIB:	<p><b>VANESSA:</b> Té contaba también que es un camino liberador ya que me ha ayudado a sanar heridas del pasado, algunas que yo misma me he hecho juzgando mi cuerpo, mis pensamientos y mi sentir. <i>Carta número 9</i></p>	<p><i>Reconciliación personal</i></p>	<p>Los encuentros de danza si bien, son para aprender técnicas al bailar, también nos permite compartir con las demás integrantes ya sea al socializar o despejarnos. Permitiendo que a medida que nos movemos seamos conscientes de lo que hemos dejado atrás y las mujeres que somos ahora, es así como, podemos interpretar la palabra liberador desde la danza, al ayudar a no juzgarnos tanto por nuestras acciones tanto del pasado como del presente, como menciona una de nuestras protagonistas <b>"Es un camino liberador ya que me ha ayudado a sanar heridas del pasado, algunas que yo misma me he hecho juzgando mi cuerpo, mis pensamientos y mi sentir"</b> (<i>Carta de Vanessa número 9</i>) es aquí donde se generan espacios de reconciliación de cada una de las estudiantes según sus procesos, según sus historias, espacios de confrontación. Así mismo, la danza permite hacer visible lo que no somos capaces de aceptar o hacer visible en otros espacios, pero desde la acción de bailar, divertirnos, reírnos y no juzgarnos, se crea una relación grupal y una sensación de libertad colectiva la cual genera cambios en los entornos que cada una camina, además, al ser mujeres, se puede evidenciar una sensación de empoderamiento frente a esa libertad y sensaciones de plenitud que se dan al bailar.</p>	<p>Ser capaces de abrir las puertas a las heridas y desde ellas ir trabajándolas en un proceso donde el cuerpo, la mente, la seguridad, la relación que cada estudiante tiene consigo misma, entre otros aspectos son importantes, permite que sea una sensación de libertad, de libertad al estar con otras personas en un espacio distinto al cotidiano, de bailar un tipo de música como la danza árabe con otras melodías, de permitir conocer y vivir otras experiencias y recoger lo que nos puede brindar bailar entre mujeres, permitiéndonos vivir, sentir, sin estar pensando si está bien o no lo que se hace, generando una desconexión del mundo que está afuera que nos marca unos modos de vida en los cuales estamos inmersas como mujeres, reflejando emociones distintas, sensaciones, como menciona Pereira, "La libertad de un ser que se hace -ser- siendo en el acto creativo de sus gestos en movimiento, de un des-plegarse, de un des-doblarse del cuerpo en la danza (1996, pág., 126) es un camino liberador donde van emergiendo deseos, sueños, vulnerabilidades, fortalezas, movimientos, son actos que están con nosotros pero que se suelen ocultar por miedo. Sin embargo, en el encuentro de estos distintos caminos que cada estudiante lleva, es importante bailar las emociones, esas que pueden llegar a ser muy agradables, pero asimismo negativas, enfrentarse, desdoblarse, parar, reflexionar y volver, es aquí donde existe un acto de libertad, de ser capaces de mostrarnos como somos desde nuestras practicas artísticas e ir creciendo desde el movimiento y soltar las heridas que traemos, las cuales, en su mayoría somos autores de ellas.</p>
		<p><b>JENNY:</b> Me ha dado una especie de libertad donde me siento mucho más conectada conmigo y con mi cuerpo y me ha dado mucha más confianza. <i>Carta número 16.</i></p>	<p><i>Soltar miedos</i></p>		
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Cuando yo bailo siento que soy libre, siento que me dejo llevar y que mi cuerpo haga el resto. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Es una sensación</i></p>	<p>El poder describir <b>"Danza como libertad... y no otra palabra"</b> (<i>Angelica, carta número 2</i>), podría entenderse como una desconexión de hora y media del mundo real que se habita 24/7, de realmente poder soltar, desconectarse al menos por un momento de las tensiones que están afuera,</p>	<p>En la actualidad es común sentirnos agobiados por lo que sucede en nuestros entornos, sin embargo, y como lo menciona la estudiante Angelica, los procesos que surgen mientras se baila son liberadores en el sentido que no se está pensando si las acciones que se realizan están bien o</p>

		<p><b>ANGÉLICA:</b> Para mí la danza es libertad, y siento que no podría describirla con otra palabra. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Dejar fluir Sentir</i></p>	<p>como menciona una de nuestras protagonistas, <b>"Cuando yo bailo siento que soy libre, siento que me dejo llevar y que mi cuerpo haga el resto"</b> (<i>Angelica, carta número 2</i>), precisamente la libertad está en esos pequeños espacios donde nos dejamos llevar, dejamos fluir y sentimos lo que ocurre en el momento en el que bailamos, de cómo nos sentimos y preguntarnos, porque no, si las sensaciones que atraviesan nuestro ser son agradables o no, el no pensar si el movimiento que se está haciendo está bien o mal como es el caso de la danza, si no conectar el cuerpo con el momento, con la música, con la energía de las demás compañeras y con lo que esté pasando en la clase. Como menciona nuestra protagonista, <b>"...Sentirse pleno sin necesitar la aprobación del mundo entero, desde luego dentro de lo que para cada uno está "bien"</b>". (<i>Angelica, carta número 10</i>) es lo que permite cada clase, donde no existe una competencia, si no un proceso individual entre mujeres, el gusto por aprender y disfrutar de este tipo de danza, de explorar diversas sensaciones con cada movimiento ya sean agradables o incómodas, pero siempre estar en un constante flujo de sensaciones y sentir desde el cuerpo, la danza y las bailarinas. Además, cuando pensamos en danza generalmente visualizamos coreografías, entrenamientos, técnica, sin embargo, permitir sentir plenitud y dejar fluir el proceso genera, como menciona la profesora Cristina, un camino, <b>"Bello y libre, no desde la rigurosidad del entrenamiento, pero si desde la libertad de querer vivir un sentimiento"</b> (<i>Cristina, carta número 3</i>) es así como un salto a atreverse a nuevas experiencias y sentir lo que se está haciendo, aprender nuevas cosas, cuando no se piensa tanto permite liberar cargas y así sentir lo que estar pasando tanto en el contexto próximo, como en uno mismo.</p>	<p>no, podríamos pensarlo como estar en el aquí y en el ahora, lugar donde suceden transformaciones en la persona que baila, donde cada una explora y crea desde el movimiento y sus capacidades corporales, así mismo, se va relajando y va soltando el miedo de atreverse a moverse de manera distinta, de mostrar, de exponerse ante las compañeras y por supuesto, ante nosotras mismas también, es un dejarse llevar por el momento, entendiéndolo que, "En la danza, el bailarín conoce su cuerpo porque lo vive y lo siente, hay un acto de expresión, de representación que pretende decir lo indecible en ella, &lt;se reflejan unos modos de vida, unos lenguajes sociales&gt; y se desencadenan pasiones, deseos y sentimientos profundos del ser humano" (Pereira, 1996, pág., 123) si bien, en cada accionar corporal nos dejamos llevar por lo que sucede en el instante, sintiendo que fluye y explorando la libertad al moverse desde sus gestos, sus movimientos, sus silencios, sus pensamientos, los cuales siempre están en cada una de las personas que baila pero en muchos casos no se hacen visibles ante los demás.</p>
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Para mí la libertad está en aquellos actos donde logras sentirte pleno sin necesitar la aprobación del mundo entero, desde luego dentro de lo que para cada uno está "bien". <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Libertad</i></p>		
		<p><b>CRISTINA:</b> Ha sido un camino bello y libre, no desde la rigurosidad del entrenamiento, pero si desde la libertad de querer vivir un sentimiento. <i>Carta número 3.</i></p>	<p><i>Vivirlo Sentirlo</i></p>		

<p><u>LIBERTAD</u></p>	<p>SANAC</p>	<p><b>VANESSA:</b> Seguir juntas este camino liberador, sanador y un espacio de sonoridad en donde podemos construir no solo un mejor entorno personal sino también contribuir de manera positiva a las vidas de muchas personas. <i>Carta número 1.</i></p>	<p><i>Mejor entorno personal Camino liberador y sanador Positividad</i></p>	<p>Se puede evidenciar como Vanessa no se expresa de manera individual sino colectiva, pues a diferencia de las demás compañeras, ella habla de forma plural, afirmando que se construye un mejor entorno personal y así mismo, se influye de manera positiva a la vida de los demás a medida que se genera un lazo de confianza y construcción desde la danza. Por otro lado, el mismo párrafo redondea la idea de liberación y construcción entre pares. Se puede interpretar entonces desde la palabra sanador que, durante el proceso y el compartir con demás personas se van soltando cosas de su vida, como lo menciona una de nuestras protagonistas cuando dice: <b>"Seguir juntas este camino liberador, sanador... donde podemos construir no solo un mejor entorno personal sino también contribuir de manera positiva a la vida de muchas personas."</b> (<i>Carta de Vanessa número 1</i>) también a su personalidad, a su cuerpo y a la danza, entre otros factores, aprendiendo desde la libertad que se nos ofrece, generando un mejor entorno tanto personal como colectivo entre mujeres, se podría decir entonces, que estos escenarios de danza se convierten en un camino para liberar y sanar individual y colectivamente.</p>	<p>Se puede observar cómo en cada encuentro que se nos brinda para vernos, hablar y bailar, existen una serie de procesos internos que cada participante lleva, los cuales se van trabajando de manera consciente o incluso, inconsciente, lo que provoca ir sanando desde nuestras historias personales y los conflictos que llevamos acuestas que, en ocasiones no queremos evidenciar ante los demás o ante nosotras mismas, por esta razón, como menciona la profesora Cristina, "La danza es sanadora en el sentido que ayuda a no juzgar, si no que a medida del proceso somos conscientes de lo que está pasando y no precisamente en la danza, si no fuera de ella" (<b>D.C, 10 Junio, 2021</b>) por esta razón, la danza es un medio por el cual nosotras como mujeres nos atrevemos a exponernos porque no hay alguien que juzgue, sino al contrario, podemos ser nosotras mismas, desde nuestras debilidades y fortalezas, es así como, la misma practica visibiliza lo que está ocurriendo en cada persona que está bailando y así mismo permite hacer reflexiones para poder soltar lo que nos puede estancar en algún momento de la vida. Si bien, la danza, ayuda a estimular las capacidades de quien baila y crear una mejor relación personal y colectiva, entendiendo esta práctica danzaría como una forma de lenguaje en donde nos podemos expresar sin la necesidad del lenguaje verbal y desde este mismo, ir confrontando lo que sucede en cada una para trabajarlo y dar paso a un proceso de sanación, entendiendo que "El arte funciona como una herramienta que, además de sanar las heridas y proporcionar la catarsis, ofrece nuevas vías y realidad que contribuyen a la búsqueda de esas verdad" (<b>Agamez, J, 2019</b>) y encontrar en cada una un aprendizaje y una construcción de sujeto a través de estas prácticas que permiten tejer lazos de confianza. Por otro lado, podemos ver cómo las distintas prácticas artísticas se pueden considerar un medio para hacer catarsis, para liberar emociones, limpiar lo que nos pesa, además, siendo el baile un medio de expresión y de catarsis desde el movimiento.</p>
<p>-</p>		<p>VANESSA: Pero es precisamente en la danza en donde puedo estar en paz, en paz conmigo misma y con mi entorno. <i>Carta número 1.</i></p>	<p><i>Fluir (?) Aceptación</i></p>	<p>Si bien las clases de danza son un espacio de calma para las estudiantes, es importante mencionar que siendo un estilo de danza que se baila sin una pareja como tal, cada estudiante lleva su proceso según sus capacidades, lo que permite, como dice la estudiante Vanessa, <b>"Todo va mejor desde que bailo, mis sentidos están más despiertos, puedo sentirme a mí misma, y crear una relación conmigo tan bonita que antes no existía"</b> (<i>Vanessa, carta número 1</i>) ya que no es un espacio de competencia, al contrario es un lugar donde cada estudiante va creciendo personalmente, va sintiéndose más cómoda en diferentes aspectos de la vida y del</p>	<p>Se puede evidenciar como entre las participantes del grupo de danza Ibna Tal se va generando un proceso de confianza, donde se crean y fortalecen mejores relaciones personales y con su entorno, e incluso, aflorando las emociones a medida que se va bailando, permitiendo que los cuerpos femeninos que allí se encuentran puedan fluir, compartir y dejar salir la espontaneidad que cada integrante posee. Además, siendo un grupo femenino, se genera cierta atracción a la danza árabe, permitiendo una conciencia de los sentidos, del cuerpo, del estar presente en el lugar reflexionando sobre lo que sucede al rededor nuestro, así</p>

-		<p><b>VANESSA:</b> La danza para mi es un espacio en el que puedo estar en paz conmigo misma, y es precisamente porque es ahí donde puedo conectar con mi sentir, con mi proceso tanto corporal como emocional, puedo olvidar de cosas materiales de los problemas que pueda tener en el momento y solo pensar en lo feliz que me hace bailar. <i>Carta número 9.</i></p>	<p><i>Tranquilidad</i></p>	<p>ritmo acelerado en el cual nos encontramos permeados, generando, <i>"Paz conmigo misma y con mi entorno"</i> (Vanessa, carta número 1). Dado que el grupo de danza lleva tanto tiempo, se interpreta la palabra paz, como generador de lazos de confianza en donde a través de la danza, el hablar, o el estar en silencio van emergiendo emociones, encuentros y distancias sobre situaciones que en algún momento se evitaban, por eso es importante entender el proceso de danza como un lugar no solo de aprender una técnica, presentar una coreografía, o incluso en este tipo de danza que se suele sexualizar, sino al contrario, entenderlo como un espacio que permite la reflexión en grupo e interna de situaciones que son comunes en las participantes, además del permitirse aceptar y como menciona nuestra protagonista <i>"La danza me ha permitido perdonarme por no haberme dejado ser"</i> (Vanessa, carta número 9) es sanar desde la danza, aceptar, convivir con nosotras mismas y nuestra historia desde la tranquilidad y el perdón.</p>	<p>es como, "Ese atractivo hace que el grupo se mantenga existiendo en pos de una meta" (Torralbas, 2015, pág. 16) hacia la danza, confianza y amistad lo que permite que el grupo pueda avanzar y se mantenga activo. Si bien, es una danza que se puede bailar individual, en el grupo se baila entre mujeres pero cada una lleva un proceso diferente en relación al movimiento, permitiendo explorar habilidades que son propias de cada bailarina desde los procesos grupales y construcciones mediante la interacción en cada encuentro, incluso como cita <b>Torralbas a Leavitt, (1951)</b> "La satisfacción también puede residir en el lugar que se ocupa dentro de la red de relaciones en el grupo" (pág. 17) debido a que al estar ocupando un lugar en el grupo esto puede crear lazos de confianza, sentirse poderosas, y en un sentimiento de pertenencia que genera procesos positivos y de compromiso en quienes allí participan, es así como se evidencia la cohesión en el grupo tanto por las prácticas danzadas que allí se dan así como, aprender a convivir con nosotras mismas y con los demás de manera armónica y tranquila desde la confianza.</p>
-		<p><b>VANESSA:</b> La danza me ha permitido perdonarme por no haberme dejado ser. <i>Carta número 9.</i></p>	<p><i>Convivir conmigo misma</i></p>		
		<p><b>JENNY:</b> Creo que desde la danza van emergiendo cosas que permiten que uno vaya sanando sin sentirse juzgado, salir de la zona de confort donde generalmente estamos y enfrentarnos a nuevas cosas que en ocasiones queremos, pero no hacemos por miedo a fallar. <i>Carta número 16.</i></p>	<p><i>Atraverse Intentar algo nuevo</i></p>	<p>Llevar a cabo una actividad distinta, a las que estamos acostumbrados durante el día es una oxigenación a nuestro cuerpo, a nuestra mente, al mismo tiempo permite relacionarnos con otras personas de distintas disciplinas y no estar tan ensimismados en nuestras actividades laborales o educativas, además, desde la misma <i>"Uno va sanando sin sentirse juzgado, salir de la zona de confort donde generalmente estamos y nos enfrentamos a nuevas cosas que en ocasiones queremos, pero no hacemos por miedo a fallar"</i> (Jenny, carta número 16) y a medida que bailamos nos damos cuenta de nuestras capacidades físicas, incluso podríamos interpretar esto, con la palabra confianza, al</p>	<p>La danza como un medio en el cual las personas se pueden expresar, conocer, reconocer, socializar, permite generar un proceso de confianza con la misma persona y con el contexto que habita, si bien, todos los seres humanos son distintos incluyendo sus personalidades dando paso a la diversidad al momento de relacionarse con una práctica artística, en este caso la danza, como proceso individual y colectivo, rompe con el distanciamiento que en ocasiones nosotros tenemos con nosotros mismos, por esta razón, la danza permite una libertad en el sentido de "Reconocer y abrazar las muchas que soy, soy</p>

		<p><b>JENNY:</b> La danza me ha salvado de muchos momentos de tristeza, de muchos miedos, me ha demostrado las capacidades que tengo y de no limitarme porque algo no me salió rápido. Me ha permitido conocer (me), encontrarme y desconstruirme y también sin lugar a duda ha permitido que me confronte a mí misma del porque pasan algunas cosas, del porque paro y paro y sigo parando en lo mismo y no dejo fluir, del estar controlando todo. Creo que estas cosas suelen pasar por el miedo a equivocarme de nuevo, aunque sé que es inevitable, de no estar segura de las cosas, aunque las sepa, la danza me ha permitido abrirle espacio a ese trancón de emociones, silencios y olvidos, a esos procesos dolorosos que no me atrevo a enfrentar pero que estando aquí he logrado soltar sin sentirme mal. Creo que desde la danza van emergiendo cosas que permiten que uno vaya sanando sin sentirse juzgado, salir de la zona de confort donde generalmente estamos y enfrentarnos a nuevas cosas que en ocasiones queremos, pero no hacemos por miedo a fallar, me ha permitido hacerme preguntas, confrontarme, ver que sucede conmigo. <i>Carta número 16.</i></p>	<p><i>Confrontarme Conocerme Aceptar</i></p>	<p>momento de atrevernos a intentar una nueva actividad, y comprender que en algún momento podemos fallar pero es parte del mismo proceso, así mismo, como somos capaces de trabajar, no solo individualmente sino también colectivamente entendiendo el proceso que cada una tiene e ir creciendo juntas desde nuestras experiencias, encontrándonos desde la seguridad, desde la otredad, sin sentirnos juzgadas, en ese sentido, podemos pensar la danza como un lugar de refugio donde podemos visibilizar situaciones que por fuera de clase no somos capaces de enfrentar mientras que en la misma clase, a medida que bailamos vamos sacando a flote todo lo que sucede en nosotras y esto se evidencia en el cuerpo y en cada movimiento que se hace de manera distinta.</p>	<p>una construcción que debo entender, aceptar y conciliar... Son encuentros para hablar, bailar emociones, soltar máscaras, es un camino que se abre para el autoconocimiento y la relación interna. (Vanessa Henríquez) abriendo un camino hacia la confianza personal, hacia la confrontación con nuestras memorias, y no menos importante a construir lazos de amistad con otras mujeres que no son ajenas a estas situaciones desde la acción de bailar y divertirse.</p>
--	--	---	--	--	--

		<p>ANGÉLICA: La danza árabe me transmite mucha calma y paz, en mi vida cotidiana siempre estoy al 100, corriendo o con mil cosas en la cabeza, la danza árabe me ha permitido desconectarme de todo eso. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Desconectar - conectar Habitar Cotidianidad</i></p>	<p>La relación entre música árabe, movimientos suaves, silencio, genera un ambiente de mucha calma, pues, como menciona nuestra protagonista, <b>"En mi vida cotidiana siempre estoy al 100, corriendo o con mil cosas en la cabeza, la danza árabe me ha permitido desconectarme de todo eso"</b> (Angelica, carta número 2) es un lugar, donde hay un momento de aislamiento del ruido de afuera, por estar razón, se interpreta la palabra desconectar como, poner en pausa por un tiempo las preocupaciones cotidianas, permitiendo soltar con lo que cada estudiante trae de su diario vivir y conectar con un espacio donde cada una se da el tiempo se sentir, de explorar, de reconocerse, entendiendo que bailar también es reconocer el cuerpo y lo que sucede en él, escucharlo y darle descanso y un espacio para entretenerse. En efecto, la danza nos ayuda a salir de nuestro cotidiano vivir, bailar y dejar que todo fluya sin controlar o correr como lo hacemos, siendo más conscientes de nosotras como mujeres y de la dulzura que cada una tiene, así es, como poco a poco se va generando un espacio de calma y de paz porque ya no nos encontramos tan agitadas en nuestros entornos, sino que al contrario somos más calmadas y esto lo permite la danza.</p>	<p>Generalmente la sociedad se encuentra inmersa en la vida cotidiana y sus ritmos de vida los cuales son agobiantes en algunos casos, sin embargo, es importante conectar con otros hábitos en la medida de lo posible ya que el cuerpo y la mente necesitan estar en otros espacios que permitan la diversión, los retos, entre otras sensaciones y acciones. En este caso, la danza permite desconectar con lo que sucede en la vida de cada estudiante ya que se encuentra en un espacio de mujeres, de reflexión y de baile, "Es un espacio en donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario espacios que podría llamar hostiles, el trabajo, la realidad o nueva realidad que vivimos hoy en día, esa que a veces es angustiante y desoladora" (Vanessa, carta 1, 2021) la cual, podríamos decir es un medio para relajarse, reírse, y no menos importante bailar, a pesar de esto, el cuerpo se encuentra acostumbrado a ciertos movimientos corporales que realizamos todos los días en lo cotidiano, lo que se refleja en las sesiones generando dificultades al movernos, tensiones, movimientos con diferentes intenciones, pero esto es lo bonito que permite la danza, soltar, ir creando desde el cuerpo a medida del proceso que cada persona lleve, permitiendo el reconocimiento del cuerpo y las capacidades que cada estudiante puede desarrollar al momento de bailar y conectarse no solo con la música si no con el grupo. Si bien, no existe una manera correcta de bailar ya que es una acción natural, si crea un entorno que facilita la expresión corporal tanto en el momento de bailar como al momento de socializar en nuestros entornos, pues los movimientos y los gestos cotidianos hablan sobre nosotros y comunican, por esta razón es necesario atreverse a realizar actividades que salgan de la zona de confort para conocernos y retarnos nosotras mismas con nosotras, pues se hace evidente cómo, "A veces en la vida uno suele parar y parar sobre el mismo error, y ponerse a pensar sobre él porque fue así y porque no pudo ser distinto" (D.C Rodríguez 10 junio) este tipo de situaciones se reflejan al momento de bailar pero que se hacen conscientes para ir trabajando las.</p>
--	--	---	---	--	---



