

DISCIPLINA Y MOVIMIENTO: LA ELECCIÓN UNIVERSITARIA QUE ME DIO HERRAMIENTAS ANTE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

POR DIANA MAYTÉ BARRERA AGUIRRE¹

Durante mi carrera universitaria en la UANL, hacia el año 2008, escribí lo siguiente como parte de un *Artistic Statement* para la materia Producción Escénica, de la Licenciatura en Danza Contemporánea de la Facultad de Artes Escénicas:

En la búsqueda por determinar el por qué de acercarme a la danza, llegué a la respuesta más clara posible: por ser la conexión más profunda y pura del ser en espíritu y esencia, con el cuerpo físico (la herramienta y la caja más complejas del mundo). La conexión no es solo entrenar y acercarse cada vez más al control corporal o a la “perfección física humana”; va más allá, es enfrentarse y disfrutar las posibilidades del cuerpo para explorar y aprender. Para expresar las ideas, cuestiones y pensamientos. “Las grandes extensiones y los cuerpos perfectos contra la energía, proyección y ganas de hablar con lo que se puede: el cuerpo. Ese que contiene la experiencia de vida y de exploración, la sabiduría”. Personalmente danzo para encontrar cada vez más espacio. En él, viajo, floto, y vivo cada día para que con el éxtasis de mi danza emocional se suspenda mi esencia en el tiempo y purifique y defina el encuentro con mi alma. La danza pura la defino como el lenguaje más sencillo y honesto; de lo más cercano a la autenticidad de cada individuo. Un bailarín debe precisar el arte de ser creativo, indagar emociones, saber cómo necesita cada persona la “información”, adelantarse al tiempo y quizás al destino, así, se deja un toque propio en cada ser humano que observa tu danza.

No había ni uno solo indicio de la futura destrucción. Practicar danza me dejaba la sensación de un poder superior que abordaba mi cuerpo. La alimentación, aunque rutinaria como la de un foráneo, tenía excelentes bases: pechugas de pollo, latas de atún, manzanas y verduras, agua al por mayor; y el ejercicio en su máximo esplendor.

Nada es garantía. El ataque sería inminente. Pegó justo en el ego de un bailarín, en su equilibrio, en el foco de sus *pirouettes*, en la precisión de sus pasos.

Hizo temblar mi energía.

Aquí es donde entra la importancia de mi decisión

por estudiar danza. Al entrenar a profundidad, se iba tallando el hábito del movimiento, aquel que me rescataría años más tarde cuando se interrumpiera la comunicación eficiente de mi cerebro con mi cuerpo. Practicar danza a conciencia moldeó mi postura y fortaleció más que mi *core*: la toma de decisiones con respecto a las secuencias de movimiento. Con la rutina diaria de un entrenamiento profesional en danza, la calidad de mis músculos llegó a niveles muy altos y creó una memoria poderosa que no deja de sorprenderme. Forjó en mí la disciplina del movimiento con propósito y ahora la practico a diario por mero gusto.

Quando fui estudiante no sabía que escribiría mi lección y un mapa para orientarme en mi frustración egoísta, los cuales me ayudarían a entender que la danza va más allá de un cuerpo virtuoso. Que puedo bailar al ver, respirar, imaginar y enseñar. Que mis emociones bailan y puedo crear mi propia manera de danzar. Una guía para sugerirme voltear a ver mi corazón rítmico y la cadencia de mi respiración. Que en cada paso hay una danza extraordinaria dentro de mi cuerpo. ¡De cada cuerpo! Imagino desde entonces miles de danzas que veo a diario.

Lo entendí: la danza se moldea de acuerdo con el cuerpo presente. Toca el alma de quien la observa no solo por su técnica, primordialmente por la conexión que cada uno tiene con su alma, cómo la escucha, cómo la atiende y la abraza pacientemente, sosteniendo sus ganas de expresar, lo cual no es posible con otro lenguaje.

Ser bailarina me ha permitido crear una relación estrecha con mis poderosos motores. Mi mente: capaz de ponerse firme y decidida ante situaciones variables, presentadas en el camino que recorre Mi Cuerpo: frágil, polvo, rebelde, resistente a varias cicatrices que Mi Alma, en su deseo de conocer y explorar, empuja atreviéndose, llenándome de valor, mientras de Mi Corazón brota una fe que me mueve y me sugiere amablemente conocer el terreno de la vida.

Danzar es moverme en formas, fluir en comunión con el tiempo y espacio, en el aquí y el ahora, con lo que tengo. Es estar presente, plantada con los pies en la tierra, que con un salto despegan al vacío de una galaxia de emociones, llenándome de vértigo para después ligarme a una *pirouette* como las espirales de la vida, burlesca. Seguro caeré a una cuarta posición a recordar de dónde vengo.

¹ Maestra en Educación por la Universidad EDEC de Monterrey. Licenciada en Danza Contemporánea por la Facultad de Artes Escénicas de la UANL. Experto en Escritura, Estilo y Creatividad en Literatura por la Universidad Internacional de Valencia, España.



Danzar mi vida, mi cuerpo, es darle a mi ser la oportunidad de **comunicarse** a través de un lenguaje personal que codifica mis **sentimientos**.

Ahora hago un *spin* en barra vertical que representa lo que quiero para mi recuerdo... que la vida debe ser derecha, recta y honesta, y en la multi-forma de las telas recuerdo que tengo que ser flexible con mi persona; a veces un *jeté* clásico me proporciona delicadeza y suavidad para la fuerza del día a día. A diario me sacudo con ritmos nuevos, estridentes, repetitivos y con una gama amplia de formas asimétricas y desaliñadas, las cuales me corroboran que lo abstracto también me va bien.

Como bailarina contemporánea inicié *Perdiendo todo* (una obra de danza contemporánea de Sunny Savoy), la cual me formó con la idea de que debo deconstruirme para formarme.

Desde pequeña educo mi cuerpo con movimiento de todas formas, con ritmos distintos, pasos, melodías... Y ahora, a mis 36 años, sigo mi entrenamiento explorando lo ideal y necesario para mi cuerpo y su expresión máxima. Pero ahora indago algo más, busco constantemente algo que me lleve a encontrar las palabras correctas, las indicaciones necesarias, los ejercicios clave, la dinámica y diversión para orientar a mis alumnas a conocer la gran alegría producida por bailar.

Definitivamente llegará un día al final de todo esto que es infinito, sonreiré despeinada, llena de gratificantes recuerdos, alegre de que mi corazón entendió la danza. Los titubeos y desbalance de mi cuerpo conectan mis secuencias de baile. Siempre con amor y agradecimiento por vivir.