

SALONES DE Baile DEL IDARTES

Una nueva estrategia para generar comunidad,
salud y bienestar en Bogotá



El Instituto Distrital de las Artes, Idartes, dará inicio a la activación de **salones de danza** para desarrollar bailes sociales en diferentes géneros (tango, salsa, danzas españolas, folclor nacional andino y de las costas, twist, charleston, entre otros) dirigidos a poblaciones de todas las edades, y cuyo intención es múltiple:

- Promover espacios de esparcimiento, encuentro social y disfrute del baile y la propiocepción corporal
- Fomentar las relaciones sociales y la construcción de tejido social
- Activar las habilidades motoras desde la danza
- Fomentar el bienestar y la salud física y mental de los habitantes de Bogotá

El pilotaje de este proyecto, que ha sido diseñado en el marco del Plan Distrital de Desarrollo **Bogotá camina segura**, se llevará a cabo desde el 22 de septiembre y hasta el 9 de diciembre en doce espacios de la ciudad de Bogotá, en las localidades de Bosa, Suba, Ciudad Bolívar, Usaquén, Engativá, Chapinero, Antonio Nariño, San Cristóbal y Santa Fe.



Los salones se plantean desde una perspectiva intergeneracional dada la importancia de contribuir, mediante el hecho de bailar, al bienestar y la salud mental de la ciudadanía al facilitar la socialización, el movimiento corporal y la comunicación humana desde los lenguajes danzarios.

Existe una creciente base de evidencia en salud pública que demuestra cómo la participación continua y autónoma en prácticas artísticas y creativas, cuando son culturalmente relevantes, tiene un impacto significativamente positivo en la salud mental y el bienestar emocional de quienes las adoptan. La implementación de estas estrategias, cuando se apoya en la activación conductual, el fomento de la autonomía, el fortalecimiento de la autoconfianza, la expresión y gestión de emociones negativas, así como en la creación y fortalecimiento de vínculos, resulta en indicadores más favorables y efectos beneficiosos extendidos a las familias y comunidades.

En la ciudad de Bogotá caracterizada por un estilo de vida agitado y exigente, resulta imperativo reconocer la importancia de las medidas preventivas y la atención integral en las dimensiones que aporten al buen vivir de sus habitantes. Desde el bienestar físico hasta el equilibrio emocional, todos los aspectos de la atención integral asumen un papel vital en la salud mental, física y emocional de las personas. En este marco conceptual, el Idartes busca, mediante la activación de salones de baile en toda la ciudad, promover la salud mental y el cuidado del cuerpo a través de la danza.



En la ciudad de Bogotá caracterizada por un estilo de vida agitado y exigente, resulta imperativo reconocer la importancia de las medidas preventivas y la atención integral en las dimensiones que aporten al buen vivir de sus habitantes.





ANTECEDENTES

Antecedentes

El enfoque intergeneracional

El Idartes ha venido implementando experiencias intergeneracionales desde 2018 en sus festivales, eventos de circulación, talleres de danza y procesos de creación. Idartes ha podido reconocer en éstas un potencial para la reconstrucción comunitaria y del tejido social, la activación de diálogos improbables entre las diferentes edades poblacionales, además de la preservación de la memoria de las personas mayores y del sentido de los encuentros que incluyan a todas las personas que hacen parte de las comunidades.

En la Casona de la Danza se vienen desarrollando talleres en técnicas somáticas como yoga, pilates, danzaterapia y feldenkraisis, en los que se convoca a participantes de todas las edades, lo que facilita los procesos de sanación corporal y el complemento de historias corporales. Los encuentros intergeneracionales llenan estas franjas de atención hacia realidades corporales diversas y experiencias ricas en sabiduría, así como la comprensión de cómo el movimiento atiende a los cuerpos en sus distintos ciclos de vida.



Mediante el proyecto **Orbitante**, laboratorios de creación en danza a nivel comunitario, ha ocurrido con frecuencia que los procesos se dan desde un enfoque intergeneracional, especialmente los que son abordados en los contextos comunitarios y rurales. Se ha observado cómo en estos procesos emergen nuevos discursos y narrativas estéticas, porque nacen de realidades creativas diversas.