		<p><b>ANGÉLICA:</b> Pero es que si no somos conscientes de eso jamás vamos a avanzar y entonces la danza termina haciéndonos terapia, enseñando a amarnos, a reconocernos, a expresarnos y a ser. <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Conectar (me) Reconciliarme</i></p>	<p>Bailar no solo permite conectar con sensaciones corporales, compartir con las demás personas, es un arriesgarse a que los demás observen esa persona que baila, a crecer cada día más como personas, a reconciliar sucesos del pasado y así mismo, confrontar lo que sucede en el presente para poder dialogar y soltar cosas, permitirse sentir sin tener miedo y sin dudar si está bien o no, es decir, como mujeres, sentirnos poderosas de lo que hacemos, de lo que nos gusta, de cómo nos vemos, pues como menciona nuestra protagonista Angelica, <b>"Si no somos conscientes de eso, jamás vamos a avanzar y entonces la danza termina haciéndonos terapia, enseñando a amarnos, a reconocernos, a expresarnos y ser"</b> (<i>Angelica, carta número 10</i>) en este sentido, se interpreta la palabra terapia como, un espacio que trabaja desde lo exterior hasta lo interior, permitiéndole a cada estudiante conectarse con sus procesos, sus historias, sus decisiones y no juzgarnos tanto como suele pasar en ocasiones si no conectar (nos) con nosotras mismas.</p>	<p>Las actividades artísticas ayudan a encontrarnos con nosotros mismos, a crear desde nuestras historias, desde nuestros cuerpos, caminar y el encontrarse con otros sujetos que están dispuestos a deslumbrarse y aprender por lo que van a experimentar en dicha actividad, de esta manera, el arte puede iniciar un proceso o aproximación a la terapia, en donde se trabaja desde lo interior hasta lo exterior, "Empezando desde el autoestima y el autorreconocimiento" (Vanessa Henríquez, 2021) en el acto de bailar, de encontrarse con otras mujeres las cuales tienen historias similares, miedos, confrontaciones que se van revelando a medida que se comparte. También es importante tener en cuenta que estos procesos que se van generando no se quedan solo en las clases si no que viajan a los contextos de cada estudiante y esto tiene una incidencia en la manera como nos relacionamos con el contexto y como lo percibimos, es así como, Tamayo afirma que, "La danza les estaba haciendo terapia, se sentían más tranquilas, que ellas llegaban cargadas de cosas, pero salían felices y tranquilas" (D.C, 12 agosto 2021) pues, se sueltan algunas tensiones que se suelen acumular en el cuerpo principalmente y no nos deja avanzar, reconociendo la relación que tengo con mi cuerpo y así mismo, con el movimiento y que está diciendo esto de mí, de los demás, del grupo, conectando con mi corporalidad, sensaciones y abrir un espacio para poder movernos con libertad sin sentirnos juzgadas por ello.</p>
		<p><b>ANA MARIA:</b> La danza para mí es sobre todo un trabajo interno, porque la danza saca a la luz nuestras memorias más íntimas. <i>Carta número 4.</i></p>	<p><i>Trabajo interno Memorias íntimas Confrontar</i></p>	<p>Bailar es atreverse y enfrentarse a alguna situación nueva cada clase, como menciona nuestra protagonista Ana María <b>"La danza es sobre todo un trabajo interno, porque la danza saca a la luz nuestras memorias más íntimas"</b> (<i>Ana María, carta número 4</i>) bailar, es transportarnos a otros lugares, a nuestras memorias que dejaron una huella, que evocan sentimientos desde las experiencias pasadas al momento de realizar un movimiento, esas experiencias que</p>	<p>A través de la danza se liberan miedos, energías, malestares, estereotipos, espejismos, y sin duda se hace un viaje hacia las memorias personales. Como se menciona, podemos pensar la danza como un medio para las reflexiones individuales y grupales en torno a lo corporal, subjetivo, al movimiento, al ser, donde el sujeto va bailando, transformando, soltando miedos y memorias por esta razón, "Cuando pasan por el cuerpo esas emociones se</p>

		<p><b>ANA MARIA:</b> Danzar es curar nuestra memoria, liberamos del miedo y sintonizar nuestra corporalidad en el lenguaje del amor propio. <i>Carta número 4.</i></p>	<p><i>Conciliar</i></p>	<p>pasan en cada persona y transforman, generando sin duda un trabajo interno en cada bailarina el cual podríamos interpretarlo como la confrontación y diálogos que se dan desde el bailar, desde lo que exteriorizamos ante los demás con nuestro cuerpo como imagen hablante, es como menciona nuestra protagonista Ana María, "<b>Liberarnos del miedo y sintonizar nuestra corporalidad en el lenguaje propio</b>" (Ana María, carta número 4)</p>	<p>vuelven reales, poner el cuerpo en todas las reflexiones y hacerlas visibles en el movimiento" (Vanessa Henríquez, 2021) configurar un lenguaje corporal desde la confianza y la seguridad propia para así poder expresar de manera correcta lo que se desea, ya que el cuerpo como imagen y como texto está comunicando en todo momento y en todos los contextos desde sus gestos.</p>
		<p><b>ANA MARIA:</b> Danzar es hablar lenguajes universales. <i>Carta número 4.</i></p>	<p><i>Exponerse</i></p>		
		<p><b>ANA MARIA:</b> Cuando estoy bailando a veces vienen a mi memoria palabras o experiencias desagradables. Soy una persona que psicosomatiza mucho las cosas. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Confrontar (me)</i> <i>Retos personales</i></p>	<p>Como menciona Ana María, "<b>La danza es hablar lenguajes universales</b>" (Ana María, carta 4) pues es evidente cómo desde el cuerpo se va narrando una historia, desde las miradas y gestos corporales que cada bailarina comunica y expresa ante quienes la observan bailar, así mismo, la memoria, podríamos interpretarla como un puente para que a través de la danza se pueda ir curando y así mismo, ir dándole palabras corporales a esas cosas que no somos capaces de verbalizar, ir soltando miedos, ir sanando, aprender a tener una mejor relación personal y más confianza con el cuerpo, es así como menciona Ana María, "<b>La danza viene sienta para mí una medicina, una terapia y una forma de aprender a exponerme sin miedo</b>" (Ana María, carta número 12) a confrontar (nos) y exponernos ante los demás, desde las situaciones que pasan en la vida cotidiana, con las acciones o palabras que pasan y pueden llegar a ser efímeras pero también pueden quedar plasmadas en la memoria, y es allí donde la danza ayuda a reconciliar y enseñar a sanar en los tiempos adecuados para cada una.</p>	<p>Generalmente estamos acostumbrados a expresarnos por lenguaje verbal, en todos los contextos, sin embargo, pocas veces somos conscientes que estamos comunicando una acción a los demás desde nuestro cuerpo, esto se da porque estamos expresando de manera corporal sin ser conscientes en muchos de los casos. En danza, sucede que se va potenciando la expresión corporal a medida que cada estudiante se atreve a mover diferente, en el momento de poner su cuerpo en el espacio con otros cuerpos y así poder reconocerse a sí mismo desde un lenguaje donde el grupo de danza construye con sus cuerpos, esta forma de lenguaje no solo ayuda a tener un mejor proceso en cuanto al baile sino también mejorando las habilidades en cuanto a la vida social, personal, y así mismo, como se va comunicando a través del movimiento las experiencias que se adquieren y que se transmiten corporalmente, visualmente, sensitivamente, es así como, " El bailarín se comunica como un sujeto hablante a través del movimiento, del gesto corporal con sentido y es en esa operación expresiva donde se efectúa la significación" (Pereira, 1996, pág. 124) los cuales están ligados a los sonidos que bailamos, los cuales dan una serie de pautas según el ritmo, donde cada estudiante, se va acercando a la expresión del cuerpo y así mismo va creando. Si bien, a medida que se baila, la memoria ayuda a configurar recuerdos, sensaciones, los cuales se van juntando poco a</p>
		<p><b>ANA MARIA:</b> Por eso, la danza es una forma de curar la memoria, de curar las emociones, la danza me ayuda a no somatizar y a sanar malos recuerdos, malas palabras, malos pensamientos. La danza viene sienta para mí una medicina, una terapia y una forma de</p> <p>aprender a exponerme sin miedo. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Reconciliación personal</i></p>		<p>poco desde lo colectivo, en este sentido, "La memoria traspasa el cuerpo" (D.C. 19 Julio, 2021) cuando se baila entre todas las estudiantes la memoria colectiva puede lograr poner en escena lo que el tiempo ha borrado, haciéndolo visible desde el cuerpo, por esta razón la memoria es un potenciador importante en la</p>

					vida de las personas la cual con ciertas acciones volvemos a traer al presente y la hacemos significativa.
		<p><b>VANESSA:</b> Té contaba también que es un camino liberador ya que me ha ayudado a sanar heridas del pasado, algunas que yo misma me he hecho juzgando mi cuerpo, mis pensamientos y mi sentir. <i>Carta numero 9</i></p>	<p><i>Refugio</i></p>	<p>La danza es un proceso individual, pero también colectivo, en donde a medida que nos vamos sumergiendo van apareciendo elementos que nos conecta a nosotras como practicantes con la misma actividad, en entornos femeninos, donde va apareciendo una transformación personal desde la experiencia que se va adquiriendo la cual pasa a través de nosotros, logrando soltar cargas que traemos, como menciona la profesora Cristina, "<b>La danza me ha salvado muchas veces las ganas de vivir y mi camino es bello gracias a las posibilidades que allí he encontrado</b>" (<i>Cristina, carta numero 3</i>) donde hay confrontaciones, reconocimientos y crecimiento personal, en este caso, femenino, que, sin duda termina por ser parte de la vida personal y los caminos que se descubren a medida que nos encontramos en estos lugares.</p>	<p>La danza como práctica que permite la experimentación de distintos estados emocionales, relacionales, transformadores, reflexivos, entre otros, podríamos pensarla como un acontecimiento que permite visibilizar distintas posibilidades y reconocimientos de cada una de las estudiantes a medida que se baila y se entabla una relación más profunda con el ser y con esta disciplina, es por ello por lo que, como menciona Larrosa, "La experiencia es "eso que me pasa"... La experiencia supone, lo hemos visto ya, que algo que no soy yo, un acontecimiento, sucede. (2006, pág. 89), y así como ese acontecimiento sucede y genera cambios, es extraño en ciertos momentos, también son procesos que se van emergiendo de manera positiva o negativa y así mismo pasa por nosotros enseñándonos ciertos aprendizajes, sin embargo como se menciona, la danza aquí ha generado un lugar importante en la vida de quien la práctica y de su experiencia personal, pues es una disciplina de la cual se aprende, se relaciona, se conoce, y reconoce con diversos estudiantes y se encuentran diversas posibilidades para construirse como ser humano desde el arte danzaría.</p>
<p><u>CUERPO</u></p>	<p><b>CUER:</b></p>	<p><b>JENNY:</b> Me ha dado una especie de libertad donde me siento mucho más conectada conmigo y con mi cuerpo y me ha dado mucha más confianza. <i>Carta número 16.</i></p>	<p><i>Conectar (me)</i></p>	<p>Como mujeres es evidente la relación que cada una tiene con su cuerpo, pues en ocasiones no hay reconocimiento de él y siempre se quiere estar cambiándolo para parecerse a otro cuerpo, no hay una conciencia y aceptación del mismo cuerpo, sin embargo como menciona Vanessa, "<b>La relación con mi cuerpo es ahora mejor, pues he aprendido a amarlo como es, sin tener vergüenza de mostrarlo</b>" (<i>Vanessa, carta número 1</i>) desde el proceso que se ha dado en danza, hay una especie de violencia a todos los cuerpos por ser como son, esto evidencia que las mujeres y hombres también, no se sientan cómodos y no lo conozcan, no</p>	<p>Las relaciones y percepciones que cada individuo tiene con su cuerpo puede llegar a convertirse en guerra si se quiere, ya que nuestra sociedad de consumo constantemente está creando prototipos a los cuales deberíamos parecernos, pero, no se tiene en cuenta que cada individuo tiene un cuerpo diferente y no todos pueden llegar a esa imagen deseada y prototipada que se pretende tener, es por esta razón que muchas veces, especialmente las mujeres no tienen una relación de autoconocimiento con su cuerpo, incluso hay un distanciamiento del mismo, existe miedo a mostrarlo, a verlo, hasta el punto de llegar a no cuidar de</p>

		<p><b>ANGÉLICA:</b> Cuando yo bailo siento que soy libre, siento que me dejo llevar y que mi cuerpo haga el resto. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Reconciliación personal</i></p>	<p>exploren las posibilidades que ese cuerpo pueden darles para experimentar nuevas actividades, habilidades, incluso, desde la danza árabe hay confrontaciones y miedos al mostrar el cuerpo o moverse, aunque esto se une al disfrutar y sentir lo que se hace, y esto ayuda como menciona Vanessa, "<b>conocer en qué me puedo desempeñar, cuáles son las partes de el que más puedo sentir y trabajar, y claro que también las que más me cuestan y lo que más me gusta, es lo bonito que se ve cuando bailo</b>" (<i>Vanessa, carta número 9</i>) es importante reconciliarse con el cuerpo y aprender a conocerlo para poder llevar una mejor relación no solo en cada encuentro de danza sino también en la vida cotidiana que bombardea con imágenes de cuerpos ideales afectando la imagen que tenemos de nuestro cuerpo y por ende que no exista un autoconocimiento corporal.</p>	<p>él, sin embargo, desde la danza árabe se puede evidenciar la manera como la relación corporal va cambiando a medida que se siente confianza con los mismos movimientos ya que en esta danza se mueve mucho el abdomen, las caderas, los brazos, por esta razón, como menciona la profesora Cristina Rodríguez, "Hay que olvidarnos de lo que nos dicen a las mujeres de tener el abdomen plano, a nosotras nos da miedo sacarlo, mostrar barriga, pero en algún momento va a salir... no hay que tener miedo, toca soltar esas cosas" (D.C, 19 julio, 2021) si bien, el miedo a mostrar o dejar ser el cuerpo en su estado natural, no permite que seamos conscientes de las habilidades que tenemos y que podemos llegar a lograr en el proceso danzaría en el cual estamos inmersas y desde el cual hemos ido construyendo una mejor relación con nuestro cuerpo y la manera como tratarlo y relacionarnos.</p>
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Para mí la danza es libertad, y siento que no podría describirla con otra palabra. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Reconocer (me)</i></p>		
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Para mí la libertad está en aquellos actos donde logras sentirte pleno sin necesitar la aprobación del mundo entero, desde luego dentro de lo que para cada uno está "bien". <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Explorar</i></p>	<p>Cuando iniciamos en un proceso artístico, siempre estamos a la expectativa sobre qué pueda pasar en el transcurso de el mismo, sin embargo y como menciona nuestra protagonista Vanessa, "<b>Desde que comencé en el colegio, precisamente es aprender a amar, valorar mi cuerpo y permitirle ser</b>" (<i>Vanessa, carta número 16</i>) en ese sentido, es importante ver los cambios que todos hemos tenido y más cuando hay estudiantes que llevan más tiempo en danza, por eso, hay estudiantes que entran con distintos imaginarios en torno al cuerpo, por esta razón, siempre nos vemos atraídos por los movimientos corporales que logran algunas bailarinas profesionales y los replicamos para poder capturar la esencia de lo que vemos en otra persona, sin embargo, es evidente que no podemos comparar nuestro proceso con</p>	<p>Si bien, somos una sociedad muy visual, nos comunicamos con imágenes, corporalmente, y así mismo, nos dejamos influenciar por lo que vemos en la publicidad, especialmente en la danza árabe, tenemos imaginarios de sensualidad, cuerpos bonitos, delgados, los cuales, como menciona Paula Lena, "Nos bombardea colonialmente Estados Unidos desde las películas, los libros, los dibujos animados, hay un primer acercamiento, esta primer imagen, algo de eso nos atrapa, ese primer estereotipo es un anzuelo, a partir de eso uno dice aquí hay más, hay una sensación, intuición que es muy femenina, uno de los grandes poderes femeninos, en esa sensación" (2021) en ese sentido y como menciona la bailarina Lena, las sensaciones y la intuición son lo que nos atraen y nos</p>

		<p><b>CRISTINA:</b> Ha sido un camino bello y libre, no desde la rigurosidad del entrenamiento, pero si desde la libertad de querer vivir un sentimiento. <i>Carta número 3.</i></p>	<p><i>Energía</i></p>	<p>otras personas y menos en danza, ya que todos tenemos capacidades distintas y movimientos que no son iguales, aunque parezca que sí, por eso, a través del proceso podemos notar que cada una avanza según sus intereses y, además, como menciona nuestra protagonista Vanessa, "<b>Lo primero que veo es su físico, su vestido, su look...Pero es algo que en segundos pasa a un segundo plano. Su energía y lo que me transmite es con lo que me quedo...Es como quiero que me perciban a mi cuando bailo</b>" (Vanessa, <i>carta número 16</i>) es así como nos despegamos de nuestros imaginarios y vamos más a fondo de las intenciones de la danza, la cual es ir hacia lo más real y autentico, la energía y lo que podemos aprender entre mujeres.</p>	<p>llevan a recorrer lugares y espacios nuevos como lo es la danza, por eso, y como menciona Vanessa, la energía y lo que el baile transmite es lo esencial y lo que hace real la danza, además el gusto por hacerlo, por crecer, por transformar y de una u otra manera lo que contamos con el cuerpo es también un flujo constante de energía entre la música, la bailarina y quien lo observa.</p>
		<p><b>VANESSA:</b> Seguir juntas este camino liberador, sanador y un espacio de sonoridad en donde podemos construir no solo un mejor entorno personal sino también contribuir de manera positiva a las vidas de muchas personas. <i>Carta número 1.</i></p>	<p><i>Conectar (me)</i></p>	<p>Reconocer al cuerpo como fuente de sensualidad y seguridad, además de reconocer el propio cuerpo es importante en el proceso de cada ser humano, al bailar el cuerpo habla por sí mismo, desde sus movimientos ya sean fuertes o delicados, como menciona Angelica, "<b>Conectarme conmigo misma y con mi cuerpo, siento que es lo que más me gusta</b>" (Angelica, <i>carta número 2</i>) pues al bailar conscientemente y conectado con la música hay una sensación de confianza y es lo que se demuestra cuando se está bailando, generando unas sensaciones visuales, unos gestos, unas miradas que hacen cada uno salga de su zona</p>	<p>La relación corporal que cada sujeto tiene con su cuerpo es única, no se puede establecer que todos los cuerpos son iguales y todos actúan de la misma manera, por ello que es necesario tener confianza y conciencia del cuerpo propio para poder tener una relación más armónica a la hora de estar en cualquier espacio, ya que si bien, el cuerpo es una imagen que comunica en todo momento este también refleja los momentos en los cuales no nos sentimos cómodos con lo que estamos mostrando ante los demás, por esta razón es necesario que, como menciona Cornejo,</p>
		<p><b>VANESSA:</b> Pero es precisamente en la danza en donde puedo estar en paz, en paz conmigo misma y con mi entorno. <i>Carta número 1.</i></p>	<p><i>Reconocerme</i></p>	<p>de confort, que haya una exigencia, y una relación más tranquila con ese cuerpo que cada uno es.</p>	<p>"La transformación pasará por dejar de intentar que el cuerpo y las personas se ajusten a un modelo predeterminado en el cual debe encajar bajo apercibimiento de desvalorización a lograr un cuerpo en armonía consigo mismo y con el medio circundante, tanto social como natural". (2016, pág. 168) ya que estamos en constante construcción, en el caso femenino nos encontramos</p>

		<p><b>VANESSA:</b> La danza para mi es un espacio en el que puedo estar en paz conmigo misma, y es precisamente porque es ahí donde puedo conectar con mi sentir, con mi proceso tanto corporal como emocional, puedo olvidar de cosas materiales de los problemas que pueda tener en el momento y solo pensar en lo feliz que me hace bailar. <i>Carta número 9.</i></p>	<p><i>Sentir</i></p>		<p>una serie de imaginarios sobre cómo debería ser un cuerpo, pero dejando de lado la relación que se debe tener con él, lo cual, en danza permite una exploración al sentir el cuerpo a través del movimiento que generalmente no se realiza y al bailar con otros cuerpos diversos en el mismo espacio sin pensar si es un cuerpo delgado, flexible, físicamente bonito.</p>
		<p><b>VANESSA:</b> La danza me ha permitido perdonarme por no haberme dejado ser. <i>Carta número 9.</i></p>	<p><i>Cuerpo, escenario de memoria</i></p>	<p>El cuerpo es nuestro primer hogar y así mismo conocemos, aprendemos, compartimos desde el, desde que nacemos, en el cuerpo quedan grabadas las cicatrices tanto físicas como internas que adquirimos en el caminar de la vida, haciendo, como menciona Ana María, que, "<i>El cuerpo es un escenario de memoria. El cuerpo guarda todas nuestras experiencias y configura un lenguaje</i>" (Ana María, carta número 4) el cuerpo habla desde sus movimientos ya sean fuertes, suaves, tímidos, desde la gestualidad en general,</p>	<p>Los cuerpos están en constante cambio, así mismo, permeados por varias experiencias que pasan por nosotros y nos transforman, configurando así nuestros modos de ser, miradas, percepciones y nuestro lenguaje corporal ya sea en lo positivo o negativo y desde allí el cuerpo constantemente está expresando algo e incluso aprendiendo del propio cuerpo y como este se enfrenta a situaciones por las cuales atravesamos en nuestra vida, además, es importante pensarnos la danza en el sentido</p>
		<p><b>JENNY:</b> Creo que desde la danza van emergiendo cosas que permiten que uno vaya sanando sin sentirse juzgado, salir de la zona de confort donde generalmente estamos y enfrentarnos a nuevas cosas que en ocasiones queremos, pero no hacemos por miedo a fallar. <i>Carta número 16.</i></p>	<p><i>Trabajo interno Comunicar</i></p>	<p>diciendo mucho de cada persona y esto se desarrolla desde las experiencias y situaciones que haya vivido y lo hayan marcado, como menciona Ana María, "<i>Un lenguaje corporal seguro habla de las experiencias previas de amor, confianza y reciprocidad. Un lenguaje corporal inseguro habla de miedo, dolor, carencias y hasta ausencias</i>" (Ana María, carta número 12) donde influye la manera en cómo relacionarse personalmente y con los demás, haciendo necesario un trabajo interno para poder sentir confianza, seguridad, y poder expresarse sin miedo.</p>	<p>donde "El bailarín conoce su cuerpo porque lo vive y lo siente, hay un acto de expresión, de representación que pretende decir lo indecible, en ella &lt;Se reflejan unos modos de vida, unos lenguajes sociales&gt; y se desencadenan pasiones, deseos y sentimientos profundos del ser humano" (Pereira, 1996, pág. 123) es así como la danza permite no solo que el cuerpo exprese desde el movimiento, sino también el habitar ese cuerpo de una manera sentida, más pasional, más libre, donde el sujeto que baila no se cohibe por sus movimientos y su historia, si no que a medida que va realizando movimientos efímeros al compás de la música va creando nuevas memorias y una relación de más comunicación, reflexión o de autoconocimiento.</p>

**JENNY:** La danza me ha salvado de muchos momentos de tristeza, de muchos miedos, me ha demostrado las capacidades que tengo y de no limitarme porque algo no me salió rápido. Me ha permitido conocer (me), encontrarme y desentramarme y también sin lugar a duda ha permitido que me confronte a mí misma del porque pasan algunas cosas, del porque paro y paro y sigo parando en lo mismo y no deajo fluir, del estar controlando todo. Creo que estas cosas suelen pasar por el miedo a equivocarme de nuevo, aunque sé que es inevitable, de no estar segura de las cosas, aunque las sepa, la danza me ha permitido abrirle espacio a ese trancón de emociones, silencios y olvidos, a esos procesos dolorosos que no me atrevo a enfrentar pero que estando aquí he logrado soltar sin sentirme mal. Creo que desde la danza van emergiendo cosas que permiten que uno vaya sanando sin sentirse juzgado, salir de la zona de confort donde generalmente estamos y enfrentarnos a nuevas cosas que en ocasiones queremos, pero no hacemos por miedo a fallar, me ha permitido hacerme preguntas, confrontarme, ver que sucede conmigo. *Carta número 16.*

*Confianza en mi*

Poder sentirse cómodo con el cuerpo y en cómo es él, puede llegar a ser difícil porque hay montones de imágenes alrededor nuestro de un cuerpo específico, sin embargo, la realidad es que todos los cuerpos son distintos y cada persona tiene una relación diversa con él, como menciona Jenny, **"Ha sido un largo proceso donde me he enfocado en soltar partes de mi cuerpo para llegar a lograr movimientos con los que me siento cómoda"** (*Jenny, carta número 7*) donde se va creando una confianza en la persona y en su cuerpo entrando en un proceso de amor propio, dejando ser al cuerpo y no controlarlo siempre por ser como es naturalmente. Por el miedo mostrar el cuerpo, a comentarios sobre él, si bien, somos una sociedad muy consumista y también se ha dado el permiso de opinar sobre los otros cuerpos sin importar como se pueda sentir la otra persona. Estamos acostumbrados a ocultar el cuerpo, a no exponerlo ante la mirada de la sociedad si no hay una confianza en el cuerpo, por ejemplo, como menciona Jenny, **"Hay que olvidarnos de lo que nos dicen a las mujeres de tener el abdomen plano, a nosotras nos da miedo sacarlo...toca soltar esas cosas"** (*Jenny, carta número 9*) el

estar en esta situación constantemente hace que no haya una buena relación con el cuerpo, que siempre este controlado por el miedo a sentir un cuerpo gordo y porque el espejo suele no ser un buen compañero porque refleja la imagen de un cuerpo con el que no se está cómodo.

