



**MI YO SUPERIOR.**

Laura Valentina Hernández García.

Profesora: Claudia Angélica Gamba.

Artes Escénicas 2024.

**Pontificia Universidad Javeriana.**

En la clase de Repertorio de la Danza, dirigida por Claudia Angélica Gamba, trabajamos con varios textos, de los cuales pudimos elegir uno para fusionarlo con nuestra práctica dancística. Mi elección fue el texto *Danza Primal y Hatha Yoga: Hacia Otras Prácticas Que Posibilitan El Autoconocimiento* (Bernal, 2019), que profundiza en los puntos energéticos como vías para el autoconocimiento, señalando cómo estos centros de energía o chakras permiten el libre flujo de energías vitales para alcanzar armonía física, mental y espiritual desde una perspectiva integral.

Bernal (2019) resalta que tanto el yoga como la danza son herramientas fundamentales para la expresión y transmisión de emociones, promoviendo el cultivo simultáneo del cuerpo, mente y espíritu a través del movimiento consciente. Esta investigación me ha despertado múltiples preguntas y reflexiones, pues temas como la energía, la identidad y el autoconocimiento que resuenan profundamente con mi camino artístico. Considero que tanto la danza como el yoga actúan como prácticas sanadoras que elevan la conciencia y posibilitan estados de integración total.

De este modo, surge para mí la pregunta: ¿Cómo integrar el House dance en una práctica holística y meditativa que favorezca el autoconocimiento? Mi pasión por el House dance, la música House, la meditación, el yoga, la energía y la conciencia plena me conecta con los puntos de anclaje encontrados en esta tesis. En mi práctica personal, el House dance se convierte en un trance vivo, donde desde el calentamiento con Técnicas de yoga, pasando por la técnica consciente, hasta la improvisación meditativa, logro expandir mi movimiento y conciencia corporal, culminando con ejercicios de meditación y yoga para el cuidado integral.

Siendo así, la improvisación artística, tanto en la danza como en la actuación, es un acto de libertad absoluta que permite al creador habitar el instante con autenticidad y presencia. En ambas disciplinas, improvisar significa abrirse al flujo natural de la emoción, el cuerpo y la energía, para expresar lo más genuino y efímero del ser. Esta práctica se convierte en un espacio de autoconocimiento, donde el artista conecta con su esencia, explora nuevas posibilidades y transforma sus emociones en movimiento o palabra viva. La danza, con su lenguaje corporal y sensorial, y la actuación, con la construcción del personaje y la narración emocional, comparten la capacidad de crear realidades temporales que dialogan con el público desde la honestidad y la vulnerabilidad. Así, la improvisación no solo es técnica, sino un camino hacia la expansión creativa y espiritual, una meditación en acción que nutre el alma y fortalece la identidad artística en cada instante.

Además, el texto aborda la danza primal, diferenciándola de las danzas folclóricas, modernas o de salón, pues no busca el espectáculo ni la figura del público. La danza primal es un ejercicio personal, liberador y espontáneo que puede evolucionar hacia creaciones escénicas complejas, pero cuya esencia es el movimiento auténtico y sin coreografía fija. (Bernal, 2019).

Esto me hace reflexionar sobre el House, que en su esencia también nace como una expresión libre, sin intención de impresionar, sino como celebración de identidad y comunidad, valores que definieron su surgimiento en los clubes nocturnos de Nueva York en los años 80, en medio de luchas sociales por la libertad y la inclusión.

Quisiera también conectar esta investigación con el método moderno de chakras propuesto por Taroppio (2018), que busca acceder a memorias originales y universales alojadas en nuestro interior, desbloqueando cualidades reprimidas a través del movimiento consciente. Según Taroppio, la danza primal permite “recuperar la información cósmica que todos albergamos, con posturas, gestos, movimientos, sonidos, respiraciones y pautas de integración ancestrales, primigenias, universales” (Taroppio, 2018). Este enfoque abre caminos para crear e investigar desde nuestra identidad más profunda.

Asimismo, el Hatha yoga —considerado el primer tipo de yoga de posturas físicas y base de todas las modalidades modernas— combina ejercicio físico, respiración y meditación para fortalecer cuerpo y mente, desarrollando la conciencia emocional y física que puede convertirse en instrumento para lo artístico (Bernal, 2019). La práctica del Hatha yoga también trabaja sobre los chakras, desbloqueándolos mediante movimiento y respiración consciente.

Un video referenciado en la tesis (Bernal, 2019) muestra movimientos para liberar los chakras, cuyos primeros minutos me recuerdan al groove y al House dance, evidenciando la conexión entre estas prácticas y la danza House. Al bailar House, experimento una profunda liberación, donde mi cuerpo se conecta con la música y el movimiento, facilitando la apertura y desbloqueo energético (<https://www.youtube.com/watch?v=ytoMrm27WV0f>).

Por último, Bernal (2019) enfatiza la inseparable relación entre música y danza, señalando que cuando el cuerpo se activa por una fuerte emoción, el movimiento y el sonido se funden en una sola expresión. Como señala Martin (1995), “cuando todo el cuerpo es activado por alguna fuerte emoción, no hay razón para esperar que la voz permanezca en silencio” (p. 13). El House, con sus variados timbres y ritmos (entre 100 y 145 BPM), se alinea con las pulsaciones del corazón, facilitando estados de trance y conexión profunda.

Para concluir, esta investigación revela múltiples puntos de anclaje para integrar el House dance con prácticas holísticas, utilizando la improvisación como puerta al autoconocimiento y la atención plena. Según Sheets-Johnstone (1999), en *Thinking in Movement*, la improvisación es un proceso que sucede en el presente, cargado de infinitas posibilidades para el movimiento y el autodescubrimiento. Así, la danza House se vuelve un puente para reconocer nuestra identidad integral, conectando lo que fuimos, somos y seremos en una conciencia plena, expandiendo nuestra energía y presencia en armonía con nuestro yo superior.

### **Bibliografía:**

- Tesis: DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA. HACIA OTRAS PRÁCTICAS QUE POSIBILITAN EL AUTOCONOCIMIENTO. (Mónica Johana Bernal Páez) 2019 Bogotá, Universidad distrital Francisco José de Caldas.
- Martin, J. (1965). Historia de la Danza. La Habana: Consejo Nacional de Cultura.
- Maxine Sheets-Johnstone (1999) Thinking in Movement.
- Link <https://www.theclassyoga.com/que-es-yoga/tipos-yoga/hatha-yoga/#:~:text=QU%C3%89%20ES%20EL%20HATHA%20YOGA&text=Combina%20el%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20al,m%C3%A1s%20populares%20hoy%20en%20d%C3%ADa.>