Actualmente y gracias a las influencias visuales que nos acompañan en nuestra cotidianidad, nos vemos influenciados por los cuerpos que son armónicos pero dejamos de lado nuestro cuerpo, entrando en una/ de guerra con nosotros mismos, con ese cuerpo que "Nos tocó" ya que en ocasiones no se acepta lo que se refleja en el espejo, además, "El cuerpo es negado en su biología, no se acepta envejecer, ni engordar, ni tener marcas, en pos de una imagen ideal del mismo que nace mentirosa, de la fantasía. Se corre detrás de una imagen estética que no tiene en cuenta la particularidad de cada sujeto ni siquiera las posibilidades dadas por la genética. Y esto provoca sufrimiento. Impacta directamente en la autoestima." (Cornejo, 1996, pág. 168) es así como en algunos casos se suele normalizar modificar el cuerpo, porque existe un miedo ante el cambio, el cual es natural y sucede en todos los individuos, ante la mirada crítica de uno mismo y el del otro que está mirando, siendo "crítico" podríamos pensar entonces, que se genera una desaparición de lo que somos para convertirnos en clones ideales, ocultando nuestras historias y teniéndole miedo a nuestro cuerpo y a sus formas.

		<p><b>ANGÉLICA:</b> La danza árabe me transmite mucha calma y paz, en mi vida cotidiana siempre estoy al 100, corriendo o con mil cosas en la cabeza, la danza árabe me ha permitido desconectarme de todo eso. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Ser</i></p>		
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Pero es que si no somos conscientes de eso jamás vamos a avanzar y entonces la danza termina haciéndonos terapia, enseñando a amarnos, a reconocernos, a expresarnos y a ser. <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Sentirme cómoda</i></p>		
		<p><b>ANA MARIA:</b> La danza para mí es sobre todo un trabajo interno, porque la danza saca a la luz nuestras memorias más íntimas. <i>Carta número 4.</i></p>	<p><i>Sentirme cómoda</i></p>	<p>Comprender que otras mujeres han logrado llevar procesos con su cuerpo de aceptación y amor propio mientras practican una danza como la árabe, en la cual se piensa que hay que tener un cuerpo moldeado para verse sensual no es aterrizado a la realidad y se puede evidenciar en lo que menciona Jenny, "<i>En uno de los últimos ensayos en la factoría l'explose la cual era con vestuario, ese día yo me ponía la chaqueta en el abdomen o incluso me ponía la chaqueta porque me sentía incómoda, o gorda, pero pienso</i></p>	<p>Al hablar de cuerpo es necesario pensar las violencias que nosotras como mujeres generamos ante lo que somos y vemos en el espejo, es así como Foucault menciona, "El cuerpo, fantasma que sólo aparece en los espejismos del espejo, y además de manera fragmentaria. (2008, pág. 14) precisamente porque no son cuerpos reales y mucho menos están cargados de historias, emociones, vivencias, es un imaginario en el cual todos estamos presentes porque no se acepta lo que se es, siempre hay una necesidad de ser más,</p>



		<p><b>ANA MARIA:</b> Danzar es curar nuestra memoria, liberarnos del miedo y sintonizar nuestra corporalidad en el lenguaje del amor propio. <i>Carta número 4.</i></p>	<p><i>Confianza Reconocimiento Inseguridad</i></p>	<p><i>que había muchas mujeres con distintos cuerpos e incluso había un hombre" (Jenny, carta número 9)</i> en donde sin importar el tipo de cuerpo la gran mayoría de bailarinas están allí por lo que les produce la danza, la experiencia de vivir el momento, de disfrutar, de bailar y sentirse fuertes, sensuales, claramente todas tienen una relación con su cuerpo, pero esto o los comentarios de otras personas no les impide hacer lo que les gusta, incluso ni la edad es un impedimento para ninguna. Pues cada una de las mujeres que están allí, dejan ser a su cuerpo, lo exponen ante la mirada del otro, y no lo contienen como generalmente se está acostumbrado a hacer en ciertas culturas.</p>	<p>de verse mejor, de incluso de ocultar, sin embargo, a medida que eso pasa el cuerpo se desgasta, no hay un reconocimiento sino al contrario un desconocimiento porque hay un imaginario que debemos ser como las demás personas dicen que seamos o nos veamos, especialmente en las mujeres, por eso entramos en crisis con el cuerpo, hay nudos en ciertas partes del cuerpo porque no nos gusta, generando fragmentaciones en lo que vemos y sentimos, además, que como mujeres hay una acción repetitiva de comparar cuerpos y pensar cuál está más cerca a los prototipos corporales o que se debería hacer para llegar a ser como los referentes que se suelen seguir, los cuales, muchas veces están modificados por tecnologías de belleza.</p>
		<p><b>ANA MARIA:</b> Danzar es hablar lenguajes universales. <i>Carta número 4.</i></p>	<p><i>Inseguridad</i></p>	<p>La industria ha usado el cuerpo de la mujer siempre para exhibir distintos productos, generando una sexualización y presión hacia otros cuerpos femeninos por el ideal de ser bellas, delgadas, como menciona Jenny, <i>"Desde una mirada masculina se genera una presión por mostrar y ver más del cuerpo de las mujeres"</i> (Jenny, carta número 9) la misma sociedad genera inseguridad en algunas mujeres frente a su cuerpo, esto también se puede evidenciar desde que se es pequeño. Si bien, todos los cuerpos femeninos se componen de los mismos atributos, es evidente que no todas las mujeres tienen la misma estructura corporal y tampoco pueden llegar a ella, haciendo sentir que no son bellas y sensuales ante la mirada de los demás, es decir, el cuerpo es una imagen que se ha vuelto tema de conversación de todos.</p>	<p>Las miradas hacia nuestro cuerpo y el cuerpo de los demás se han convertido en algo cotidiano, ya que estamos acostumbrados a mirar y ser vistos, asimismo, hablar sobre los demás cuerpos, sin embargo, desde la industria del entretenimiento el tener un "buen" cuerpo se ha convertido el cuerpo en un ritual el cual entra en un juego de competencias por cual se ve y se siente más bello, como podemos verlo en la práctica de danza árabe, allí se generan sin fin de imaginarios entorno a quien lo baila, a su cuerpo, al movimiento, a la sexualización de la práctica, donde todas estas ideas circulan entorno a un prototipo de cuerpo. ¿Pero qué pasa con los otros cuerpos? son olvidados o simplemente entran en el juego de cambiar para encajar mejor, como lo afirma Berger, cuando menciona "La imagen publicitaria le roba el amor que siente hacia sí misma tal cual es, y promete devolverlo si paga el precio del producto". (2000, pág. 148) evidenciando una presión y unos modos de ser los cuales problematizan a los sujetos sociales en una sociedad de consumo y de rapidez.</p>

		<p><b>ANA MARIA:</b> Cuando estoy bailando a veces vienen a mi memoria palabras o experiencias desagradables. Soy una persona que psicosomatiza mucho las cosas. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Confianza</i></p>	<p>Si bien, hay una necesidad de sentir confianza mientras se baila y alguien está observando, así mismo, soltar el cuerpo que generalmente está en ciertas posiciones y suele no ser muy expresivo, lo que genera dificultad en este caso para bailar ya que hay otras personas mirando, como menciona nuestra protagonista Jenny, "<b><i>Cuando bailo soy consciente que están observando mi rostro, mis gestos, mi cuerpo, mis movimientos</i></b>" (<i>Jenny, carta número 4</i>) hay una exposición del cuerpo, de la persona y un juego de miradas desde la distancia que puede o no modificar alguna acción, generando inseguridad y a veces ocasionando que no se disfrute lo que se está haciendo. Por otro lado, la danza árabe centra un foco de atención principalmente en el cuerpo femenino, en sus movimientos, donde la mirada ocupa un lugar importante, no solo en esta actividad si no en general, sin embargo, para la profesora Cristina esto es más una consecuencia comercial, "<b><i>El espectáculo de las chicas que hacen acrobacias y cosas extremas en la danza oriental me genera cierto rechazo. Yo busco la esencia de la danza oriental</i></b>" (<i>Cristina, carta número 17</i>) en ocasiones este tipo de baile es más visto como lo erótico, la sexualización, la mujer que lo baila, pero se deja de lado la intensidad del baile que está narrando una historia con el cuerpo, el sentir la música y lo que sucede en el momento de cada movimiento, podríamos interpretar la palabra intensidad precisamente como eso, ya que es una danza más desde el</p>	<p>En nuestra sociedad, generalmente, la mirada tanto masculina como femenina siempre se dirige hacia el cuerpo, en este tipo de danza pasa lo mismo, ya que, siendo visualmente tan llamativa genera curiosidad por su vestuario, sus movimientos, el cuerpo de quien lo baila, sin embargo, es cuestión de perspectivas, no todos suelen mirar lo mismo o con la misma intención, algunos centran su mirada más en lo técnico, otros en alguna parte del cuerpo, u otros simplemente en el show que acompaña el cuerpo, claro está, desde que sea un cuerpo bonito, delgado y joven, pues, en la sociedad actual, hay una necesidad de mirar los cuerpos, juzgarlos y categorizarlos, es una "Sociedad que tiene sed de mirar(se) y ser mirado" (Briceno, 2011, pág. 23) en donde todo se transforma en un consumo para satisfacer las necesidades de los espectadores. Por esta razón, muchas veces se deja de lado lo esencial de este tipo de prácticas o de otras porque estamos acostumbrados a ser superficiales, además, que la misma sociedad nos enseña, y día a día genera una pulla por los cuerpos saludables, bellos y radiantes.</p>
		<p><b>ANA MARIA:</b> Por eso, la danza es una forma de curar la memoria, de curar las emociones, la danza me ayuda a no somatizar y a sanar malos recuerdos, malas palabras, malos pensamientos. La danza viene siendo para mí una medicina, una terapia y una forma de aprender a exponerme sin miedo. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Esencia Lo autentico</i></p>	<p>sentir, de lo propio y no tanto del show que genera y seduce, no solo al espectador, si no a las propias bailarinas en cierto punto ya que todas las bailarinas buscan algo distinto cuando bailan algún género, la intensidad está en lo que cada una busca y desde allí se encuentra con ella misma, con su ser femenino, con su historia,</p>	

		<p><b>CRISTINA:</b> La danza me ha salvado muchas veces las ganas de vivir y mi camino es bello gracias a las posibilidades que allí he encontrado. <i>Carta número 3.</i></p>	<p><i>Sentir</i></p>	<p>con sus capacidades, y así mismo, tratar de llegar como menciona la profesora Cristina, a "<i>Lo real y autentico</i>" (<i>Cristina, carta numero 17</i>) que muchas veces olvidamos que está en la música, en la danza y en el movimiento.</p>	
<p><u>MOVIMIENTO</u></p>	<p><b>MOVTO:</b></p>	<p><b>ANGÉLICA:</b> Cada uno se mueve diferente, el poder moverse suave y bruscamente sin que nadie pueda juzgar siento que es una de las mejores sensaciones. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Fluir</i></p>	<p>Cuando se baila, se hacen pasos que generalmente tienen un referente previo, se hacen movimientos iguales y otras acciones, pero como menciona Angelica, "<i>Cada uno se mueve diferente</i>" (<i>Angelica, carta número 2</i>) cada uno le pone la intensidad que desea, las sensaciones, y dependiendo el tipo de danza que se haga son los movimientos, fuertes, suaves, y lo que estos hagan sentir se refleja en quien baila porque se hace libremente, fluyendo, sin sentirse juzgado.</p>	<p>Bailar es una acción que mueve fibras en cada uno de nosotros, independientemente si se es "bueno" o "malo" bailando siempre se crea un espacio donde emergen las emociones y además, es importante tener en cuenta que no se piensa en el qué dirán los demás, si no que solo se disfruta, por esta razón, podríamos pensar la danza como, "La creación espontánea que surge desde nuestro interior y expresa nuestro ser individual y social" (Lytton, 2006, pág. 54) esta afirmación se da claro, desde entornos donde se cree una confianza previa y este el componente de curiosidad, de aprender con el otro y bailar con otros para poder crear a la par desde estas prácticas artísticas.</p>
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Siento que eso es lo que más me gusta ser consciente de cada sensación que genera el movimiento. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Sentir (se)</i></p>		
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Muchos de sus movimientos se me suelen dificultar por mi forma de ser y lo bruscos que suelen ser mis movimientos, retos que también se convierten en frustración hasta que consigo un movimiento o sensación deseada. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Confrontar (me)</i> <i>Retos personales</i></p>	<p>Atreverse a bailar un estilo de danza que si bien, en el imaginario social es vista básicamente como sensual, para quien la práctica es un reto lograr dulzura en muchos de sus movimientos, darle sentido a cada paso que se realiza, sentir ese movimiento y así mismo, hacer que quien lo vea tenga sensaciones visuales y porque no, corporales. Esto se convierte, como menciona Angelica, en "<i>Retos que también se convierten en frustración hasta que consigo un movimiento o sensación deseada</i>" (<i>Angelica, carta numero</i></p>	<p>Es importante comprender que, en danza, aprendemos desde la repetición y la mimesis, sin embargo, es evidente que algunas veces entramos en estados de frustración porque un movimiento no sale igual al de quien yo observo, lo cual nos lleva a reflexionar sobre hasta qué punto nosotros no nos atrevemos a reconocer las capacidades que cada una tenemos, si bien, la práctica danzaría es un proceso de tiempo, cada una se mueve en sus ritmos, por esta razón, es necesario, como menciona la</p>

		<p><b>ANGÉLICA:</b> Debo admitir que al tener mayor conciencia de mis movimientos y a través de la práctica he conseguido movimientos más fluidos y menos forzados, especialmente en las caderas, mientras que los movimientos en los brazos se me dificultan mucho más, no logré con tanta fluidez y siento que hago movimientos super grandes y exagerados, pero resulta que no, se ven muy tensos y pequeños. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Confianza Conciencia corporal</i></p>	<p>2) ya que todas las personas tienen movimientos distintos que los caracteriza, y el atreverse a experimentar desde la dificultad de ellos permite, como menciona Angelica, "<b>A través de la practica he conseguido movimientos más fluidos y menos forzados</b>" (<i>Angelica, carta número 2</i>) los cuales se van trabajando a medida que avanza el proceso para que se vean fluidos y así mismo haya confianza en lo que se hace y sean los adecuados según lo que se baila.</p>	<p>profesora Cristina Rodríguez, "No pretender realizar el mismo movimiento que la otra persona porque no va a salir y se van a sentir mal, ya que cada movimiento es único en cada persona." (2021, 5 agosto) cada sensación, intención e incluso, cada persona es distinta y por esta razón hay movimientos que varían y con el tiempo dejan de ser tan forzados.</p>
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Si bien existen series de movimientos que aprendemos y memorizamos, ningún movimiento es igual al de otra persona, cada uno está cargado de nuestra energía y transmite un poco de lo que somos. <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Expresar Experimentar</i></p>		
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Como tú sabes muchas veces ciertos movimientos no salen porque somos muy orgullosas, muy rencorosas, no dejamos fluir el amor, etc. pero es que si no somos conscientes de eso jamás vamos a avanzar. <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Confrontar (me) Retos personales</i></p>	<p>El cuerpo a veces se convierte en un contenedor de todas las situaciones que pasan en nuestro caminar por el mundo, lo que genera no solo que este se enferme, sino también la dificultad por expresar, por confrontar por qué sucede esto, como menciona Angelica, "<b>Ciertos movimientos no salen porque somos muy orgullosas, muy rencorosas, no dejamos fluir el amor</b>" (<i>Angelica, carta número 10</i>) y esto evita que exploremos nuevas situaciones que pueden ayudar a sanar y avanzar en la vida de quien baila.</p>	<p>Nuestro cuerpo está atravesado por distintas circunstancias sociales, familiares, personales, las cuales generan que nosotros guardemos emociones, pensamientos, palabras y el cuerpo se convierte en un contenedor, y precisamente cuando se danza estas situaciones se reflejan al momento de hacer algún movimiento generando que no salga y se dificulte, como menciona Alarcón, "El cuerpo en la danza no es un cuerpo natural, sino que se transforma por el ejercicio diario" (2015, pág. 117) esto se evidencia al momento de bailar, como a medida que nos movemos y familiarizamos con el movimiento estos nudos que nosotros generamos se van desarrollando para poder permitir fluir y conectar tanto con el movimiento, con la música y también, con las compañeras porque si bien, en ocasiones se baila sola, o con pareja, aquí se baila en colectivo, generando sensaciones, energías, movimientos efímeros los cuales siempre están comunicando algo.</p>

		ANGÉLICA: Además, la danza árabe también es un reto para mí, la dulzura y delicadeza de muchos de sus movimientos. <i>Carta número 2.</i>	<i>Retos Arriesgarse</i>	La relación entre música árabe, movimientos suaves, silencio, genera un ambiente de mucha calma, pues es un lugar, donde hay un momento de aislamiento del ruido de afuera, es un desconectar, poner en pausa por un tiempo las preocupaciones cotidianas, permitiendo soltar con lo que cada estudiante trae de su diario vivir y conectar con un espacio danzaría. En efecto, podemos afirmar que la danza árabe nos permite reconocernos como mujeres poderosas, lindas, y como menciona nuestra protagonista Angelica " <b>La danza Árabe es un reto para mí, la dulzura y delicadeza de muchos de sus movimientos</b> " ( <i>Angelica, Carta número 2</i> ) y a través de ellos, permitirle al cuerpo expresar y sentir plenitud de lo que está viviendo en el momento, incluso, este tipo de música genera, como menciona nuestra protagonista Angelica " <b>Conectarnos mucho con nosotros interiormente</b> " ( <i>Angelica, Carta número 10</i> ) pues nos conectamos y trasladamos a otros lugares y es precisamente lo bello de la danza, que nos permite sentir y viajar a otros espacios estando en un lugar específico, además, que nos está ayudando a comunicarnos corporalmente y atrevernos a hacer movimientos que requieren técnica y delicadeza,	Generalmente la sociedad se encuentra inmersa en la vida cotidiana y sus ritmos de vida los cuales son agobiantes en algunos casos, sin embargo, es importante conectar con otros hábitos en la medida de lo posible ya que el cuerpo y la mente necesitan estar en otros espacios que permitan la diversión, los retos, entre otras sensaciones y acciones. En este caso, la danza permite desconectar con lo que sucede en la vida de cada estudiante ya que se encuentra en un espacio de mujeres, de reflexión y de baile, "Es un espacio en donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario espacios que podría llamar hostiles, el trabajo, la realidad o nueva realidad que vivimos hoy en día, esa que a veces es angustiante y desoladora" (Vanessa, carta 1, 2021) la cual, podríamos decir es un medio para relajarse, reírse, y no menos importante bailar, a pesar de esto, el cuerpo se encuentra acostumbrado a ciertos movimientos corporales que realizamos todos los días en lo cotidiano, lo que se refleja en las sesiones generando dificultades al movernos, tensiones, movimientos con diferentes intenciones, pero esto es lo bonito que permite la danza, soltar, ir creando desde el cuerpo a medida del proceso que cada persona
		ANGÉLICA: La danza me permite sentir esa plenitud, que mi cuerpo se exprese, y permita expresar mi alma y mis sentimientos. <i>Carta número 10.</i>	<i>Fluir</i>	conexión con cada parte del cuerpo para así, generar una sensación visual y comunicar una acción específica.	lleve, permitiendo el reconocimiento del cuerpo y las capacidades que cada estudiante puede desarrollar al momento de bailar y conectarse no solo con la música si no con el grupo. Si bien, no existe una manera correcta de bailar ya que es una acción natural, si crea un entorno que facilita la expresión corporal tanto en el momento de bailar como al momento de socializar en nuestros entornos, pues los movimientos y los gestos cotidianos hablan sobre nosotros y comunican, por esta razón es necesario atreverse a realizar actividades que salgan de la zona de confort para conocernos y retarnos nosotras mismas con nosotras, pues se hace evidente cómo, "A veces en la vida uno suele parar y parar sobre el mismo error, y ponerse a pensar sobre él porque fue así y porque no pudo ser distinto" (D.C Rodríguez 10 junio, 2021) este tipo de situaciones se reflejan al momento de bailar pero que se hacen conscientes para ir trabajando las.
		ANGÉLICA: La danza árabe tiende a conectarnos mucho con nosotros interiormente. <i>Carta número 10.</i>	<i>Conectar (me)</i>	Bailar es dejarse llevar, disfrutar, aprender y compartir con las compañeras, aprender a conocer las posibilidades físicas y las capacidades que se puede llegar a lograr en cualquier proceso, como menciona Vanessa, " <b>Sin tener que igualar o competir por quien lo hace mejor y en la que podemos ser únicas y auténticas</b> " ( <i>Vanessa, carta número 9</i> ) esto es lo que permite la danza árabe y este grupo de danza, dar confianza para poder trabajar en grupo,	Todas las danzas tienen una intención, también la música la tiene y desde allí se parte lo que se ve visualmente que también va acompañado de la intención de quien se mueve y se deja mover y llevar por la música y el movimiento, si bien, la danza árabe es una danza femenina que conecta con nuestro ser, es importante tener en cuenta que es una danza que permite una reflexión interna desde que bailamos y somos capaces de
		ANA MARIA: Nuestro movimiento habla del amor, del miedo y hasta del dolor. <i>Carta número 4.</i>	<i>Un movimiento íntimo Movimiento de amor</i>		

		<p><b>VANESSA:</b> También pienso ¿Por qué danza árabe? Y llegó a la conclusión de que es una danza que nos permite desarrollar movimientos desde nuestras propias capacidades, sin tener que igualar o competir por quien lo hace mejor y en la que podemos ser únicas y auténticas. <i>Carta número 9.</i></p>	<p><i>Movimiento de amor</i></p>	<p>individual, sin miedos, al contrario, como menciona Ana María, "<b>Nuestro movimiento habla del amor, del miedo y hasta del dolor</b>" (<i>Ana María, carta número 4</i>) y es precisamente todo esto lo que se desea expresar y se sentir al momento que se baila desde un trabajo interno.</p>	<p>realizar un movimiento sin competir con otra persona, por esta razón, "La danza es una forma de autoconocimiento" (Alarcón, 2015, pág., 120) donde vamos conociendo de nosotras como mujeres y vamos generando movimientos desde el amor, el miedo, la risa, entre muchos otros, además de hacer evidente esas situaciones en las cuales como seres humanos nos bloqueamos, o que hace que no fluyamos en ciertos momentos.</p>
		<p><b>JENNY:</b> Respuesta: muchas veces suelo limitarme y ser muy rígida a la hora de hacer ciertos movimientos llegando a la frustración hasta conseguirlos, y así con todo, porque siento que esto está muy ligado a la relación que he llevado con mi cuerpo. <i>Carta número 6.</i></p>	<p><i>Seguridad</i></p>	<p>Llegar a experimentar nuevos movimientos que se alejan de los cotidianos suele ser difícil por qué no llegan a ser tan sueltos como se desearía en un comienzo, como menciona Jenny, "<b>Limitarme y ser muy rígida a la hora de hacer ciertos movimientos llegando a la frustración hasta conseguirlos...Siento que esto está ligado a la relación que he llevado con mi cuerpo</b>" (<i>Jenny, carta número 6</i>) dado que hay partes del mismo cuerpo con las cuales no hay confianza y esas se reflejan en los movimientos que se realizan, en la gestualidad del mismo cuerpo, sin embargo, a medida que se van consiguiendo nuevas técnicas, más confianza y así mismo, más habilidad hay confianza no solo de moverse, si no de bailar y poder enfrentarse ante los demás pues ya no existe una extrañeza en el cuerpo sino al contrario se entra en una zona que ya es familiar y hay una relación de más seguridad con la actividad que se realiza, con la música y con el cuerpo al moverse.</p>	<p>Es necesario evidenciar cómo los cuerpos tienen un movimiento adquirido el cual es gracias a sus experiencias vividas, sin embargo, cuando nos encontramos ante una actividad que implica el cuerpo hay un choque porque muchas veces no hay una conexión entre lo que se hace y el referente que tenemos, esto también refleja la relación que se tiene con el cuerpo, ya que si es buena seguramente habrá un mejor control y habilidad distinta al moverse, por otro lado, si la relación que se tiene con el cuerpo no es de seguridad, aquí se puede evidenciar como algunas actividades físicas cuestan más, sin embargo esto se da porque no hay un atrevimiento y confianza, es por esta razón que cuando se entabla una relación entre los movimientos se desbloquean los miedos y también el cuerpo se está permitiendo entrar en un espacio de armonía con la acción que se realiza, como menciona Guzmán, "Es un impulso el que hace que el gesto sea diferente a cualquier otro realizado de modo cotidiano, aun cuando el movimiento sea igual" (2014, pág. 43) generando una interacción con otros cuerpos en relación al movimiento en el espacio, dibujando movimientos efímeros en el tiempo.</p>
<p><b>MUJER</b></p>	<p><b>MUJ:</b></p>	<p><b>ANGÉLICA:</b> Creo que siempre y especialmente a las mujeres no nos enseñan a reconocernos y a nuestro cuerpo y esa conexión la permite la danza árabe pensamiento - cuerpo - tierra. <i>Carta número 2.</i></p>	<p><i>Reconocer (me)</i></p>	<p>Ser mujer es un reto ya que siempre se está en constante reconocimiento, en constante aprendizaje, amor propio y respeto personal, además, de acercarse y distanciarse del mismo cuerpo, como menciona Angelica, "<b>El primer paso en el acercamiento y reconocimiento de nosotras como mujeres, esa conciencia de lo que pasa adentro y se transmite afuera permite romper un poco con los tabús y tradicionalismos que nos imparte la sociedad</b>" (<i>Angelica, carta número 10</i>) la cual le impone unas formas de ser a</p>	<p>El papel de la mujer está permeado por lo que debería ser y no ser o lo que está bien visto ante los ojos de las demás personas, es así como va generando una serie de cuestionamientos en cada mujer y su apariencia física, comportamientos, expresiones que de una u otra manera hacen que no nos conozcamos como mujeres poderosas, independientemente del contexto en el cual nos encontremos, además que como se menciona estamos atravesadas por sin fin de tabúes e imaginarios los cuales dan</p>

-		<p><b>ANGÉLICA:</b> El primer paso en el acercamiento y reconocimiento de nosotras como mujeres, esa conciencia de lo que pasa adentro y se transmite afuera permite romper un poco con los tabús y tradicionalismos que nos imparte la sociedad <i>Carta número 10</i></p>	<p><i>Reconocer (me) corporalmente</i></p>	<p>las mujeres y estas suelen seguirlas desde que son pequeñas, en algunos casos mediadas por terceros, sin embargo a medida que se experimenta, se es consciente de los tabúes que las mismas mujeres tienen y se imponen en su cuerpo, en su forma de ser, en sus actividades lo que hace que en ocasiones no se reconozcan y haya un miedo interior por querer ser. Si bien, estando en un grupo de danza árabe, se puede observar lo que esta práctica permite en cada</p> <p>estudiante, el reconocimiento y el valor que tenemos como mujeres, la importancia de ser conscientes, de respetarse e</p>	<p>miedo de traspasar por creencias falsas sobre el qué dirán los demás, por estar razón es importante entender el rol de la mujer no como solo lo físico y lo que es bonito a la vista, como menciona Muñiz, "La belleza constituye entonces, en parte de la normalidad femenina que se impone a los cuerpos de las mujeres a través de prácticas identificatorias gobernadas por esquemas reguladores." (2014, pág. 442) si no también como una construcción</p> <p>diaria que está acompañada de las experiencias, percepciones y reflexiones que cada mujer hace sobre su</p>
-		<p><b>ANGÉLICA:</b> Siento que socialmente nos encasillan y nos dejamos encasillar en el hecho de que por ser mujer podemos o debemos hacer ciertas cosas y no hacer otras. Ser mujer es como si toda la vidauviésemos que buscarlo y no nacíramos siendo mujeres así unas seamos más bruscas, más fuertes, más dóciles, más femeninas, más amorosas, somos mujeres desde que nacemos. <i>Carta número 17.</i></p>		<p>incluso de romper con espejismos y micromachismos que suelen generarse en algunos contextos al no atreverse a hacer algo por miedo al qué dirán, sin duda alguna, esto genera, como menciona la profesora Cristina, "<i>Un descubrimiento de mi ser femenino, un camino que no termina, pero que día a día me permite crecer</i>" (<i>Cristina, carta número 3</i>), donde se van construyendo miradas en torno al lugar de la mujer en el mundo y lo que se ha logrado avanzar para tener un lugar en el mismo.</p>	<p>ser mujer y lo que esto significa para ella en relación con su historia personal y sus prácticas las cuales construyen nuevos modos de ver, sentir y ser en relación con lo femenino y su paso por este mundo. Si bien es cierto que gran cantidad de mujeres están guiadas por un estereotipo de belleza tradicional la cual define como ser, por ejemplo, al identificarla como emocional omitiendo los deseos que pueda tener, el sentirse sensual o pensarla como un ser vulnerable lo que hace que se generen reflexiones acerca de cómo se piensa el rol de la mujer y el papel que ella juega en la vida cotidiana en la cual está constantemente presente.</p>
-		<p><b>ANGÉLICA:</b> Cuando me refiero a la feminidad, lo hago a cierta conexión con el cuerpo y el ser, a quitarse el escudo y dejar fluir más, a no tener que ser fuerte o brusca para sentirse bien y dar más el paso a hacer lo que uno siente desde sí misma. <i>Carta número 17.</i></p>			



-		<p><b>CRISTINA:</b> Allí, en esta academia, inicie un hermoso descubrimiento interior de mi ser femenino, un camino que no termina, pero que día tras día me permite crecer en mi sentir de la música y mi vida humana hecha mujer. <i>Carta número 3.</i></p>	<p><i>Construcción de caminos</i></p>		
-		<p><b>ANGÉLICA:</b> Con la danza árabe siento un imaginario de es que si baila danza árabe tiene que ser muy sexy, debe tener un cuerpazo, debe mover las caderas de x forma, o hay lo hace para aprender por su pareja, JAJAJA en mi caso personal no bailo para que me vean, o para ser sexy, o para satisfacer las fantasías sexuales de nadie. Tampoco me niego a que me vean, o a de pronto compartir con mi pareja y mi entorno, pero a lo que voy es que esa “aprobación” que algunos creen que debemos tener pues no la necesitamos y aunque algunas compañeras inician a aprender por esos motivos no es una generalidad. <i>Carta número 17.</i></p>	<p><i>Imaginarios</i></p>	<p>La danza árabe tiene un imaginario de sensualidad frente al cuerpo femenino en relación directa a la mirada del hombre, es por esta razón que como menciona nuestra protagonista Angelica, "<b>Tiene que ser sexy, tiene que tener un cuerpazo</b>" (<i>Angelica, carta número 17</i>) esto por satisfacer a alguien más, pero no nos ponemos a pensar que realmente estas prácticas se hacen por nosotras mismas, siempre se piensa que se hace por el placer al hombre, por complacer a quienes nos rodean como si las mujeres no tuviéramos decisión propia, en esta situación también influye el vestuario y en efecto, la imagen que toda la vida se nos ha vendido a nosotras como mujeres de tener buena imagen personal desde pequeñas y como otros tiene el derecho de opinar sobre nuestros cuerpos, cuando esto genera insatisfacciones, genera que no nos reconozcamos como mujeres diversas en un mundo que pone la belleza como centro de cuestionamientos sin importar lo que esto conlleve.</p>	<p>La danza árabe y la cercanía que esta tiene con el cuerpo especialmente femenino es notable, sin embargo, si nos remontamos a los orígenes de la danza, esta se da principalmente en los hombres como los primeros bailarines del mundo oriental, con el tiempo esto cambio, así como el vestuario de las mujeres que al principio eran velos que cubrían todo el cuerpo ahora podemos verlo como trajes de dos piezas donde el cuerpo queda al descubierto generando una atracción en quienes lo observan, incluso, en sus movimientos que llegan a ser hipnóticos para quienes lo ven y lo bailan en el sentido que lo sienten en su cuerpo, por esta razón como menciona Fort, citando a Baz (2009, pág. 14) "Algunas danzas usan el cuerpo de las mujeres como objeto de mirada y de deseo de los hombres, de tal manera que la estética y el aspecto físico que se exige a las mujeres en la danza dependen de la estética y del aspecto físico dominante en el deseo masculino." (2015, pág. 57) es cierto que el imaginario se remonta al cuerpo femenino, pero en la misma práctica se puede observar cómo es una danza para acercar a las mujeres, ser conscientes de lo valiosas que somos e incluso poderosas, además de generar confianza y cohesión en el grupo en el cual se es parte.</p>



		<p><b>ANGÉLICA:</b> La danza de forma general me hace conectarme conmigo, a retarme, a sentir y a querer divertirme, específicamente la danza árabe me ha demostrado que no tengo que ser brusca para ser realmente fuerte, o para que me reconozcan, que tengo que fluir más con mi sentir y con mi cuerpo, y que al reconocermelo estoy dando espacio a que pueda decir que quiero y que no, y que no tengo que cumplir con ciertas expectativas para ser mujer, porque ya lo soy, y en ese entender puedo decir la clase de persona que quiero ser y como quiero fluir. <i>Carta número 17.</i></p>		<p>"Hablar del ser femenino es complejo" (<i>Cristina, carta número 11</i>) desde la niñez se va construyendo poco a poco el tipo de mujer que se desea ser y esto implica no solo lo físico, si no también lo social, lo personal, lo íntimo, entre muchos otros factores que entran en el camino de la identidad, las cuales están atravesadas por las experiencias que cada mujer vive y de las cuales también se va conformando como ser crítico ante una sociedad, lo que permite crecer como mujer e ir soltando esos tabúes que están en cada mujer y como menciona la profesora Cristina, estas, "<b>Marcar la relación con el mundo</b>" (<i>Cristina, carta número 11</i>) y las miradas y comprensiones entorno a la mujer que suelen centrar el foco de atención en ser bellas.</p>	<p>Preguntarse como mujer que es ser mujer tiene distintas respuestas ya que influyen tanto sus experiencias personales como sus posturas frente a la vida, sin embargo se hace evidente como menciona la profesora Cristina Rodríguez que es una construcción cultural donde intervienen ciertos factores los cuales influyen en lo que somos como sujetos sociales, si bien, años atrás se pensaba el ser mujer como la ama de casa, la mujer sumisa, emocional, vulnerable, ahora se piensa a la mujer como portadora de ideas valiosas, creadora, poderosa entre otros factores, además, "Al camino de la mujer aún le falta mucho por recorrer para que tengamos un lugar en el mundo" (<b>Rodríguez, D-C, 19 agosto, 2021</b>) esto se debe que, aunque se han logrado muchos sucesos importantes en los cuales la mujer es la protagonista aún se sigue trabajando fuertemente por los derechos que cada una tiene, por la idea de no minimizar a las mujeres en las practicas sociales por crearlas "el sexo débil" sino al contrario tratarlas como un par que aporta al cambio y miradas nuevas en distintos contextos, donde no solo las mujeres aportan si no que ellas también aprenden y crean entorno a lo que sucede, es allí como cada una se va construyendo y proyectando hacia lo que desea ser, trabajar y lograr en un mundo que en ocasiones no tiene en cuenta el ser femenino.</p>
		<p><b>CRISTINA:</b> Jenny, hablar del ser femenino es complejo: yo creo que es una construcción cultural, pero también es un hecho biológico, y psicológico, es el entramado de muchas cosas que marcan tu relación con el mundo, sin embargo, en las últimas décadas esta percepción de lo femenino se ha transformado mucho. <i>Carta número 11.</i></p>	<p><i>Reconocimiento</i></p>		

	<p><b>CRISTINA:</b> Sin embargo, por el camino encontré otra historia, linda y reparadora que me alejo por fortuna, de ese rol socialmente impuesto. Así que a través de las mujeres que conocí en esta práctica transité a un lugar de la belleza femenina más allá del estereotipo. Pero debo dejar claro que fui afortunada en encontrar esta escuela porque la realidad es que hay otras tantas escuelas que siguen vendiendo la danza árabe para potenciar y perpetuar la mujer semidesnuda que baila para el hombre y por ahí no es. Definitivamente para mí, por ahí no es. <i>Carta número 11.</i></p>	<p><i>Descubrimientos</i></p>	<p>La danza árabe, el cuerpo y el ser mujer entran en unos imaginarios donde se ve a la mujer como un objeto de placer desde la mirada masculina, pero no se puede negar que muchas mujeres se dejan llevar también por estos espejismos, buscando en este caso, desde la danza oriental una imagen sensual de sus cuerpos, como lo menciona la profesora Cristina <b>"Mujer hipersexualizada... encuentran lo que buscan, otras se alejan por lo mismo"</b> (<i>Cristina, carta número 17</i>) si bien, es cierto que muchas academias de danza explotan las virtudes que permite esta danza como lo es la sensualidad, los vestuarios, bailes muy eróticos, donde se busca explorar la imagen del cuerpo desde lo más sensual, trabajando desde lo superficial, desde lo visual, pero dejando de lado la esencia misma de la danza que busca la exploración femenina, la aceptación, reconciliación desde el cuerpo, reconocimiento de la persona que baila, entre otros aspectos que emergen desde la esencia de la danza, como menciona la profesora Cristina, <b>"Por el camino encontré otra historia, linda y reparadora que me alejo por fortuna de ese rol socialmente impuesto... porque la realidad es que hay otras tantas escuelas que siguen vendiendo la danza árabe para potenciar y perpetuar la mujer semidesnuda que baila para el hombre"</b> (<i>Cristina, carta número 11</i>)</p>	<p>La danza Árabe tiene un fuerte factor de seducción frente al cuerpo femenino y a quien lo baila, creando un estereotipo universal de cómo debe verse, moverse sin tener en cuenta si lo que se realiza es acorde a la cultura misma, además entendiendo que se suele potenciar la danza árabe para sexualizar el cuerpo femenino, como lo menciona Lena, "El autoexotismo, cuando la formación de la danza oriental o Rush Sharki tiene que ver con el autoexotismo, tiene que ver con occidentales en Egipto queriendo algo "exótico" pero no demasiado chocante para sus patrones de belleza y su imaginación sobre oriente" (2021) es decir, se suele buscar en la danza un modelo para sentirse sensuales, cómodas, intrigantes al bailar pero generalmente existen escuelas de danza que venden este propósito, ya que estamos acostumbrados a ver, es necesario buscar actividades que permitan exponer el cuerpo, sin embargo no se tiene en cuenta el sentido de la danza y mucho menos el respeto por la cultura y esta práctica la cual va más allá de un cuerpo en el escenario con un traje de dos piezas expuesto a la mirada de varias personas, sin embargo, esto se debe a las imágenes que colonialmente nos acompaña desde películas, novelas, imágenes e incluso el mayor referente, Shakira, al evidenciar el movimiento de sus caderas, claramente todos estos medios hacen que la práctica danzaría se dé a conocer pero se suelen tomar dos caminos, el de bailar por placer a ser visto y el de bailar por gusto "Adentrándonos en una cultura nueva, modificándose a nosotras mismas, ponemos en escena no solo movimientos" (Lena, 2021) y así mismo, compartiendo espacios de reflexión, baile entre mujeres distintas a nosotras creando una relación más armoniosa y valiosa de esta práctica artística la cual se tiene estereotipada.</p>
	<p><b>CRISTINA:</b> No recuerdo si lo mencioné, pero cuando empecé en la danza árabe fue con la idea de satisfacer el rol de mujer falta, esa sexualización de la mujer y más de la bailarina de danza árabe. <i>Carta número 11.</i></p>	<p><i>Expectativas</i></p>	<p>Es así como se van desvaneciendo ciertas expectativas que algunas bailarinas tienen en algún momento del proceso desde el rol de la bailarina y su cuerpo, pero así mismo van descubriendo que la danza árabe no solo es el espectáculo que estamos acostumbrados a ver, sino que hay procesos de transformación personal donde cada bailarina aprende desde el cuerpo, reflexiona desde el mismo y se van dando alejamientos entorno a al pensamiento de la mujer</p>	

		<p><b>CRISTINA:</b> Creo que las mujeres se acercan o distancian de la danza oriental de acuerdo con el “mandato” occidental estereotipado y supuesto de esta danza. Algunas practican buscando ese lugar de la mujer fatal <i>hipersexualizada</i>, y por lo general, encuentran lo que buscan, otras se alejan por lo mismo, se consideran a sí mismas imposibilitadas para esta práctica, pero porque sus supuestos están también amparados en ese supuesto “mandato”. Sin embargo, hay otras mujeres que tienen la fortuna de conquistar espacios de respeto por la cultura oriental y logran la comprensión descolonizada del asunto. <i>Carta número 18.</i></p>	<p><i>Imaginarios Expectativas</i></p>	<p>semidesnuda que baila para que un hombre la vea, al contrario, se baila por nosotras mismas, por aprender algo nuevo y no con el propósito de sentirse bellas por bailar una danza que está sexualizada.</p>	
		<p><b>CRISTINA:</b> También me gusta mucho ver a las mujeres que buscan la práctica del folclore o la música clásica de estos países. Lo muy moderno, por lo general, está muy occidentalizado, incluso en las mismas bailarinas egipcias, persas también del fenómeno globalizador, colonizador del eurocentrismo. <i>Carta número 18.</i></p>	<p><i>Esencia Experimentar</i></p>		

		<p><b>ANA MARIA:</b> Me gusta el hecho de que sea bailada principalmente por mujeres. Me hace sentir feliz de tener un cuerpo femenino, me siento poderosa con la estética de la danza árabe. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Poder</i></p>	<p>La danza árabe en su esencia y estética ya es muy poderosa, sin embargo, considero importante, la guía de la persona que apoya esta actividad en las clases ya que es importante la perspectiva de cómo la ve, la siente y así mismo la enseña, además de la conexión que se tenga con esta danza, como menciona nuestra protagonista Ana María, "<b><i>Me gusta el hecho que sea bailada principalmente por mujeres. Me hace sentir feliz de tener un cuerpo femenino, me siento poderosa con la estética de la danza árabe</i></b>" (<i>Ana María. carta número 12</i>) considero importante, que nuestras clases han sido significativas, precisamente por el hecho de que la profesora Cristina no solo nos enseña técnicas y coreografías, sino también a reconocernos y sentirnos mujeres valiosas, entonces interpretó, la palabra poderosa como, no tener miedo a ser como somos, a ser mujeres, no tener miedo a nuestro cuerpo, a las críticas, a atrevernos a ser nosotras mismas, a ser bellas por dentro pero también por fuera y sin duda alguna, todo esto se une a la estética de la danza árabe que si bien es muy fuerte, muy visible, permite que tan solo con los movimientos cada bailarina se conecte con su ser femenino generando seguridad y conciencia sobre lo que está haciendo.</p>	<p>Este tipo de danza como lo es la Árabe, permite una conexión con quien lo baila, en este caso siendo mujeres genera reflexión acerca de lo que se baila, de su lugar en el mundo como mujeres y de la relación que tienen con cada parte del cuerpo, ya que si bien, emergen de allí energías que hacen que nos conectemos con nosotras, con la historia que cada una tiene, con esa relación profunda con la tierra y las exploraciones que realizamos desde lo corporal, es por esta razón que se genera un sentimiento de sentirse poderosas, pues no solo genera confianza si no también cuestionarse el papel de mujer y como es su relación con las actividades que realiza, si bien, ser mujer es una construcción diaria que se da desde lo que vivimos, considero importante la práctica de la danza porque, "La danza como expresión de un discurso que va haciéndose cuerpo al tiempo que nace desde el, encarna la posibilidad de transformación constante" (Capriles, 2016, pág. 229 - 230) la cual permite comunicar desde los gestos y así mismo, generar un proceso de reflexión individual y colectiva del que es ser mujer para cada una y en que ha influido la danza a esto.</p>
		<p><b>JENNY:</b> A mí personalmente me pasa que desde que estoy en clases de danza soy más consciente de mi ser mujer, de mi cuerpo femenino y las connotaciones que conlleva esto. <i>Carta número 6.</i></p>	<p><i>Seguridad</i></p>		

		<p><b>JENNY:</b> Pero, siento que esas inseguridades que se dan principalmente en el cuerpo de nosotras como mujeres es porque somos una sociedad que se acostumbró y se siente con el derecho de hablar sobre el cuerpo de las demás y a criticarlo, hablamos del cuerpo de los demás, hablan del cuerpo nuestro y así mismo, nos sentimos criticadas ¿Por qué será qué pasa esto? Pensaría yo que es por la costumbre de siempre vernos y que nos vean bien, que se nos enseñe a las mujeres a siempre vernos bonitas ante los ojos de los demás, a que se nos enseñe a comportarnos, a que se nos vea como el sexo débil, pero también eso ha llevado un poco a la sexualización de los cuerpos femeninos como lo puede ser en los deportes, en algunos bailes, donde en ocasiones la ropa femenina y masculina es muy distinta, se muestra más piel o menos piel en algunos de los dos sexos, ¿Esto también pasa en danza árabe no? Creo que de todo este entramado de situaciones vienen esos obstáculos del porqué a veces no mostrar el cuerpo, a su vez puede ser porque no todas las mujeres desean verse igual o simplemente porque no quieren mostrar sus cuerpos, u otras situaciones más, lo cual es totalmente válido. <i>Carta número 8.</i></p>	<p><i>Cuerpo como imagen Sexualización</i></p>	<p>Nuestros cuerpos son imágenes en movimiento, imágenes que están a la vista de todos y las cuales entran en un círculo de crítica, de juzgar lo que se ve, como debería ser, esto sucede en hombres y mujeres, como lo menciona nuestra protagonista Jenny, "<i>somos una sociedad que se acostumbró y se siente con el derecho de hablar sobre el cuerpo de las demás personas y a criticarlo,</i>" (<i>Jenny, carta número 8</i>) esto se da porque se genera una especie de normalización al hablar de como se ve el cuerpo de las personas, principalmente en la industria del entretenimiento, de la moda, entre otras, sin embargo esto no viene pasando solo en la actualidad, es algo que se ha dado por mucho tiempo incluso desde que somos pequeños en donde nos dicen cómo debemos ser si somos hombres o mujeres y como deberíamos ser cuando seamos grandes, sin tener en cuenta que es lo que cada persona quiere o como se identifica, podríamos evidenciar, como menciona nuestra protagonista Jenny, "<i>Hay una presión social por tener un cuerpo deseable</i>" (<i>Jenny, carta número 9</i>) esta presión la podríamos interpretar como, una necesidad de que la mayoría de los cuerpos se vean de una forma agradable, como si fuéramos unos clones, pero no se tiene en cuenta realmente que cada cuerpo tiene una estructura diferente, cada quien tiene una historia y así mismo unos mapas que lo diferencian de los demás cuerpos, además que no todos los hombres ni mujeres desean entrar en los juegos que la industria nos invita la mayor parte del tiempo.</p>	<p>Siempre han existido unos modelos de belleza para la mujer los cuales cambian con el tiempo y según lo que está de "moda" por esta razón muchas mujeres siguen estos patrones porque es su modelo a seguir, son sus referentes los cuales consumen diariamente por imágenes, televisión, revistas, además de entender que el cuerpo es una imagen la cual es cambiante, por esta razón muchas veces estos esquemas de belleza son promovidos y aceptados porque se piensa que así nos vamos a sentir con más autoestima, con mejores relaciones sociales, pero lo que sucede aquí es que hay un desvanecimiento del cuerpo real por trabajar en algo que no se es, por encajar, se cree entonces que la industria de la belleza tiene una caja mágica la cual nos hace ver más bonitas a todas, sin embargo lo que sucede es que a medida que pasa esto, nos alimentamos de las imágenes que vemos y pensamos que el objetivo es llegar a ese nivel de perfección corporal que tanto se nos vende y además que nos permea, como menciona Muñiz, "En la actualidad esta perfección irreal aumenta constantemente sus exigencias, cualquier variación o diferencia del modelo es considerada un defecto que se debe corregir" (2014, pág. 424) es aquí donde entra lo que consumimos más, las redes sociales que son un espejo de cuerpos iguales que nos enseñan como debemos vernos, como deberíamos crearnos vendiendo una idea de superación.</p>
--	--	---	--	--	--

		<p><b>JENNY:</b> Algo que mencionabas y me parece importante que me dejo reflexionando sobre el cuerpo de nosotras como mujeres, pienso que sí, hay una presión social por tener un cuerpo deseable, se le pide al cuerpo que se vea lindo, suave, piel tersa, como si fuera un bebé y que se refleje esa misma inocencia, eso también me hace pensar en algunas pinturas si nos ponemos a estudiar los gestos de las mujeres en algunos cuadros, se muestra a la mujer vulnerable y si, se la piensa y se la ha pensado siempre como el sexo débil a pesar que muchas mujeres fuertes han demostrado lo contrario a lo largo de los años. <i>Carta número 9.</i></p>	<p><i>Presión social Inseguridad</i></p>		
		<p><b>VANESSA:</b> En cuanto a tu pregunta de qué es ser mujer para mí, te puedo decir que es algo que aun sigo cuestionando y descubriendo, pues aún no tengo una respuesta definida para esa pregunta. Pienso que es una percepción que puede ser cambiante dependiendo de las experiencias adquiridas. <i>Carta número 16.</i></p>		<p>La mayoría las de mujeres tiene una respuesta distinta a la pregunta ¿Qué es ser mujer? Sin embargo es claro que es algo cambiante así como de percepción y sin duda relacionado con su historia personal, sus ideas, lo que la mueve, sin embargo esta pregunta también influye en la manera como cada mujer se ve, se siente y es en relación a lo que la sociedad le pide a la mujer que sea y como se vea como un objeto de producto, por esta razón, cuando Vanessa menciona <i>"Es algo que aun sigo cuestionando y descubriendo"</i> (Vanessa, carta número 16) es porque generalmente no nos hacemos esa pregunta conscientemente y además de eso ya damos por hecho que somos mujeres pero no lo cuestionamos o preguntamos a nosotras mismas qué es eso para nosotras y como nos sentimos al respecto.</p>	<p>Actualmente en la sociedad muchas mujeres se preguntan qué es ser mujer, cuál es el papel de la mujer en este contexto, entendiendo que ha ido cambiando un poco la percepción de la mujer que está hecha para el hogar y ahora la mujer cumple otros papeles los cuales la hacen feliz, la hacen sentir poderosa y así mismo, les permite crecer como sujetos críticos en esta sociedad, es por esta razón que, "Cuando una mujer transforma la forma en que se ve a sí misma y deja de verse a través del ojo del juicio social y del deber ser, eso transforma el contexto que la rodea" (Enríquez, 2021) es entonces como la mujer ya no está relegada a un papel que le "corresponde" si no que toma el control de su vida y así mismo decide sobre ella y esto se refleja en sus contextos próximos como una forma de ejemplo si pudiéramos mencionarlo así, esto es sin duda cambiante según las experiencias de cada una y es algo que se descubre continuamente en nuestro caminar por estos espacios que muchas veces son fuertes y violentos contra las mujeres.</p>

<p><u>VIDA</u> <u>COTIDIANA</u></p>	<p>VIDCOT</p>	<p><b>VANESSA:</b> Como sabes es un espacio en donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario, espacios que podría llamar hostiles, el trabajo, la realidad o nueva realidad que vivimos hoy en día, esa que a veces es angustiante y desoladora. <i>Vanessa Carta número 1</i></p>	<p><i>Espacios para nosotras</i></p>	<p>Los espacios que nosotras elegimos para practicar fuera de nuestras actividades cotidianas tienen que ver con nuestros gustos, afinidades, intereses en relación a alguna disciplina, en este caso como afirma nuestra protagonista Vanessa, donde nos menciona <b>"Es un espacio donde puedo salir de mi rutina diaria, que, nada tiene que ver con espacios de arte, por el contrario espacios que podría llamar hostiles"</b> (<i>Vanessa, carta número 1</i>) aquí interpreto cuando Vanessa nos habla de los espacios hostiles, como esos lugares donde estamos sumergidos por normas de comportamientos, reglas, horarios, actividades a realizar, posturas corporales adecuadas para la labor que se realiza, podría pensarlo porque no, como un performance donde en ocasiones algunos trabajos dejamos de ser nosotros mismos para poder sumergirnos por unas horas en el trabajo, alejándonos de nosotros, de nuestros intereses ya que normalmente los horarios de trabajo son largos lo que evita que dediquemos tiempo a nosotros mismos, a disfrutar de espacios donde se puede salir de la rutina, del estrés, de la cotidianidad.</p>	<p>Estamos tan enfocados en nuestras labores profesionales, académicas, del hogar que se dejan cosas de lado como los espacios que merecemos cada una de las personas, esto con el fin de generar otro tipo de lazos, otras conversaciones, otros ambientes, sin embargo en ocasiones nos envuelve más las responsabilidades y es allí cuando el cuerpo se cansa, se enferma, y así mismo, nosotros adoptamos una corporalidad cotidiana un poco mecánica, es por eso que Foucault menciona, "El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone " (2002, pág. 126) según las necesidades del momento, es por esta razón que cuando se decide entrar a otro tipo de espacios, por ejemplo la danza, es un lugar distinto porque el cuerpo está en otra tónica, está más atento, realiza movimientos que involucran a todo el cuerpo y solo a unos cuantos, significando entonces un espacio para salir de la rutina diaria, de esa disciplina en la cual estamos inmersos y que suele ser angustiante.</p>
---	---------------	--	--------------------------------------	--	---

		<p><b>ANGELICA:</b> La danza árabe me transmite mucha calma y paz, en mi vida cotidiana siempre estoy al 100, corriendo o con mil cosas en la cabeza, la danza árabe me ha permitido desconectarme de todo eso. <i>Angelica, Carta número2</i></p>	<p><i>Espacios para nosotras Desconectar - conectar</i></p>	<p>La rapidez de la vida cotidiana nos sumerge en ella a tal nivel que hace que estemos corriendo, que nuestra cabeza y nuestro cuerpo esté en movimiento en todo momento y no haya un espacio para estar con nosotras mismas, para estar en calma, es así como menciona nuestra protagonista Angelica, "<b><i>Siempre estoy al 100, corriendo o con mil cosas en la cabeza, la danza árabe me ha permitido desconectarme de todo eso</i></b>" (<i>Angelica, carta número 2</i>), por esta razón interpreto la palabra desconexión, como un momento en el día en que se hace una pausa de las actividades que hacemos para hacer algo por nosotras mismas, para nosotras, en este caso, bailar disminuye este ritmo de vida agitado que algunas tienen, la melodía de la música árabe suele transmitir calma y también conectar con nosotras mismas no solo desde la música si no también desde los movimientos que se hacen, los cuales tiene en cuenta al cuerpo completo, y los cuales salen se hacen evidentes en los calentamientos, al momento de bailar o de compartir.</p>	<p>Bailar es una acción que conecta con lo más profundo de nosotros, no es necesario ser profesional si no disfrutar de la música, de los movimientos, transportarse a otro plano en donde los problemas del afuera se mantienen allí y también es una forma de diversión de relación con los demás, por esta razón se piensa como una desconexión de lo que sucede afuera y adentro de nosotras, son espacios pensados para nosotras, y como lo menciona Tamayo, "Llegamos cargadas de cosas a la clase, pero salimos felices y tranquilas" (D.C 12 agosto 2021) precisamente porque cada uno de los momentos que allí se viven son distintos, e incluso el estar en silencio, sentadas en círculo es una forma de estar presente compartiendo energías entorno a una acción, siendo pequeños momentos en el tiempo los cuales no estamos siendo controlados por otros.</p>
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Como sabes al estudiar ingeniería tiendo a ser poco expresiva y un poco cuadrículada, también me encuentro constantemente sentada, más ahora con la pandemia; la danza me permite salir de esa rutina. <i>Angelica, Carta número10.</i></p>	<p><i>Desconectar - Conectar</i></p>	<p>El movimiento es vida, caminar, bailar, saltar, son acciones que hacemos muy poco porque hay otras prioridades, en este caso como menciona nuestra protagonista Angelica, "<b><i>Al estudiar ingeniería tiendo a ser poco expresiva y un poco cuadrículada, la danza me permite salir de esa rutina</i></b>" (<i>Angelica, carta número 10</i>) tener contacto con otras mujeres, movernos diferente a lo habitual, escuchar música diferente, poder generar movimientos orgánicos y no forzados, menos mecanizados, más sentidos, más vividos y más conscientes y no tanto, hacerlos por salir del paso como sucede en la realidad está presente en el bailar donde somos más nosotras.</p>	<p>La danza nos saca de nuestra zona de confort, es por esta razón que independientemente de la actividad que realizamos en nuestros cotidianos, aquí el cuerpo es uno con el movimiento, se compactan y así mismo fluye generando sensaciones corporales y visuales que comunican algo según cada espectador y bailarín, es por esta razón que "El bailarín no es solo movido, a diferencia del movimiento de una hoja mecida por el viento, si no que "Se deja" mover y se mueve a sí mismo" (Alarcón, 2015, pág. 120) se permite una transformación y una experiencia frente al movimiento que le enseña y lo confronta de la misma manera.</p>



<p><b>RELACION CON UNA MISMA</b></p>	<p><b>RELMIS</b></p>	<p><b>ANGÉLICA:</b> Va permitiendo que nos conozcamos y vayamos quitando los límites que otros han impuesto sobre nosotras, ese escuchar un poco lo que somos permite romper los esquemas e ir entendiendo que somos fuertes, poderosas, sensuales, dulces, inteligentes, tiernas, etc., y que ya no nos de miedo demostrarlo. <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Descubrimientos</i></p>	<p>Bailar sin lugar a duda ayuda a sanar procesos los cuales nosotras como mujeres no somos capaces de confrontar, a medida del proceso, como menciona nuestra protagonista Angelica, <b>"Va permitiendo que nos conozcamos y vayamos quitando los límites que otros han impuesto sobre nosotras, ese escuchar un poco lo que somos permite romper los esquemas e ir entendiendo que somos fuertes, poderosas, sensuales, dulces, inteligentes, tiernas, etc., y que ya no nos de miedo demostrarlo"</b> (<i>Angelica, carta número 10</i>) esto genera una mejor relación con nosotras, con nuestra percepción sobre el cuerpo, sobre sentirnos bonitas, inteligentes además, de confianza en todos los aspectos de la vida, dónde vamos perdiendo poco a poco el miedo y nos redescubrimos, sanamos, podría interpretar entonces el ser fuertes, poderosas y sensuales, como una forma de romper y salir de una burbuja en la que en ocasiones nos encontramos inmersas por el miedo a la crítica, a reconocernos, a no limitarnos por miedos pasados que nos ponemos nosotras y dejamos que los demás hagan sobre nosotras. La danza ha permitido romper con ciertas inseguridades, irlas trabajando al tiempo de cada una, así como menciona nuestra protagonista Angelica <b>"Quiero invitarte a confiar mucho más en tí, en lo que sabes en lo que eres y en lo que puedes aprender"</b> (<i>Angelica, carta número 10</i>) lo cual sin duda se ha evidenciado desde que estamos en danza y nos ha visibilizado de manera amistosa y respetuosa la fuerza, lo sensuales y poderosas que somos las mujeres.</p>	<p>Desde nuestros entornos cercanos se generan cuestionamientos hacia nosotras como mujeres y todo lo que ello envuelve, por esta razón muchas veces las mujeres limitan sus acciones evitando un encuentro consigo mismo, con los otros, con un espacio, abriendo camino a las inseguridades que se nos presentan en la vida, generando miedos, frustraciones, las cuales hacen que demos un paso hacia atrás y olvidemos los sueños que se tienen por el miedo, por eso, atrevernos a bailar es, "Aprender a tener conciencia de las pequeñas cosas, de las pequeñas imperfecciones, de los pequeños detalles, de cada una. Es siempre un aprendizaje continuo" (Kogan, 2010, pág. 39) Ser consciente que no somos perfectas, que somos cambiantes, y a medida que pasa esto poder descubrir las capacidades que cada una tiene y romper con esquemas en los cuales nos encasillan por ser mujeres.</p>
		<p><b>ANGÉLICA:</b> Quiero invitarte a confiar mucho más en tí, en lo que sabes, en lo que eres y en lo que puedas aprender, no permitas que el miedo a embarrarla en un paso te limite o a no intentar algún movimiento, al fin y al cabo, si sale mal ¿Qué podemos perder? <i>Carta número 10.</i></p>	<p><i>Confianza</i></p>		
		<p><b>CRISTINA:</b> Finalizando la carrera quise abandonar porque quería dedicarme a la música; sin embargo, un miedo interno no me dejo. Pensé que en adelante sería una artista, de la música, frustrada. <i>Carta número 3.</i></p>	<p><i>Reconocimiento</i></p>		

		<p><b>JENNY:</b> A medida que bailamos la danza saca esas memorias íntimas, y a mí me suele pasar y eso me ha confrontado un poco en relación con mi cuerpo, pues constantemente estoy preguntándome sobre esas memorias y mi historia personal en relación con el cuerpo y como cuando estamos en clase fluyo más y pasan cosas que no pensaría que fuera capaz por esos mismos miedos, como que me voy soltando del miedo. <i>Carta número 8.</i></p>	<p><i>Dejarse llevar</i></p>	<p>Cuando estamos bailando, hay días en los cuales nos soltamos más que otros días, hay una energía constante en clase, pensaría que esto sucede porque hay movimientos con los cuales nos sentimos más cómodas con nuestro cuerpo y esto nos da seguridad, sin embargo como menciona Jenny, "<i>Constantemente estoy preguntándome por esas memorias y mi historia personal en relación al cuerpo</i>" (Jenny, carta número 8) es precisamente porque nos estamos moviendo con el cuerpo, cada estudiante tiene una historia, una cicatriz, algo que no le gusta del cuerpo y este tipo de situaciones están presentes cuando se baila pues, genera una cierta inseguridad al mostrarse ante los demás, lo que me lleva a afirmar, que, "<i>La danza saca esas memorias íntimas</i>" (Jenny, carta número 8) haciendo que se dé una mediación entre ellas y la danza, donde nos atrevemos a dejarnos llevar sin el miedo a ser juzgadas, a no dejarnos ser por lo que sucede ya que nosotras mismas también nos limitamos a hacer ciertas cosas, pero en la danza árabe, con este grupo pasa que hay confianza y la profesora brinda seguridad, haciéndonos reflexionar sobre el imaginario de cuerpo que no está presente en todas las mujeres y esto refleja una mejor relación con nosotras mismas, entre mujeres, entre bailarinas, permitiendo sentir lo que sucede en el momento de la clase pero así mismo reflexionando desde nuestras historias como mujeres, y no solo pensar en lo negativo que sucede.</p>	<p>Toda decisión que nosotros tomemos, viene junto con un proceso el cual se debe entender, todos no funcionamos de la misma manera, así mismo ninguno aprendemos a bailar al mismo ritmo, o al mismo movimiento, todos son diferentes y esto es lo que hace que la danza sea tan valiosa y no excluyente, es así como evidencia las capacidades que tenemos al momento de movernos soltando los miedos que nos abruman permitiendo el paso a sentir, no es bailar por bailar, porque si no se corporiza entonces no existe un sentido y no se va a ver una intención en lo que se hace, por esta razón, como menciona la profesora Cristina con ciertos movimientos "El movimiento de cadera hacia adentro es un diálogo con uno mismo, es como contarse algo bonito, es mirarse" (D.C, 10 Noviembre, 2021) es decir, cada movimiento conecta con el cuerpo, con una narración, conecta con nosotras como mujeres y con lo que sentimos cada vez que hacemos una acción y eso se proyecta ante los demás, claramente en el proceso que se lleva a cabo, nuestros cuerpos se van liberando de ciertas presiones las cuales nos impiden movernos con total libertad, así dejándose llevar y conectando con el momento que se está viviendo.</p>
		<p><b>JENNY:</b> En este cortico camino, he podido tener una mejor relación con mi cuerpo, incluso cuando salgo a bailar siento que ya lo hago mucho mejor no solo porque he adquirido técnicas y confianza para mover la cadera si no porque disfruto la música y no solo pienso si lo hago bien o mal, que a veces me pasa cuando ensayamos la coreografía con el grupo, que por pensar en hacer bien las cosas, pauso la música y el sentir en mi cabeza y solo hago pasos. <i>Carta número</i></p>	<p><i>Sentir Disfrutar</i></p>		

		<p><b>JENNY:</b> Me doy cuenta de que el proceso en danza nos ha permitido sanar y encontramos con nosotras mismas, perdonarnos, confrontar y así mismo atrevemos a bailar, a disfrutar, a darnos un espacio para nosotras mismas fuera de nuestras actividades cotidianas, como tu mencionabas, permitimos la capacidad de replicar o recrear movimientos tan lindos sin competir con las demás. <i>Carta número 13.</i></p>	<p><i>Sanar Crear Bailar</i></p>	<p>Como mujeres somos en ocasiones muy duras con nosotras mismas, en cómo nos tratamos, en cómo nos juzgamos, e incluso en cómo nos vemos, pero, como menciona Jenny, "<b>Me doy cuenta que el proceso en danza nos ha permitido sanar</b>" (<i>Jenny, carta número 13</i>) e ir encontrando no solo un estilo de música sensual, donde se muestre el cuerpo y se baile bonito, si no también encontrar seguridad al momento de estar frente a otras personas, frente a nosotras mismas, al momento de bailar y hacerlo no para que otras personas vean lo bello que es, sino para sentir, expresar e incluso crear con el cuerpo por medio de la danza, como menciona nuestra protagonista Ana María, "<b>Es un trabajo interno, un trabajo mental</b>" (<i>Ana María, carta número 12</i>), donde nos encontramos frente a frente con nosotras mismas, mejorando la relación que tenemos con nosotras siendo mujeres, bailando danza árabe pero no menos importante, soltando lo que no nos deja avanzar.</p>	<p>Bailar es traer recuerdos de nuestras historias, es sanar mediante el movimiento, es así como se va transformando la manera en cómo nos relacionamos con nosotros y con el mundo, "Así mismo la voz es un cuerpo, y en este caso cuando hablamos de la memoria, no es solo del cuerpo que bailó, sino que también es el cuerpo que relata y enuncia sus experiencias con la danza " (Atuesta, 2010, pág. 21) las cuales sin darnos cuenta nos sentimos menos cargadas porque al bailar, relatar, ser efímeras en el tiempo nos vamos despegando de lo que traemos del pasado lo cual termina siendo un peso sin sentido, si bien, la danza es vida, el movimiento es energía aquí se baila para aprender, disfrutar, sanar y crear relaciones personales más conscientes y más bonitas.</p>
		<p><b>ANA MARIA:</b> Es un trabajo interno, un trabajo mental para ganar seguridad, confianza y amor propio. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Relación personal</i></p>		
		<p><b>JENNY:</b> Bailar ante un público, ante mis compañeras, profe, ante el espejo en mi cuarto me ha ayudado a no controlar todo si no fluir, porque cuando pienso y me cuestiono todo también llegan las inseguridades, lo que hace que no me sienta cómoda. <i>Carta número 9.</i></p>	<p><i>Confrontarme Atreverme</i></p>	<p>Bailar permite una mejor relación personal, siendo un espacio y un tiempo para cada persona que baila, y así mismo, como menciona nuestra protagonista Jenny, "<b>Bailar ante un público, ante mis compañeras, profe, ante el espejo en mi cuarto me ha ayudado a no controlar todo si no fluir</b>" (<i>Jenny, carta número 9</i>) si bien, bailar ante un público, podríamos interpretarlo como generador de inseguridad, miedos, sensaciones, falta de confianza con el cuerpo, con la imagen que tenemos de él y la que el público que nos observa tiene de lo que está mirando, sin embargo, a medida que se tiene mejor relación con la danza y cada una de nosotras como estudiantes nos atrevemos a intentarlo no desde la mirada del otro, o hacerlo por el otro si no por nosotras mismas, los cuestionamientos y equivocaciones van disminuyendo porque se está disfrutando la acción que se realiza y a dejar fluir.</p>	<p>Es evidente como las inseguridades son parte de nosotros como seres humanos y más cuando estamos expuestos ante la mirada de otras personas, en la danza árabe sucede que, no solo somos nosotras si no nuestros cuerpos con los cuales hemos tenido una historia de reconocimiento, confrontación, entre los cuales la mirada del espectador es fundamental pues, está abierta a diversas interpretaciones sobre lo que está mirando ya que existen múltiples miradas y todos los espectadores no nos leen de la misma manera, la danza es subjetiva y cada uno ve y siente lo que desea, por eso como menciona Paula Lena, "Nosotras creemos que el público no entiende lo que bailamos, subestimamos el público, pero también es verdad que hay público para todo" (2021) por esta razón, a medida que se baila, se tiene mejor relación con la acción de moverse de manera distinta a la cual estamos acostumbradas, además de, exponernos frente a los demás dejando el miedo de lado y disfrutando el baile, la música y el espacio que se comparte con quienes observan y bailan colectivamente.</p>

		<p><b>ANA MARIA:</b> Cuando se baila hay mejor conciencia del espacio, del tiempo, del cuerpo, de la música y “el otro”. A mí se me facilita más pintar y escribir, pero esas actividades me ensimisman. Bailar es más difícil, por eso elijo bailar. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Atraverse Intentar algo nuevo Salir de la zona de confort</i></p>	<p>La importancia de realizar actividades distintas en las cuales estamos sumergidos la mayor parte de nuestro tiempo, es precisamente porque nos permite salir de esa zona de confort y seguridad en la que todos nos encontramos en algún momento, intentar algo nuevo, como por ejemplo danzar, es importante porque no solo es arriesgarse a una actividad corporal, de movimiento, de creación, sino también porque permite reconocer las capacidades que cada persona tiene, así como nos cuenta nuestra protagonista Ana María, "<i>A mí se me facilita más pintar y escribir, pero esas actividades me ensimisman. Bailar es más difícil, por eso elijo bailar</i>" (<i>Ana María, carta número 12</i>) es evidente que bailar en algún momento nos exige exponernos ante el otro, ante el que observa, pero son ese tipo de situaciones las cuales generan más confianza y así mismo, ayudan a fortalecer habilidades corporales, mejor expresión verbal y corporal, menos miedo ante diversos escenarios con los cuales nos cruzamos en nuestro caminar. La danza abre varias puertas para podernos reconocer como sujetos sociales y poder eliminar límites que suelen aparecer o nosotros mismos imponemos, como menciona nuestra protagonista Ana María, "<i>La danza es del mundo externo</i>", <i>me obliga a salir del mundo interno para comunicarme con los demás</i>" (<i>Ana María, carta número 12</i>) el salir del mundo interno, podríamos interpretarlo como ese paso que damos para atrevernos a hacer una actividad que nos hace sentir nuevas sensaciones, que nos puede llegar a incomodar pero en ese incomodar precisamente nos encontramos y podemos encontrar distintas maneras para dialogar con nuestras inseguridades.</p>	
		<p><b>ANA MARIA:</b> Soy una persona de naturaleza introvertida y la danza es del “mundo externo”, me obliga a salir del “mundo interno” para comunicarme con los otros. La danza me ayuda a desarrollar habilidades para expresarme mejor. <i>Carta número 12.</i></p>	<p><i>Exponerse</i></p>		<p>La invitación a bailar es permitirse disfrutar, moverse con la melodía e ir jugando con el tiempo, generando que quien lo practica pueda soltarse y atreverse a salir de la zona de confort en la que a veces nos sentimos cómodos, incluso, poner el cuerpo en público ante la mirada de otras personas, ya que "La danza conduce a exteriorizar todo lo que está en el interior, les lleva a expresar su forma de ser permitiéndoles un encuentro con los otros en un objetivo común: compartir y exteriorizar emociones y pensamientos. (Barbosa-Cardona, Paula Tatiana, Murcia-Peña, Napoleón, 2012, pág. 191) teniendo en cuenta que a medida que se baila, se comunica, se aprende, se logra una mejor relación con los espacios que se habita y con uno mismo en su desarrollo personal.</p>

		<p><b>VANESSA:</b> Por mi parte, te confieso que todo va mejor desde que bailo, mis sentidos están más despiertos, puedo sentirme a mí misma, y crear una relación conmigo tan bonita que antes no existía. <i>Carta número 1.</i></p> <p><b>CRISTINA:</b> Esto último tiene mucho que ver con mi permanencia en la danza árabe que, aunque llegó de manera furtiva, terminó por ser parte de mi vida y me ha acompañado en mi transformación personal. <i>Carta número 11.</i></p>	<p><i>Convivir conmigo misma</i></p> <p><i>Descubrimientos</i></p>	<p>Es importante comprender como esta práctica influye en la vida de las practicantes y profesora más a fondo, generando una perspectiva nueva de las cosas y una transformación personal, incluso, para algunas, estas prácticas pueden llegar a formar parte fundamental de sus vidas, pues a medida del proceso, del baile, del conversar, es un espacio donde es posible identificarse, conocerse, expresarse, y claro comunicar corporalmente, además, se van dejando situaciones de lado que muchas veces no nos deja avanzar en la vida como seres humanos, aquí nos podemos dar cuenta de las cosas importantes en la vida, y más que todo, entender que somos valiosas e importantes en este mundo, así como menciona nuestra protagonista Vanessa, "<b><i>Cuando bailo mis sentidos están más despiertos, puedo sentirme a mí misma y crear una relación conmigo tan bonita que antes no existía</i></b>" (<i>Vanessa, carta número 1</i>) en este sentido, es necesario reconocer como la danza crea una nueva atmósfera de calma, de relación, de sentir entorno a uno mismo, ya que generalmente nosotros nos olvidamos que existimos, sabemos que estamos pero no somos conscientes de esto, por esta razón, la danza es un medi</p> <p>importante para conocernos, y como menciona la profesora Cristina, "<b><i>En mi transformación personal</i></b>" (<i>Cristina, carta número 11</i>)</p>	<p>La danza es transformadora ya que fomenta la capacidad de coexistir con uno mismo y con los otros de manera más calmada, más armoniosa, así mismo, permite el trabajo interior que cada uno pueda llevar en los procesos artísticos permitiendo la expresión desde la corporalidad en relación a ciertos movimientos, además, entendiendo que esos movimientos que se realizan en la danza árabe pueden ser una práctica revolucionaria en el sentido que nos exponemos como mujeres, con nuestros diversos cuerpos y así mismo, podemos entender nuestras alegrías, miedos y prejuicios que tenemos, los que además, muchas veces no vienen de nosotras directamente si no que son creados por la sociedad en la que consumimos y vivimos, es así como, "El escenario dancístico no se centra solo en el cuerpo artístico o en un cuerpo - objeto sino que este tiene que ver con un cuerpo que se construye, desde la participación activa para el desarrollo individual y social (Cardona, Triana, Peña, Napoleón, 2012, pág. 187) y se construye en pro de la persona que lo practica y entendiendo más a fondo el porqué de ese tipo de danza dejando de lado los imaginarios que la acompañan.</p>
--	--	---	--	---	---

Anexo, núm. 32, Matriz de análisis, Epístolas de las integrantes del grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime, 2021.

## DIARIOS DE MEMORIAS CORPORALES – CLASES DE DANZA ÁRABE IBNA TAL.

### Clase 27 de mayo 2021

La sesión empieza con un calentamiento grupal, sentadas en círculo y siguiendo las instrucciones de la profesora Cristina para todas hacer lo mismo al tiempo, todo esto, acompañado de música con sonido bajo, entre estos calentamientos esta cerrar los ojos, respirar en cada movimiento, hacer estiramientos que involucran la cadera con las piernas, juntando el abdomen hacia las piernas, entre otros. Esta sesión se incluye un nuevo ejercicio de brazos para soltarlos más, el ejercicio consiste en realizar dos series de 15 repeticiones abriendo y cerrando las manos al frente, al lado y arriba fuertemente, lo que en mí genera cansancio y dolor en el ante brazo por la fuerza que estamos haciendo, cuando terminamos el ejercicio si hay una tensión en los brazos y en las manos haciendo que se sientan más livianos.

Esta sesión retomamos uno de los pasos de la coreografía el cual se nos ha dificultado y debemos trabajarlo más, este consiste en cómo lo llama la profe, hacer un “hexágono” este paso consiste en ir cruzando los pies a medida que avanzamos sobre el hexágono en seis tiempos, lo cual se nos ha dificultado un poco. Personalmente, en ocasiones estoy muy pendiente del paso y no lo estoy sintiendo, o también suele pasar que tengo el hexágono en mi cabeza y los pasos, pero se me olvida los seis tiempos y lo que pasa es que omito algún paso o simplemente llego tarde en el tiempo.

La reflexión que realiza la profe entorno a esto es, que el cuerpo tiene memoria, cuando bailamos, el mismo cuerpo trae el recuerdo de cada paso junto con la música, pero pasa que personalmente yo me obligo a recordar el paso, y como dice la profe, este va fluyendo porque el cuerpo mismo ayuda a que esto pase. Sin embargo, poco a poco siento que voy avanzando en este paso que me parecía muy difícil, aunque no involucro el movimiento de los brazos el cual sé que después me va a hacer confundir precisamente por pensar que debo tener listo el paso del hexágono.

Finalizando la sesión, la cual se desarrolla en la repetición del paso, realizamos un breve calentamiento final.

*Anexo, núm. 33, diario de campo 27 mayo 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime.*

### Clase 10 de junio 2021

Esta sesión la realizamos Angelica y yo junto con la profesora, ya que mis demás compañeras no pueden asistir por posible caso de COVID. Dado esto, hacemos un calentamiento breve y de pie, incluyendo nuevamente el ejercicio para soltar los brazos en donde abrimos y cerramos las manos fuertemente.

Seguido de esto, retomamos la parte inicial de la coreografía junto con la profesora Cristina, luego de esto, ella nos pide que hagamos la parte de la coreografía solas, esto genera una especie de miedo al olvido de los pasos lo cual se evidencio, la profesora nuevamente, como en sesiones anteriores, nos comenta que no pensemos tanto el paso si no que debemos sentirlo, dejarnos fluir y no parar, escuchar la música, pues, ella misma sin duda nos da las pautas para los pasos. Para esto la profesora pone un ejemplo el cual es el director de una banda musical, todos lo siguen a él y el dirige con sus brazos, por ejemplo, explicándolo con mis palabras, si un sonido es fuerte, el con sus brazos hará un movimiento igual para que los demás lo sigan, ella dice que es cuestión de sentir y escuchar, mas no de aprendernos pasos porque sí.

La profesora nos pide que hagamos la primer parte de la coreografía solas, lo cual muestra o que no escuchamos la música, o que no nos sabemos la coreografía aun y que estamos muy pegadas a los pasos, en mi caso, yo me apegue mucho a los pasos desde el principio y no tanto a la música lo que me está costando en este momento, hacemos otro ejercicio d cerrar los ojos y pasar la coreografía, incluso la profesora nos dice que si no recordamos algún paso no importa, hacer otro movimiento así no sea de la misma coreografía en donde podamos evidenciar lo que está pasando en la canción, esto me pone en tensión, primero porque no reacciono y me quedo solo escuchando la música, hago muy pocos pasos, siento que estoy muy nerviosa y paro mucho, en general fue una sesión muy confrontante para mí, pues, evidentemente lleve cosas que me estaban pasando a la clase y no logre separarlas. Por otro lado, la profesora nos pide que hagamos el final de la coreografía cada una, a lo que yo sigo pensando mucho los pasos y escuchando poco la música, lo que genera que si no me acuerdo de algún paso, hago una pausa y retomo cuando la música me indica junto con el paso, ósea, no paro y luego sigo pero no estoy en una relación con la música y la coreografía, incluso no estoy conectada con mi cuerpo, así pasa muchas veces, incluso, en momentos, estoy haciendo bien toda la secuencia pero hago una pausa porque no estoy segura si el paso que estoy haciendo es el correcto.

Todo esto hace que la profesora haga una observación en torno a, que a veces en la vida uno suele parar y parar sobre el mismo error, y ponerse a pensar sobre él porque fue así y porque no pudo ser distinto, y cuando reacciono al siguiente paso ya la música a pasado hago muchas pausas, esto no deja que fluya nada, y por otro lado estoy en una constante situación de controlar todo, pero en ocasiones como estas, no lo puedo hacer. Sin duda, es una forma de confrontarme a mí misma del porque pasa esto constantemente, incluso no pasa solo en la danza si no en el cotidiano, a lo que la profesora comenta que, la danza es sanadora en el sentido que ayuda a no juzgar, si no que a medida del proceso somos conscientes de lo que está pasando y no precisamente en la danza, si no fuera de ella.

La clase se finaliza con un breve calentamiento.

*Anexo, núm. 34, diario de campo 10 junio 2021, clase grupo de Danza Árabe.  
Ibna Tal, Jenny Jaime.*

### Clase 15 Julio 2021

Esta sesión es la primera durante un largo receso debido a que algunas compañeras tuvieron problemas con COVID y familiares enfermos incluyendo a la profe, por lo cual se hace una pausa en el proceso. Iniciamos la clase como siempre hablando un poco de todo mientras llegan las demás compañeras y cuando todas estamos listas iniciamos sentadas en el piso en circulo donde la profe nos va dando instrucciones de que hacer. Inicialmente el calentamiento empieza con algo que no habíamos hecho antes que fue ser conscientes de cada parte del cuerpo, empezamos palpando, dando pequeños golpes en cada parte que nos compone como cuerpo físico, tocando los dedos de los pies, los talones, las plantas, las piernas, tobillos, rodillas, todas, todas las partes que en ocasiones obviamos en el cuerpo pero que hacen parte de él, así hasta llegar a la cabeza, todo ello acompañado como siempre de una canción en volumen bajo, luego de esto realizamos un calentamiento como siempre donde incluimos piernas, torso, brazos y cabeza.

Seguido de esto, la profesora pone una canción nueva la cual a ella le gusta mucho, empieza a bailar y nosotras la seguimos como si fuera un espejo en los movimientos que va haciendo, donde principalmente resalta los brazos y cadera. Luego de esto, nos enseña un nuevo paso que es similar



al camello, pero invertido, el cual podría decirlo, va en tres pasos, de la pelvis, el abdomen y el pecho haciendo una onda.

Entramos a la coreografía la cual hemos ido trabajando, la profe nos explica que lo que haremos es pasar la coreografía sin música, vamos a trazar, hacer un mapeo de los pasos que componen la coreografía sin pensar en la música por el momento, haciendo lo que recordemos porque hace mucho tiempo que no nos veíamos, lo que da paso a que en bailemos entre todas y así en colectivo vamos juntando los pedacitos de la coreografía que no recordábamos algunas u otras si hasta completarla pues la memoria nos ayudara. A medida que hacíamos la unión de los pasos, algunas de nosotras nos confundíamos con ciertos momentos de la coreografía, por lo cual la profesora hacia una pausa para explicar y así retomábamos, en mi caso personal, al inicio de la coreografía, me pasa que no conecto muy bien con una media ondulación que hacemos y la profe se da cuenta que lo hago mal y lo explica hasta que logro hacerlo bien. Finalizando, hacemos el calentamiento de cierre como siempre en círculo.

*Anexo, núm. 35, diario de campo 15 Julio 2021, clase grupo de Danza Árabe.  
Ibna Tal, Jenny Jaime.*

### Clase 19 julio 2021

Esta sesión fue un poco distinta, hablamos de varias cositas hasta que llego Anita y menciono el tema de un compañero, Dominic de Elixir danza (escuela de danza oriental donde la profe Cristina estudia también) que está enfermo, la profe fue hablando sobre su situación y finalizando nos dijo que le dedicáramos esta clase a él, pues la energía y el amor que podemos enviar bailando es necesario. La profe hizo una reflexión muy bonita entorno a todo esto y lo que estamos viviendo en el país, la cual me parece muy importante porque no solo es un sitio para bailar, o presentarnos, o aprender una coreografía sino también para pensarnos y reflexionar sobre lo que nos está rodeando porque igualmente todas en su medida somos un poco emocionales y nos afectan diversas cosas, por lo cual la profe nos dice que debemos agradecer llegar a la casa y ver a nuestra mamá, tener comida, tener personas que se preocupen de nosotras, y que a veces pensamos que estamos atravesando un momento difícil pero no es tan fuerte como otras personas y tiene razón, a veces uno se pone triste porque no llega un mensaje, porque la persona que uno quiere lo ignora, pero son cosas que hacen parte de la vida y de las cuales aprendemos, fue un momento de dar gracias por lo que tenemos, finalizando esta reflexión, le paso el cuaderno de asistencia a Anita, donde la profe tenía unos escritos y leí uno de ellos por encima (por curiosidad) luego Anita hace el comentario que estaba leyendo y la profe dice que no hay problema lo que me da alivio de no ser abusiva con sus escritos, Vanesa, por otro lado, hace un comentario sobre cuando empezábamos, la profe nos compartía algunos fragmentos de algunos libros que estuviera leyendo pero que ya no lo había vuelto a hacer, entonces ella recibió su cuaderno y se puso a observar hasta que nos comenzó a leer un fragmento de algún libro lo que dio paso a empezar el calentamiento.

Empezamos entonces haciendo nuestro estiramiento normal, de forma circular, aunque por alguna razón esta sesión estuve como no muy suelta y me costaba estirarme, terminamos el calentamiento y la profe nos recordó que había una tarea, la cual era haber estudiado la coreografía, para que cada una, individualmente la pasara en frente de las demás sin música como lo hicimos en la clase pasada, lo cual nos preocupaba porque siempre nos falta algo en la coreo o nos equivocamos y personalmente cuando esto sucede yo suelo bloquearme porque se me olvida el siguiente paso, no reacciono rápido corporalmente como quisiera, tal vez porque no confío en lo que se.



Después del calentamiento, la profe nos estaba enseñando un paso que vimos la clase anterior, es como un camello invertido si no que nos cuesta mucho, ella nos decía como dejarnos llevar pero haciéndolo bien, en un momento, dijo algo como, “Hay que olvidarnos de lo que nos dicen a las mujeres de tener el abdomen plano, a nosotras nos da miedo sacarlo, mostrar barriga, pero en algún momento va a salir, aquí hay que hacer una contracción y sacar la barriga, no hay que tener miedo, toca soltar esas cosas” y pues si, al final no somos menos femeninas por tener o soltar o dejar ser al cuerpo, siempre estamos reteniendo. Siguiendo a esta explicación, la profe explicó que íbamos a pasar, pasar y repasar la coreografía para ver donde estábamos flojas, lo que estaba bien, e ir juntando entre todas cuando a alguna se nos olvidara un paso y las otras complementábamos siendo así un todo en la sala de la profe. Ella volvió a recordarnos que a medida que vamos pasando la coreografía, la memoria nos ayuda a configurar, a juntar poco a poco los recuerdos corporales, algo que me pareció muy bello fue cuando dijo: “La memoria traspasa el cuerpo” y que entre todas era mucho más fácil cuando bailábamos. En el primer mapeo, ella dijo que algunas tenían pasos que otras no, que nos apegáramos a los que sabíamos que hacíamos bien porque en ocasiones uno siente más conexión con ciertos pasos que con otros, lo que va uniendo poco a poco entre las cuatro que bailamos hasta que va fluyendo y sale.

A medida que iba avanzando la clase, la profe hizo algunos comentarios sobre el bailar juntas, unir las energías y bailar unidas y no solas, o mirándonos a nosotras mismas, mencionó que es difícil soltarse del ego y que era una algo muy duro, que es algo también narcisista, pero que bailábamos juntas y mirando el colectivo, que así era mejor porque no bailábamos solas, sin embargo menciono en un paso del inicio de la coreografía que se veía muy bonito y que se notaba que estábamos conectadas en ese paso entre todas, que le gustaba mucho.

Finalizando, estábamos haciendo calentamiento de cierre y la profe nos dijo que teníamos el esquema de la coreografía, sin embargo le faltaba un poco de carne para que pudiéramos grabar individualmente, también menciono la importancia de sentir lo que hacemos, lo que bailamos, y que debíamos estudiar mucho más la coreografía porque el otro grupo ya se la sabía, que teníamos pies para bailar, y que Dominic estando en el hospital el igual bailaba y que seguro si el estuviera con nosotras estuviera encantado de bailar, cerramos la sesión con esa reflexión y dedicándole los ensayos de estudio individual a él.

*Anexo, núm. 36, diario de campo 19 Julio 2021, clase grupo de Danza Árabe.  
Ibna Tal, Jenny Jaime.*

5 agosto 2021

Hoy fue una clase muy divertida y con muchas risas nerviosas.

Llegando a clase con Angelica, ya estaba la profe, Vanessa y otra compañera del otro grupo llamada Tatiana haciendo estiramiento. Cuando nos sentamos, la profe estaba hablando que esta semana había estado reflexionando sobre muchas cosas desde el ser femenino, y también recalca mucho ciertas groserías las cuales en su mayoría se refieren a la mujer y es una ofensa, además, que nosotras también las decimos sin ser conscientes de eso. Había momentos en que comentaba que estaba en ese tiempo de decir y pensar que no era bueno limitarse, por ejemplo estar con una persona menor que uno, porque siendo mujeres habían muchos comentarios y estereotipos, pero que ella se daba cuenta que era mejor dejar esos limitantes y vivir, al rato, hizo otros comentarios a lo que yo respondí que eso era mal visto en nosotras pero en los hombres no, incluso que habían hombres que le pagaban a las mujeres o cosas así y varias comentaron que era verdad y, que el machismo se ve muy reflejado en

ese tipo de cosas, además de como el machismo critica a las mujeres y nos hace sentir menos. Por otro lado, en un momento del calentamiento, entro el tema de un romance muy lindo que tuvo la profe en 2019, nos comenzó a contar de nuevo la historia, también hizo comentarios, por ejemplo, que uno a veces no dice las cosas por miedo, o deja de decir lo que siente, ella recalca que hay espacios que son adecuados y otros no para hacerlo, y también el tipo de personas con quien decirlo, pero que era mejor dejar salir eso. Así mismo, comentaba que los egos de las personas a veces hacen que no se pueda hablar, mencionaba por ejemplo que el ser profesor y sentirse superior por tener autoridad eso no estaba bien y que no iba con ella.

Después la profe nos dijo que quería que avanzamos en la coreografía porque quería hacer otra y ya tenía la canción. En el 2019 la profe nos comentó que quería hacer un solo de tabla e incluso avanzamos en unos pasos, era muy chévere porque nos movíamos mucho, la música era muy divertida, era como una fiesta, pero luego la cuarentena y eso paso a otro plano. Luego la profe nos dijo que hiciéramos un Shimmy, trabajando la cadera y las rodillas en especial, las cuales dan la estructura al baile. Fuimos moviendo y moviendo las rodillas lento hasta luego hacerlo un poco más rápido, hicimos algunos ejercicios y luego ella dijo que nos paráramos frente a la pared y lo hiciéramos así para podernos concentrar con el movimiento, igual con unos movimientos de pecho.

Luego nos volteamos y nos mirábamos, a lo que la profe decía que no pretendíamos hacer el mismo movimiento que la otra persona porque no iba a salir y nos sentiríamos mal, ya que cada movimiento es único en cada persona. Luego de este ejercicio, pasamos la coreografía varias veces desde el inicio hasta la mitad, para poder ver los errores que teníamos, ella decía que ya hemos avanzado mucho más y que se ven menos errores. Finalmente hicimos un calentamiento y terminamos la clase.

Mientras nos arreglábamos, la profe nos mostró unos aretes que hace una conocida de ella y luego, nos tomamos unas fotos, algo que no hacíamos hace mucho tiempo.

*Anexo, núm. 37, diario de campo 5 agosto 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime.*

## 12 agosto 2021

Hoy llegue tarde a clase porque no pasaban buses, entonces cuando llegue a la clase ya estaban todas practicando una nueva coreografía. Cuando entre a la sala, para mí fue como impactante ver tantas niñas, estaba de nuevo Tatiana, pero esta vez había ido otra niña del grupo de Tatiana que se llama Luisa y otra estudiante de la profe que ninguna de nosotras conocíamos. Yo no entendía que pasaba, como llegue tarde, solo me pare y seguía a mis compañeras porque me daba pena, aunque, unos minutos después, Angelica me presento a las dos niñas que no conocía. Fue una sesión muy divertida, nos reímos mucho, no sentía la tensión por haber llegado media hora tarde a clase, y la nueva coreografía estaba muy chévere, muy refrescante, la profe dijo que era una canción para disfrutarla y que eran pasos muy básicos que ya nosotras sabíamos, además, es distinto porque esta canción era como más de fiesta y nosotras generalmente bailamos canciones muy románticas.

Luego pasamos a la coreografía nuestra, la estudiante de la profe que no recuerdo el nombre en este momento se sentó con la profe y se pusieron a vernos bailar, la profe, nos comentó que le gustó mucho. La pasamos varias veces y en varias ocasiones nos reíamos porque nos tropezábamos o había pasos que algunas hacíamos muy chistosos. Mientras bailábamos, la profe hacia comentarios muy lindos, muy eufóricos porque decía que había una energía muy linda, además, decía que estábamos haciendo pasos muy bonitos, al finalizar, hicimos un calentamiento corto y en ese momento, dos

compañeras dijeron que había sido una clase muy linda y que la danza les estaba haciendo terapia, que se sentían más tranquilas, que ellas llegaban cargadas de cosas, pero salían felices y tranquilas.

Mientras nos alistábamos, le hice entrega de las cartas a la profe, a Vanessa y a Angelica, las cuales en un momento hicieron un gesto con su cuerpo y con su voz de sorpresa y me asustaron, me dijeron que estaban muy bonitas las cartas y que yo siempre le ponía amor, además, les contaron a las compañeras nuevas lo que estábamos haciendo y como me ayudaban, por lo que aproveche para preguntarle a dos compañeras, Luisa y Tatiana si les gustaría escribirme y ellas aceptaron.

*Anexo, núm. 38, diario de campo 12 agosto 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime.*

## 19 agosto 2021

Hoy fui la primera que llego a la clase, hable un rato con la profe y también me entrego la carta con su respuesta, luego llego Vanessa y a rato Anita que ya las demás compañeras no podían asistir esta sesión.

En esta sesión, como siempre, nos sentamos en circulo para hacer el calentamiento, las ultimas clases he estado de frente con la profe por lo cual hacemos mucho contacto físico. Empezamos escuchando una canción muy bella que hablaba sobre la mujer, respirar, vivir, disfrutar, luego de escucharla entre todas, empezamos a hacer nuestro calentamiento, aunque, en esta clase sentía que me dolía mucho el cuerpo para estirarme, también me dolía la espalda ya que últimamente he estado mucho en el computador. A medida que hacíamos los estiramientos, la profe nos hablaba de varias cosas, por ejemplo que había estado pensando en estos días sobre el ser mujer y también con lo que estaba pasando en Pakistán, además mencionaba que si bien las mujeres en este país usan un velo y son limitadas a muchas cosas, nosotras no podemos alejarnos de lo que pasa aquí porque también cargamos con velos invisibles, el hecho de no ser los mismos contextos y situaciones no quiere decir que no se sienta una presión social hacia las mujeres, su cuerpo, su comportamiento, además, decía que todas las mujeres tienen limitantes, las indígenas, las burguesas, entre muchas otras. Además, menciono que algunas mujeres usan el burka por decisión propia como otras no.

Así mismo, mencionaba que las mujeres no bailamos para mostrar, o para complacer a los demás, incluso dijo que eso lo mencionaba en la carta que me había escrito, decía que bailábamos por nosotras, para sentirnos bien. Además, dijo que las mujeres no debemos pensar que tipo de danza bailar por solo pensar si nos ven o como nos ven porque los prejuicios están en todas partes, en ese sentido, no bailamos para los demás si no para nosotras mismas.

Mientras hacíamos calentamiento, que a mi parecer fue un poco largo en el sentido que nos tomamos el tiempo de sentirlo, la profe comento que le gustaría hacer una especie de danza experimental con ayuda de Tatiana que estudia escénicas y conmigo, donde todas creáramos una pieza muy femenina para poderla mostrar en un espacio feminista o algo por el estilo. Terminando el calentamiento, retomamos un ejercicio que no hacíamos hace mucho tiempo que era improvisar con la música, en este caso era una canción francesa y no árabe, allí mis compañeras se iban soltando sin embargo yo no lo logre, no hacía muchos movimientos si no que movía el cuerpo suavemente. Después de este ejercicio nos pidió que sintiéramos la canción pero desde niveles, me refiero a estar en el piso y cuando ella diera la instrucción nos levantábamos a la mitad y luego completas, donde el cuerpo se mueve en 3 dimensiones distintas pero siempre teniendo contacto con el piso, Mientras hacíamos este ejercicio la profe nos decía que tratáramos de sentir que nos apoyábamos entre las mujeres del mundo, como si en ese momento expresáramos seguridad hacia las demás mujeres, aunque recalco que el

camino de la mujer aún le falta mucho por recorrer para que tengamos un lugar en el mundo. Para mis compañeras fue más fácil soltarse haciendo esa improvisación mientras que yo no me movía muchos, además nunca me levante del suelo, pero ellas sí.

Luego retomamos nuestra coreografía de Wael, donde pasamos una pequeña parte de la canción, ella decía que tenemos que escuchar cuando el cantante hace ciertos sonidos porque es nuestra pauta para nosotras hacer el movimiento.

Finalizando la sesión hicimos un calentamiento corto y Anita me hizo entrega de la carta con su respuesta. La profesora comento que esta sería la última sesión en ese espacio ya que la próxima vez que nos viéramos sería en otro lugar porque se iba a cambiar de casa.

*Anexo, núm. 39, diario de campo 19 agosto 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime.*

### 11 septiembre 2021

La clase de hoy fue en la nueva casa donde la profe está viviendo. Previamente hubo una reunión donde se habló sobre los horarios de todas las integrantes del grupo para las clases, sin embargo, algunas podían los lunes y otras el sábado. La profesora nos mostró los espacios de su casa para reconocer el lugar y nuestro espacio de ensayo de clase.

Empezamos la clase con un calentamiento muy pausado, donde era importante conectarnos y sentir la respiración, Luego de esto nos pidió que pasáramos la coreografía de Wael, al principio estábamos un poco perdidas y lo estuve luego de la mitad de la coreo por lo que la profe dijo que debíamos estudiar un poco más. Pasando la coreografía la profe noto que de nuevo estábamos haciendo pasos y no escuchando la música por lo que menciono que la canción tiene un sentido, no es bailar por bailar, porque hay un desequilibrio entre la música y el movimiento, ella dijo que bailábamos con alguien, específicamente con el instrumento de la canción, que él y cada una de nosotras éramos una pareja y debíamos ir al tiempo porque si no se veía raro. Luego ella dijo que había partes donde estamos haciendo raro el movimiento y nos explicó que es un movimiento más interno y no tanto externo, nos decía que su profe Johanna le había enseñado ese movimiento pensándose desde el clítoris como centro, en ese sentido, debíamos hacer el movimiento haciendo un círculo pequeño y así sucesivamente se iba dando el movimiento. Nos dejó como ejercicio practicarlos por unos 5 minutos e irnos rotando el movimiento entre Angelica, Tatiana y yo.

Luego, trabajamos una parte de la canción que tiene que ver con los brazos, ella decía que lo hacíamos a destiempo y no había unidad con la música, por lo cual pasamos varias veces esa parte junto con la profe. Finalmente terminamos con un calentamiento. La profe menciono que era importante encontrarnos con las otras niñas una vez al mes para pasar la coreografía juntas porque era necesario ver como se veía el ensamble completo. Finalmente, firmamos asistencia y la profe nos compartió unas fotos que tenía de ella, donde le hicieron una foto estudio de su recorrido por la danza.

*Anexo, núm. 40, diario de campo 11 septiembre, 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime.*

### 3 noviembre 2021

En esta clase se vuelve a unir todo el grupo de danza. Empezamos con un calentamiento y de fondo música suave en donde vamos hablando de todo un poco. Finalizando el calentamiento la profe menciona que es importante la sensación de cada movimiento, de dejarnos ir en el movimiento, ponía como ejemplo cuando nos dejábamos ir de para atrás y caíamos en los brazos de los compañeros, ella decía que era lo mismo, es un ejercicio de confianza con uno mismo al dejar caer el cuerpo para un paso específico, el impulso da el paso para dejarse ir, el mismo cuerpo indica para donde girar, y a lar íbamos haciendo el movimiento que nos explicaba donde cada una lo paso y la profesora lo fue corrigiendo. Seguido de esto, se hace un cardumen para cuando hagamos los pasos de ondulación con el abdomen todas lo hagamos igual, en este caso, el punto de inicio es Vanessa ya que se encuentra de frente al público y además está en la esquina donde empezamos la coreografía, lo que significa que debemos imitar el movimiento de ella al mismo ritmo de ella y de la música. Por otro lado, se trabajan ejercicios con la cadera como son los infinitos hacia adentro y hacia afuera, donde al principio solo se hacen ejercicios con la cadera, pero poco a poco incluimos los brazos.

Terminando estos ejercicios, la profesora pide que pasemos la coreografía de Wael hasta la mitad y así ella va corrigiendo algunos pasos en relación con lo que ya habíamos estudiado anteriormente. Cuando estamos pasando la coreografía, la profe nota que algunas veces llegamos tarde al sonido de la música lo que hace que el paso no se conecte con la música y lo repetimos varias veces hasta que lo hacemos bien. Finalmente, terminamos la clase pasando la coreografía de One Number la cual es más relajada y divertida y cerramos con un calentamiento corto.

*Anexo, núm. 41, diario de campo 3 noviembre, 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime.*

### 10 noviembre 2021

Nuevamente nos encontramos todas las estudiantes en la clase, se inicia el calentamiento en forma circular, en esta sesión me encontraba muy cansada y no tenía mucha flexibilidad por lo cual me costó el calentamiento un poco.

Iniciamos la clase con un ejercicio de marcación de cadera replicando los movimientos que la profesora hace, aquí movemos la cadera de derecha a izquierda, teniendo en cuenta el dum, dum, dam, el cual siempre se inicia marcando el dum hacia la derecha. La profesora menciona que los pies son claves ya que permiten el movimiento de la cadera, es así como, yo permito que la cadera dirija el movimiento y los pies se relajan generando que las rodillas también se relajen, y esto facilite que el movimiento de la cadera sea más fluido y menos estático. La profe menciona que al realizar el movimiento con la cadera hacia dentro es un dialogo con uno mismo, es como contarse algo bonito, es mirarse. también, vamos dibujando infinitos con la cadera hacia arriba y hacia abajo.

Por último, se hacen algunos cambios en ciertos pasos para que en uno de los giros que hay en la coreografía todas quedemos en el lugar que nos corresponde. Finalizamos con un calentamiento corto.

*Anexo, núm. 42, diario de campo 10 noviembre, 2021, clase grupo de Danza Árabe. Ibna Tal, Jenny Jaime.*

## Didactobiografía, amores y odios: Historias con mi cuerpo

Me presento, mi nombre es Jenny Joana, aunque casi nadie me dice Joana.

Tengo 25 años, soy signo sagitario, nací en Bogotá un 2 de diciembre, mido aproximadamente 1,55, mi cabello es color café oscuro, aunque ahorita lo tengo de color azul, lo tengo semi largo y siempre lo peino de medio lado a la izquierda. Mis cejas son color café oscuro y son pobladas, mis ojos son color miel y tengo pestañas semi largas curvas, tengo piel morena, tengo 5 lunares en mi rostro, uno al lado izquierdo de la nariz, otro más abajito, y el otro al lado derecho, al lado de la boca en la parte de arriba tengo un lunar al lado izquierdo y uno debajo de la boca en el lado derecho. Mi contextura es delgada, tengo brazos delgados y también tengo cicatrices que me dejó la varicela las cuales no me gustan y por esta razón la mayoría del tiempo ando con busos, aunque, algunos meses para acá me he olvidado un poco de estas cicatrices y no uso tantos busos, tengo manos pequeñas y mi relación con las uñas entra en conflicto algunas veces. En el abdomen también tengo algunos lunares y un poco más arriba de mi ombligo tengo una cicatriz horizontal que no recuerdo porque fue, así mismo, en mis piernas tengo varias cicatrices de los últimos años cuando voy a algún paseo, pues cuando me pica algún zancudo en ocasiones se me inflama la pierna, y también me quedan cicatrices que duran meses allí, ya cuando cicatriza generalmente queda una cicatriz y así en las dos piernas y por último, mis pies son pequeños, calzo aproximadamente 34 – 35 en zapatos y en el pie izquierdo tengo una cicatriz de un día cuando pequeña me desperté aún muy dormida y pase por donde tenían la plancha de la ropa y me quemé, dejándome una cicatriz horrible que nunca se fue. Esta es una breve descripción de como soy físicamente. Sus mercedes se estarán preguntando, ¿por qué esta descripción un poco detallada de mi cuerpo? ¿para qué? Bueno, lo que ustedes están por leer es mi Didactobiografía de las historias que les voy a contar de mi cuerpo, la cual se relaciona con mi trabajo de grado, Epistolarios de un cuerpo danzante.

Yo nunca he vivido con mi papá, sin embargo, en una época si viví con el papá de mi hermana, pero por cuestiones personales entre mi mamá y él se separaron, por lo que desde pequeñas nosotras siempre hemos vivido con mi mamá Nelci, Catalina la menor, Adriana la del medio y yo, Jenny, la mayor, las cuatro, siempre hemos sido cuatro. Además, no me veo viviendo con mi papá, aunque el siempre insiste en el tema. Algo que siempre nos han dicho es que yo soy muy pequeña al lado de mis hermanas y es verdad, soy muy bajita, tanto que no parezco ser la hermana mayor, por otro lado, dicen que me parezco físicamente más a mi hermana menor Catalina y no a mi hermana Adriana o a mi mamá.

Con relación a estas cositas que comparto con ustedes, he pensado en las historias que tengo y he vivido con mi cuerpo, donde de alguna manera él ha sido protagonista, esto me hace pensar en algunas cosas que vienen a mi cabeza de cuando era pequeña. En ese entonces era muy delgada, por lo que era normal escuchar lo mismo de otras personas, incluso en las fotos me veo delgada al lado de mi hermana Adriana, aunque siempre he sido de buen comer. Cuando entramos al colegio las cosas fueron cambiando un poco, pues allí me daba cuenta que mis compañeros eran a veces muy crueles con otros niños, en el sentido de si era muy callado, muy delgado, muy gordito, entre otras, las cuales yo veía y me alejaba, aunque gracias al universo nunca sufrí matoneo o algo así, sin embargo, a veces si habían comentarios de que yo era una niña muy delgada y así habían más compañeras y compañeros, a esto le sumo, tal vez, que tenía el cabello muy cortico y no me sentía tan bonita, pero esto no tuvo mucha influencia negativa en mí, aunque no me gusta mucho el cabello corto.

No logro desempolvar los recuerdos de antes de entrar al colegio, pero a medida que fui creciendo, ya en primaria, lo que no me gustaba tanto eran los peinados que mi mamá me hacía, pues me recogía todo el cabello, y a veces nos hacía llorar a mi hermana y a mí porque nos dejaba la moña muy apretada, ¿no les pasaba que sus mamás también las peinaba así, o hacía peinados con cintas y esas cosas? También a eso se le suma que ella quería evitar que nos contagiáramos con piojos, lo que gracias a Dios yo nunca sufrí, pues decían que mi sangre no era dulce, sin embargo, cuando llegábamos del colegio, yo me soltaba el cabello para estar en la casa, recuerdo algo que me parecía horrible en su momento y es que me quedaba la forma de la moña en el cabello, como una curva. De pronto por esto siempre he usado el cabello suelto, ahora, en ocasiones lo recojo con una trenza, también me gusta mucho los tintes de cabello color fantasía, por esta razón me he tinturado el cabello tres veces y una vez me hice trenzas con extensiones las cuales eran largas y color azul claro ¿A ustedes les da miedo los cambios de cabello, me refiero a que lo pinten mal, o lo dañen, o cualquier otra cosa que puede pasar? Pues a mí sí, soy muy miedosa, recuerdo que cuando me pinte el cabello de azul dure aproximadamente de 6 a 8 horas en el salón de belleza, cuando la señora me aplico el tinte azul ya era de noche y cuando me lavo el cabello yo sentía que algo estaba mal, ella no dijo nada, pero cuando comenzó a cepillar mi cabello dijo: se está corriendo el tinte, se ve amarillo, y yo me asuste y le dije, como así, entonces me dijo que tal vez el tinte no era bueno y no me había cogido, que fuera al otro día para aplicarme un nuevo tinte azul, sin embargo, yo le tuve que decir que esperáramos dos días porque ya era mucho químico para mi cabello. Recuerdo que cuando me lo estaba bañando a los dos días, se empezó a caer el tinte mucho, es algo normal, yo miraba el piso del baño y estaba lleno de agua azul, el cabello se sentía como baboso, muy suave, como cuando uno se aplica acondicionador, esa misma textura tenía yo, cuando salí me di cuenta de que ya no tenía el cabello como cuando entré si no ahora era como un beige con azul, obvio fui directo al salón de belleza a que arreglaran ese desastre porque se veía fatal.

En relación con esto, recuerdo mucho que mi mamá siempre me dejaba calva porque no le gustaba mi cabello, hasta grandecita incluso, ¿ustedes alguna vez han escuchado este dicho?, una de mis tías me dijo hace poco como, menos mal se dejó crecer el cabello, nunca se lo había visto tan largo, su mamá siempre la dejaba calva jajajajaja, incluso ahora que lo pienso mi cabello era como crespo, recordando una de las fotos que tengo de pequeña. Sin embargo, siempre crecí con el cabello liso, inclusive, desde pequeña hasta ahorita que soy una mujer adulta, mi mamá siempre es la que me corta el cabello porque no confió en otras personas, creo que es algo que me une con ella, aunque seamos muy diferentes. También, suelo pensar mucho las cosas, ¿por qué será que yo pienso tanto para tomar una decisión así sea simple? Me pasa cuando se acerca la luna menguante y yo pienso mucho en cortarme el cabello, es raro cuando mi mamá empieza a cortármelo porque me dice ¡QUIETAA! Si se mueve y queda trasquilada no es mi problema, pero cuando empieza a cortar y veo que el cabello cae al suelo veo que es mucho, es muy largo y me asusto y le digo, mami me está dejando calva, mire todo lo que me corta, entonces ella me dice que me está quitando todo eso feo que tengo, cuando termina me miro al espejo mucho, mucho recordando como lo tenía y como lo tengo ahora, siento yo que mi mamá tiene una mano muy suave y delicada porque el cabello me queda abundante y aparte liso, es como si fuera magia, así mismo, mi cabello es mi refugio y de una u otra manera me protege así como lo hizo cuando me quede casi sin cejas.

¿Alguna vez ustedes no se tomaron un momento de su tiempo para cortarse las puntas del cabello, las que conocemos como horquilla? Yo sí, en el colegio a veces cuando no estaba haciendo nada, pedía tijeras prestadas y empezaba a quitarme todas esas puntas abiertas que tenía en el cabello, cuando voy en un bus, o estoy en un lugar esperando me quito esas puntas abiertas con las manos y también es una forma como de relación, de pasar el tiempo, de escape. Por último, ¿ustedes no han



pensado que algunas veces el cabello se vuelve un ritual? Me refiero al hecho de seguir unos pasos, unas técnicas, cuando lo peinamos, cuando usamos cierto cepillo o peinilla, cuando hacemos mascarillas, lo bañamos, usamos ciertos productos, inclusive cuando algunas veces vamos al salón de belleza, la estilista sigue unas instrucciones y no se las salta porque es como un ritual, digámoslo de belleza con el cabello. Aquí escribiendo, pienso mucho cuando bailo, no solo danza árabe si no otros géneros como que no hay un juego consciente con el cabello, sin embargo este siempre está presente, cuando doy vueltas el gira estirándose por el aire, pasa por mi cara y es como una cámara lenta, cuando hago movimientos lentos él está allí también de una forma muy sutil, resbalándose por mis hombros, creo que siempre estoy muy concentrada en mi cuerpo y en la coreografía aparte, si hay pasos en los cuales podría jugar con el cabello no lo hago. Cuando estoy en la calle y pasa viento es como si el mismo cabello bailara o fuera el mismo y yo siempre estoy controlándolo, pero ¿qué pasaría si yo dejara de hacer esto siempre? Tal vez al final del día estaría con el cabello esponjado, como cuando en una época me bañaba el cabello y salía para el colegio y este se esponjaba mucho, decisión que me llevo a lavarlo por las noches en esa época. ¿a la mayoría nos ha pasado no?

Con el paso del tiempo, en secundaria, recuerdo mucho que yo quería sentirme una niña grande, entonces usaba sombras de esas de juguete, usaba brillo, recuerdo también un día compre un labial mágico, entonces uno se lo aplicaba y comenzaba a verse más fuerte el color poco a poco. Generalmente, era muy vanidosa y quería parecerme a mi mamá porque siempre la veía usando tacones, se maquillaba, siempre tenía el cabello largo como el de rapunsel, y lo que hacía junto con mi hermana Adriana era ponerme a jugar con las cosas de mi mamá cuando ella no estaba porque si no, nos regañaba. Usábamos el maquillaje, el labial rojo, el cual siempre me ha parecido muy lindo, pero no entiendo porque a mí no me luce, a veces pensaba que era por el color de piel, pero luego veía mujeres con piel morena a las cuales les lucia mucho. También jugábamos con la pestañina, los polvos, el delineador, con las blusas, faldas, con sus brasieres, incluso con los tacones jugábamos a hacer una pasarela y tratar de no caernos con esos tacones tan altos. Cuando estaba en teatro, recuerdo muchísimo que, para cada presentación, generalmente debíamos maquillarnos, cada personaje tenía un maquillaje distinto, recuerdo que llegábamos temprano para ir alistando y también para que nos maquillaran, por mucho tiempo un señor fue y lo hacía con una máquina y era mucho más rápido porque pasábamos todos y también porque en parte no se caía fácilmente, digamos si uno sudaba no se iba a correr la pintura. En esa época yo no me maquillaba mucho, realmente muy poco solo me aplicaba pestañina, pero ahora si suelo aplicarme como un poco de sombra, un poco de rubor y la pestañina. ¿se han dado cuenta como ahora existen cantidad de productos para la cara, como tónicos, cremas, aceites, etc.? Es impactante y de una u otra manera me pasa que a veces quiero usar esos productos para llegar a tener una piel bonita pero luego recuerdo que entre más cosas uno se haga pues no deja como respirar a la propia piel y desisto de la idea.

Recuerdo muy bien, un día que mi mamá la habían invitado a una reunión y ella uso el secador, entonces yo solo la veía sentada en la cama, cuando me dijo, “venga y le cepillo el cabello” yo me sentía super diva en esa fiesta con mi cabello liso y suave, incluso cuando llegamos a la casa, me acosté con cuidado porque no quería dañar el liso de mi cabello. Recordando, hubo una época entre grado sexto, donde mi mamá tenía una plancha de hacer crespitos en el cabello y yo una semana completa me fui crespa al colegio, también en esa época empecé a usar brillo y ahorré para comprar unos polvos para la cara y así iba al colegio. Mi mamá no era de regañarnos o prohibirnos esas cosas como otras mamás. ¿En sus colegios también les prohibían usar tintes de cabello? Cuando estaba en octavo grado, tenía un mechón cobrizo que ni siquiera se notaba tanto, para mi desgracia me toco estar en un curso alejada de mis amigas, en ese momento mi relación con la directora de grupo no era la mejor, por lo que yo me puse a hablar con el coordinador y para mi sorpresa a él le importo más



verme con todo el cabello café, que me dijo: Mañana llegue con el cabello de su color natural y la cambio al salón que quiere, claramente yo quede impactada y mis amigas igual, sin embargo al otro día llegue como el coordinador me había dicho y el tanto como yo, cumplimos. ¿no es irónico que no podamos decidir sobre que usar o como vernos?

Por otro lado, en séptimo, algo que nunca se me va a olvidar y es que no sé porque quise “arreglarme” las cejas, fue el peor error que cometí, pues use una cuchilla de hoja y me empecé a arreglar según yo las cejas, cuando termine me di cuenta de que me las había dejado totalmente delgadas y me veía distinta, me veía horrible, me puse a llorar porque ya no había nada que hacer y sabía que mis amigas me iban a molestar por eso. Cuando mi mamá se dio cuenta obviamente me regañó diciendo que antes no me había cortado, en fin, durante toda la noche solo pensaba que hacer para que no se viera, pero era muy evidente, lo que hice fue peinarme de forma distinta, donde el cabello cubriera las cejas, no sé porque no pensé en hacerme un capul o algo así, pero mis amigas aún así se dieron cuenta y me molestaban mucho, así una semana, desde esa vez nunca más me volví a tocar las cejas porque quede asustada. Aunque, ¿ustedes no han notado que la mayoría de las mujeres se hace muchas cosas en las cejas ahora?, hasta los hombres ahora se las perfilan, y debo admitir que les luce, por ejemplo, ahora uno se las puede oscurecer con tinte, o se las puede hacer temporalmente, ¿se han dado cuenta que están de moda las cejas gruesas? también por ejemplo, el depilarse las cejas con un depilador suele doler, por eso muchas mujeres y hombres suelen recurrir a la cera, o ahora hay una depilación con hilos, todo esto porque, estando en la universidad, volví a darme la oportunidad de que alguien me arreglará las cejas porque se supone que sabía, sin embargo cuando me las arreglo con cera, que por cierto dolió más, me las dejo un poco más delgadas, es como el meme, cuando uno va al salón de belleza y dice que solo las puntas pero le cortan muchísimo, así me paso, salí del salón de belleza impactada y jurando, ahora sí que no volvía si no que yo sola me las arreglaba como siempre.

Algo que recuerdo de manera graciosa pero que al final resulto ser realidad, fue que cuando pequeña yo quería unas gafas para leer, entonces hice que mi papá me llevara a comprar unas gafas y yo hacía como si no entendiera algunas letras, re loca yo, el hecho fue que cuando entre a la universidad de verdad si sentí la necesidad de usar gafas porque era mucho tiempo en el computador leyendo, cuando fui a comprarlas ningún motivo me gustaba o no quedaban bien con mi cara, al final encontré unas que me gustaron. Además, por esa época, la luz me empezó a molestar mucho, generalmente yo uso el computador y el celular con el brillo bajo, la luz del bombillo también me molestaba un poco por lo que me toco poner una hoja para que no fuera tan intenso el brillo del bombillo. Actualmente, hace un mes fui a comprar unas nuevas gafas, para mi sorpresa la señora que me atendió me dijo que yo tenía astigmatismo, pero muy bajito, muy leve y era algo que se podía tratar con los lentes, esta es la razón por la cual me molesta mucho la luz en ocasiones. Hablando de la mirada, ¿ustedes suelen mirar a las personas cuando hablan a los ojos? Bueno, generalmente yo no y tampoco desde la cámara, es raro porque hablo con alguien y trato de ser muy visual pero cuando miro sus ojos suelo mirar a otros lados o también lo intento, pero al momento desvió la mirada.

Por otro lado, hace un rato hablaba de la relación en conflicto que he tenido desde pequeña con mis uñas. Yo siempre suelo ver las manos de las personas, cuando era pequeña, una vez una señora me leyó la mano, debo confesar que creo en esas cosas hasta cierto punto, ella decía que las líneas de las palmas de las manos dicen cosas sobre la persona, el amor, los hijos, y según ella decía que yo tendría dos hijos. Además en esa época, tenía uñas muy feas, sumándole a eso que me las mordía, no sé en qué momento se empezó a dar esto, cuando era pequeña pensaba en porque mis uñas no eran distintas, de pronto más delgadas, o largas para así poder las pintar, cuando fui creciendo seguía con esa manía y conocí las uñas postizas, le pedía dinero a mi mamá y me las ponía no se si como forma de juego o

para ocultar mis uñas reales, el hecho es que eran tan largas que se veían postizas y se me caían, siempre trate de dejarlas crecer, de no tocarlas o no mirarlas, usaba esmalte con ajo para que se volverán duras, pero nada servía. Tiempo después, sin darme cuenta, las uñas me fueron creciendo pero eran muy débiles, entonces yo las arreglaba, las pintaba de distintos colores, por ejemplo podía ser, una uña amarilla, la otra verde, otra azul, y así sucesivamente, me gustaba mucho verlas arregladas y largas, pero también habían épocas en que volvían a ser corticas y me las volvía a morder, creo que eran épocas cuando me sentía muy estresada, o cortarlas como forma de canalizar energía o estrés, y aún, ya siendo una persona grande me pasa eso, es una relación de querer que crezcan y sean bonitas pero a la vez no crecen, o si no crecen como todas al tiempo las limo o las corto.

Hay una anécdota que tengo del colegio con las uñas. Resulta que cuando estaba no sé, en octavo tal vez, cambiaron al coordinador y el nuevo se puso en la tarea de seguir fielmente el manual de convivencia, lo que generó que pasará una vez a la semana por cada curso revisando aretes, cabello, uñas, sudadera, falda, medias. Recuerdo que pasaba con un litro de quitaesmalte, algodón y también tijeras para cortar las sudaderas que estaban muy pegadas a la pierna y no sueltas como debía ser, una vez recuerdo que me dijo ¿lo hace usted o lo hago yo? Cuando Sali a descanso parecía que tuviera un pantalón bota campana arrugado en medio de las piernas y más de uno estaba igual. También en esas visitas sorpresas unas cuantas veces nos revisaba las uñas y nos regañaba porque éramos muy pequeñas para usar esmaltes, creo que solo dejaba que usáramos color transparente o rosados, si eran de colores o negro nos tocaba quitárnoslo y aparte recuerdo que ese removedor era como tan fuerte que no quitaba el esmalte, pero si reseca las manos y dejaba una sensación de no poder mover las manos. Muchas de mis compañeras y yo lo que hacíamos era en ocasiones como pintarnos las uñas el viernes y el domingo por la noche quitarnos ese esmalte, pero confieso que llegó a ser muy tedioso y lo deje de hacer. Eso me hace preguntarme, ¿se han dado cuenta que por ejemplo tener manos bonitas se ha vuelto una moda ahora?

Esto me recuerda algo, yo soy zurda, no sé porque a las personas les sorprende cuando me ven y dicen, ¿oyee, Jenny, eres zurda? Jajaja, eso me genera risa, y también es una puerta abierta para que hagan comentarios que generalmente nos hacen a los zurdos. Cuando pequeña, recuerdo que si estaba escribiendo en un cuaderno con lápiz o esfero mi mano iba manchando a la par la hoja, yo siempre decía, no por Dios, cuando grande, en bachillerato nos pedían cuaderno argollado para cálculo, ese era mi otro enemigo porque me tallaba, me incomodaba, incluso siendo muy poco sutil, me estorbaban esas argollas porque me lastimaba y sentía un fresquito cuando volteaba la hoja y ya no sentía las argollas. En este momento no recuerdo que otros materiales me incomodan al usarlos, sin embargo, si recuerdo que en el colegio no había otra persona zurda y tampoco sillas con la mesa del otro lado, para mí fue muy satisfactorio cuando un día hicieron una remodelación y nos dieron mesas completas, pues obviamente era más espacio y aparte no me sentía incomoda. Sin embargo, llegando a la universidad, los pupitres eran individuales, pero si había mesa para zurdos, había dos y otra compañera también escribía con la mano izquierda, a veces yo llegaba al salón y miraba todas las sillas a ver si había una que me sirviera, no porque las otras no hicieran la misma labor, si no por comodidad. En una de las clases de pedagogía recuerdo mucho un profesor llamado Daniel, se fijó también en que yo era zurda, desde ese día siempre que llegaba a clase hacia un comentario con relación a esto, un día dijo que el mundo no estaba pensando para los zurdos, y pues en parte tiene razón jajajajajaa. Además, me pasa seguido que, cuando me voy a sentar a comer choco mis codos con las demás personas, es algo incómodo, pero con el tiempo he ido acostumbrándome, ¿suena como si me quejara, no creen? Pero no, no es así.

Algo que recuerdo y que sé que la mayoría de ustedes hizo fue usar tatuajes de mentiras, ¿cierto? Los que traían los chicles, era fabuloso abrir un empaque y ver un stiker, despegarlo, ponerlo en la piel y aplicarle agua, seguido a esto esperar un poquito y quitar el papel para al final ver un tatuaje de mentiras que con los días se iba a quitar, ¿lo recuerdan, era como creernos grandes siendo pequeños, o no? Nunca me he atrevido a hacerme un tatuaje porque siento que tengo que estar muy segura como ya lo he dicho antes, pienso mucho, mucho tiempo para hacerme algo, sin embargo, hace algunos años pensaba si me hiciera un tatuaje tendría un significado para mí, por lo cual pensé en gatos y en mi familia, pero también pienso que me asustan mucho las agujas, ¿irónico no? Pero más irónico fue haberme hecho una perforación en la nariz, la verdad era algo que venía aplazando porque el día no se daba, sin embargo, hace poco tome la decisión sin pensar tanto, cuando fui a que lo hicieran debo admitir que sentía miedo al dolor, cuando el muchacho inicio siento que lo hizo muy rápido, además, sentí que tenía la mano pesada, muy pesada, termine llorando por un ojo y con dolor dos días, eso me recuerda a algo que dicen por ahí, “la belleza cuesta” en este caso duele. Eso me hace pensar que le tengo miedo a las agujas, como muchos, pero es gracioso y raro que cuando me van a inyectar comienzo como a gritar, pero a la vez me da un ataque de risa nerviosa y le pido a la enfermera que espere, ella cuenta hasta tres y la aplica, al final creo que, si duele, pero es más el impacto a la aguja que genera el miedo. Hablando de dolor, ¿ustedes recuerdan cuando les abrieron los huequitos para sus aretes? Pues realmente yo no mucho, solo siento que era una pistola y que sonó ¡PUM, PUM! En cada oreja y al final no dolió, sin embargo me pasa que los aretes me pesan, a veces me incomodan, cuando era pequeña siempre se me irritaba y tenía que estar desinfectando con alcohol, no me podía poner cualquier tipo de aretes porque me daba alergia, actualmente tengo algunos aretes largos, me gustan mucho y ya no me irritan pero ahora se me pierden, regalarme aretes a mí es algo perdido, esto me hace pensar que por ejemplo el ponerlos aretes a veces es una decisión que nosotras como mujeres no tomamos cuando pequeñas si no que lo hacen nuestros papás, ¿o, ustedes pudieron decidir? A mí no me incomoda tener aretes, pero me recuerda una pequeña investigación que hice y había mujeres que decían que era como que alguien más decidiera sobre su cuerpo cuando pequeñas.

Así mismo, pienso que cuando entre a danza no era muy suelta que digamos de mis brazos o de mi cuerpo, generalmente estamos como en las mismas posiciones siempre ¿no? Los brazos y manos en cierta posición, o sobre un escritorio, escribiendo, usando el computador o celular, cocinando, lavando, etc. Mientras que allí yo lo sentía más algo como de soltar, soltar tensiones del día, soltar energías, tanto que un día en un ejercicio se me llegaron a dormir las manos y empecé a sentir como una especie de corriente en mis brazos, creo que la profe me toco para acomodarme la postura y también lo sintió, me pregunto si algo me estaba pasando porque ella sintió corriente cuando me toco. Bueno, siento que en este corto, cortísimo camino, he ido soltándome más, como que dejo caer mi brazo para cambiar posiciones, y también siempre que estamos en clase trato de expresar con el movimiento de mis manos algo, claramente hay días en los cuales estoy mejor de ánimo que en otros y esto se evidencia en mis movimientos en general, algo que he tenido muy presente que nos ha dicho las ultimas clases la profe es como el sentir y no hacer por hacer, cada que muevo mis brazos de verdad como que estoy sintiendo que envió energía, que estoy pintando algo, que me voy con mi cuerpo para donde mis brazos van, la verdad no podría encontrar más palabras porque ni yo misma puedo expresarme, pero podría ser algo así, siento que la danza me ha dado esa confianza que había perdido, como que ha reforzado muchas cosas en mí y en mi ser mujer.

La relación que tengo con las demás personas suele ser en un entorno también femenino, aunque cuando era pequeña, con los vecinos de la cuadra, los cuales eran solo hombres salíamos todos los días a jugar y éramos muy amigos, ahora que lo pienso las solas niñas éramos mi hermana Adriana y yo, en ocasiones solo yo, en donde eran aproximadamente unos 10 niños, pero a medida que fuimos

creciendo cada uno siguió su camino y yo tenía ahora solo amigas mujeres en el colegio, pero como tal un amigo hombre no había. A medida que fui creciendo, en noveno grado por allá en el año 2013, decidí entrar al grupo de teatro del colegio siendo consciente que estar frente a un público me da susto y me pasmo, y también que cuando voy a hablar a un auditorio se me olvida lo que tengo que decir, pero por otro lado pensaba que era una forma de conocer nuevas cosas y adquirir nuevas experiencias en un mundo lejano a mi cotidiano vivir, aunque desde pequeña me había gustado el tema del teatro y otras artes, por lo que decidí entrar y menos mal no exigían algún tipo de monólogo para entrar, pues, considero, no hubiera pasado, esto porque en ocasiones no confié en mí, me hubiera puesto super roja y me hubiera bloqueado en el peor de los casos.

Allí conocí muchas personas, entre ellas mi mejor amiga, también conocí muchas personas de otros cursos, del mismo barrio y poco a poco nos fuimos conformando en una grande familia, aquí me fue más fácil hablar tanto con los hombres como con las mujeres, también de un modo u otro, fue una gran ayuda para dejar de ser tan nerviosa, tan poco sociable, y ser más expresiva, pues desde los ejercicios, las socializaciones y mi papel en las obras me fui soltando de una manera que a mí me sorprendía y algo que era agradable. Recordando, como grupo generalmente salíamos con un maquillaje pensado para cada personaje, yo tenía aproximadamente tres papeles, algunos eran, bailar, hacer una especie de “guerra” con otros tres compañeros, y la última era hacer el papel de una madre, haciendo referencia a las madres de los falsos positivos. Cada vez que salía al escenario sentía mucho miedo en mi cuerpo, mis manos temblaban y me ponía roja, sentía escalofríos, lo que el maquillaje ayudaba a ocultar, habían ocasiones en que todo tenía que ser tan rápido que nos teníamos que cambiar de vestuario donde estuviéramos, una vez, recuerdo bien, teníamos una presentación en un barrio de ciudad Bolívar en un parque, y nos tocó cambiarnos ahí mismo, sin embargo cada una teníamos top y short, ese día del afán no me importo pues “mostrar mi cuerpo”. Estuve durante 3 años en el grupo y en el transcurso pude soltarme tanto socialmente y no ser tan rígida con mi cuerpo, esto me ayudo no solo en la academia si no también en mis relaciones personales, pues, si bien, al principio de mi relación era muy tímida, con el tiempo me fui soltando de a pocos. En esta etapa, no me preguntaba tanto por el cuerpo ya que siempre estaba pensando en otro tipo de cosas y a la final era delgada o simplemente no era consciente de mi cuerpo.

Pienso que estar en el grupo de teatro, fue una ventana que se abrió ante mi para conocer y tener nuevas experiencias incluyendo las relaciones interpersonales. En el año 2015, tuve que repetir grado decimo, para mí fue confrontante no solo por lo académico, sino porque tendría que estar con personas que nunca había visto y a pesar de estar en un grupo de teatro, no me consideraba tan sociable, fue medio año muy difícil para mí, pues casi no hablaba y trataba de no generar conversación con mis compañeros, en una salida pedagógica estuve con unas compañeras las cuales terminaron siendo mis amigas, hasta el día de hoy, a medida que pasaba el año también fui siendo amiga incluso de algunos muchachos del salón. Esto también me ayudo a ver que yo no soy una persona de abrazos y de demostrar tanto las cosas, suelo ser en algunas ocasiones más distanciada, pues siempre en el grupo había como muestras de cariño, abrazos y ese tipo de cosas, pero yo no era tan así, aunque en ese momento ya tenía pareja. Sin embargo, esto no quiere decir que no sea amorosa, en realidad soy muy sensible, lloro por cualquier cosa, suelo ser cursi pero no empalagosa, últimamente creo que a la persona que más le demuestro mi amor y mi ser cursi es a mi sobrino Samuel, es un bebé y amo estar con él y verlo sonreír, confieso incluso que me estresa esperar que me pueda dar un abrazo muy apretado jajaja, pero no puedo negar que los abrazos son muy reconfortantes y una fuente importante de energía en ciertos momentos.

El cuerpo suele moverse, se agita, se sacude cuando caminamos, bailamos, corremos, saltamos, tenemos tan apegados los estereotipos de imágenes con cuerpos perfectos, que cuestionamos nuestro cuerpo en algún momento. Esto suele pasar con mi abdomen, admito que en ocasiones me siento limitada para ponerme una blusa corta, o salir en vestido de baño a una piscina porque siento que estoy gorda o tal vez mi abdomen se vea hinchado que prefiero no hacerlo. ¿por qué será que uno pone tantos peros cuando se trata de mostrar el cuerpo por ejemplo en una piscina, ustedes suelen salir en vestido de baño siempre? Yo usaba camisas cuando iba a alguna piscina porque no me gustaba mostrar el abdomen, pero ya me he ido soltando un poco y ahora no uso camisas, solo el top, sin embargo pienso que es una especie de miedo y de crítica de otros al mismo cuerpo, hablo desde mi experiencia, o tal vez porque no hay la suficiente confianza con el cuerpo para mostrarlo, yo por ejemplo muestro mi cuerpo en danza o en una foto porque sé que ese alguien que lo está observando lo está haciendo desde cierta distancia, ya sea desde el celular o desde una silla, sin embargo en una piscina siento que las miradas están mucho más cerca de mi cuerpo. También pienso que es algo social, si bien estamos acostumbrados a que nos digan cómo debemos comportarnos, vestirnos, hablar, especialmente a las mujeres desde hace muchísimos años se nos dice como deberíamos vernos mejor y ajustarnos a unos estándares, ¿no es muy loco esto de seguir estándares, y que, aunque supuestamente se diga que ya somos una sociedad más abierta aún se fijen en si una mujer tiene un tatuaje, tiene estrías, esta gorda, o muchísimas cosas más? Digo esto porque tenemos a veces en la cabeza que debemos vernos bien siempre, y es como si sutilmente se generará una pelea con nuestro cuerpo por querer ocultarlo, ocultar esas partes con las cuales no nos sentimos cómodas por diversas situaciones, por ejemplo, el abdomen, estar siempre planas, pero también pasa en los hombres, o las estrías, pero a ver, ¿los hombres también las tienen no? Sin embargo, siempre va a haber una especie de mirada voyeur y crítica hacia el cuerpo femenino sea curva, delgada, pequeña, alta, en fin, todas las posibilidades de cuerpo que existen.

Como les cuento, cuando era pequeña solía ser muy delgada, esto incluía mis piernas, brazos, por esta razón yo en mi adolescencia siempre usaba pantalón, exceptuando en el colegio que se nos exigía a las mujeres usar falda, ¿a ustedes también les tocaba usar la falda del colegio? admito que era incomodo ir cuatro días a la semana en falda y solo uno con sudadera, y vaya donde uno fuera un día con el uniforme que no era, que problema, siento que esto me limitaba un poco, por ejemplo para correr, con el viento, para subir una escalera, hasta para sentarme, no era todas las veces pero si pasaba, incluso a mí me parece que el uniforme con falda me cansaba más que la propia sudadera, o también el hecho de que en clases de educación física todos debieran salir con camisa y pantaloneta, ¿a todos nos tocó esto en el colegio no? A mi si me alcanzo a tocar, pero ya siendo grande creo que a nadie le gustaba esta idea por lo cual la exigencia era solo salir en camisa, aunque a los niños de primaria si les tocaba si no recuerdo mal, puedo estar equivocada.

No recuerdo muy bien cuando fue que en el colegio hicieron unos cambios al uniforme del colegio, claramente nunca se contempló más días con sudadera o un pantalón para niñas, no, pero si se pensó por ejemplo cambiar las medias blancas cortas por medias pantalón azul oscuras, personalmente era más cómodo. En el colegio no usaba muchas faldas, era muy mínimo porque pensaba, sentía y en el espejo veía que mis piernas eran muy delgadas, por lo que no me gustaba y me sentía más cómoda con un pantalón, sin embargo, a medida que fue pasando el tiempo, en la universidad me atreví a usar vestidos y faldas hasta el día de hoy, siento que en parte es porque he dejado de lado mis estereotipos y me he atrevido a usar ropa que antes no usaba, eso mismo pasa con el vestido de baño, o blusas cortas. Esto me hace pensar mucho en que yo suelo tomarme fotos frente al espejo, realmente amo los espejos y creo que tengo una cierta fascinación por los que son redondos, Suelo verme en los reflejos de ventanas cuando voy en la calle, creo que es una forma de reconciliarme conmigo misma,

con mi cuerpo, mirándome y aceptando como me siento, como he cambiado y lo que he vivido. Es como una empatía con el espejo que me mira y que yo miro, con esas otras yo que me sostienen todos los días, con las que aprendo, me juzgo, las cuales arrullan mis nostalgias y mis sueños, mis miedos y mis alegrías.

Creo que muchas de las cosas que vivimos pasan por el cuerpo, ¿no les parece? Las emociones, el frío, el calor, las lágrimas, la sonrisa, comer, la piel de gallina cuando nos pasa algo, pasan y se sienten en el cuerpo, creo que lo que me ha brindado cada una de estas experiencias es el movimiento constante, salir de mis zonas de confort y atreverme a hacer lo que quiero, lo que me motiva, a seguir mis sueños, a la final la vida es movimiento, no es una imagen posada o estática, es un momento donde aprendemos siempre, nos nutrimos con los demás, tenemos una parte de cada persona con la cual nos cruzamos en la vida y de eso nos vamos conformando para seguir floreciendo. He notado que estamos acostumbrados especialmente las mujeres a contener el cuerpo, a no dejar salir el gordito del abdomen, a vernos siempre bien vestidas, arregladas, visualmente bellas y atractivas porque esto fue lo que se nos enseñó, hemos crecido con una imagen de cuerpo que se nos ha enseñado debe ser la ideal para evitar miles de cosas en el cuerpo, pero tampoco se tiene en cuenta que cada una de nosotras somos un universo, un cuerpo diferente y no se puede generalizar ni pretender que todas seamos igual o sigamos los patrones. La publicidad en ocasiones hace que peleemos con nuestro cuerpo, ¿no es horrible estar en constante guerra con el cuerpo?, ¿no es increíble que se nos juzgue por el cuerpo que tenemos? Últimamente veo muchas críticas en las redes frente al cuerpo de las mujeres, creo que vivimos de unos ideales que no son acordes a lo que vivimos y tenemos, es como si los únicos cuerpos que fueran bien vistos son los delgados porque si son cuerpos más robustos, o que muestran un gordito, o son muy delgados están abiertos a discusiones, ¿acaso el cuerpo es un lugar de crítica por cómo se ve? Creo que los medios en parte son responsables por esto, por generar imaginarios y cuerpos que a veces no todas tienen, si bien, las polémicas entorno a este tema son importantes porque no solo tocan al cuerpo cotidiano, si no al de la bailarina que muestra de más, al de las mamás que dieron a luz y su cuerpo cambio o no cambio, al de la deportista que debe usar cierto tipo de traje, al ideal de cuerpo saludable que es delgado pero en ocasiones es robusto, al ideal de mujer y de cuerpo que se nos ha enseñado desde que nuestras abuelas eran pequeñas, nuestras mamás y nosotras hasta el día de hoy, la sexualización y violencia que se ejerce principalmente en los cuerpos femeninos y lo que los demás quieren ver, todo esto nos hace confrontarnos con el cuerpo.

A lo largo de estos dos años y medio que llevo en danza, me he dado cuenta de que algunas partes de mi cuerpo se mueven más que otras, como no sé, los brazos, el abdomen ahora se mueven más, pero también por ejemplo la cadera aún no la suelto, no la trabajo tanto como quisiera. En pandemia, me fui dando cuenta en clases virtuales que cuando la profe nos decía que hiciéramos un ejercicio que de pronto tenía el mismo paso para el lado izquierdo y derecho se me facilitaba moverme más del lado izquierdo, creo que soy más suelta de este lado que del otro, ¿por qué será esto? Aún no lo comprendo. A medida que estoy un poco más inmersa en este mundo, me doy cuenta de la importancia de la relación que tengo con mi cuerpo, como la memoria está conectada con él, como un simple movimiento abre la ventana de los recuerdos para que el mismo cuerpo recuerde una coreografía, a veces somos muy afanados porque no recordamos algo, pero el cuerpo, como dice la profe Cristina, tiene memoria, él solito va recordando sucesos. Así mismo, me he ido dando cuenta que suelo pensar mucho las cosas, que siempre estoy pausando, el miedo a equivocarme me puede más y esto se ha ido evidenciando mucho en clase de danza cuando estamos bailando y yo paro y paro porque no recuerdo algún paso, pienso mucho que es lo que debo hacer, en una de las clases, y admito, fue muy frustrante tanto para mí como para la profesora, no me acordaba de la coreografía, tenía lagunas muy grandes y mi cuerpo tampoco respondía, paraba, me equivocaba, cuando lo hacía bien yo misma decía

que estaba mal, la profesora me dijo que era algo que tenía que confrontar, y claro que sí, desde la danza me he podido confrontar a muchas cosas que en su momento creía que no era capaz que lograr, de incluso enfrentarme a mí misma y a los límites que yo misma me pongo, a tener una mejor relación con mi cuerpo y de no criticarlo, ser tan dura con él y con las marcas que tengo, de respirar de verdad, de aprender algo nuevo cada día y de sentir el cuerpo cuando suena, cuando se mueve, cuando no se mueve, cuando se mueve con los demás. Es un camino del cuál sigo aprendiendo día a día desde mi cuerpo femenino y la relación con quienes me rodean.

*Anexo, núm. 43, Didactobiografía: Historias con mi cuerpo, Jenny Jaime, 2021.*