Así mismo, se amplían las visiones de los públicos en referencia a las narrativas estéticas, rompiendo paradigmas en torno a que el cuerpo de las personas que danzan deben ser cuerpos jóvenes. En realidad, las experiencias del Idartes han demostrado que todas las formas de los cuerpos necesitan y pueden disfrutar del movimiento y del ritmo.



Las personas mayores



Previo a la existencia del Instituto Distrital de las Artes – Idartes, la Gerencia de Danza ubicada en otras entidades como la OFB, ya incluía dentro de sus acciones la atención a personas mayores, como la emblemática Beca Danza Mayor (2008). Con el nacimiento del Idartes, se suma la creación de la Gala Danza Mayor (2013) e inicia la **Mesa de Danza Mayor** cuyo propósito se centra en abrir talleres de formación dirigidos a los grupos de danza en los territorios comprometiendo la invitación a personas no danzantes que quisieran aprovechar su tiempo libre.

En 2017 se creó la línea **Habitar mi cuerpo** con el propósito de invitar a la ciudadanía que no danza a habitar su cuerpo y a bailar, generando una línea de atención a la ciudadanía que no es danzante de profesión. En 2018 se generó otro proyecto llamado **Archivo vivo**, encaminado a realizar encuentros con personas mayores que han dedicado su vida a la danza, en un ejercicio de memoria y reconocimiento de su aporte a la danza en la ciudad de Bogotá. En 2020 se implementó una nueva estrategia llamada **Encuentros otoñales**, que se ofrecieron de manera virtual, dada la pandemia del COVID-19 y se plantearon como espacios de encuentro social con el baile, abierto a las personas mayores.



EL PROYECTO

Todos, todas, todes queremos bailar



EL PROYECTO

Todos, todas, todes queremos bailar

El Plan Distrital de Desarrollo *Bogotá camina segura* ha incorporado en sus metas la creación de los *Salones de baile* en Bogotá dadas las cualidades que tiene la danza en su relación con el bienestar y la salud integral de los habitantes de la ciudad. En efecto, el Proyecto *Implementación de prácticas artísticas y creativas para la promoción del bienestar y la innovación social en Bogotá D.C.* busca “aumentar acciones que integren las prácticas artísticas en pro de la salud mental, emocional y física, la memoria colectiva, la innovación social (...)”, con el objetivo de “promover el reconocimiento del valor de las artes para la generación de salud integral y la prevención de enfermedades desde la apropiación y el disfrute de las mismas”.

Se ha comprobado, ciertamente, desde los estudios de neuro-física, que bailar de manera colectiva permite a las personas salir o equilibrar estados de ánimo negativos y sentimientos de soledad. Por una parte, con la práctica de la danza se favorece la comunicación con el propio cerebro, y también se activa la relación entre los cerebros de las personas que danzan al ocurrir una sincronización entre los presentes. Así mismo, las zonas musculares que son activadas en la danza movilizan las emociones, y favorecen aspectos de salud como el sistema cardiovascular, la microbiota intestinal y el sistema nervioso central. Estas afirmaciones encuentran sustento en diversas investigaciones científicas, las cuales, han demostrado, también que bailar con otros conlleva a reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la autoestima y la confianza, mejorar la memoria y la concentración, liberar tensiones físicas y mentales, mejorar la calidad del sueño y, naturalmente, mejorar las condiciones de salud fisco-corporal.



Así serán los Salones de baile

Para iniciar esta propuesta se realizará un piloto desde el 22 de septiembre de 2024 hasta el 9 de diciembre de 2024, en doce espacios diferentes de la ciudad de Bogotá, ubicados en las siguientes localidades: Bosa, Suba, Ciudad Bolívar, Usaquén, Engativá, Chapinero, Antonio Nariño, San Cristóbal y Santa Fe.

En cada salón se realizará un encuentro semanal, en los días de la semana acordados con cada uno de los lugares seleccionados. Los grupos tendrá un cupo de máximo 50 participantes y se manejará con inscripción previa. Una vez se hayan llevado a cabo todos los encuentros, se hará una socialización de cierre con los participantes en la cual se terminarán de realizar encuestas de percepción y recolección de las recomendaciones para implementar el proyecto, en pleno, a partir de 2025.

Los salones de baile tendrán bailarines mediadores que activarán y animarán los bailes y que manejarán diferentes géneros de la danza como salsa, bachata, merengue, danzas tradicionales colombianas, tango, entre otros.

A continuación, se muestran las localidades y los lugares que fueron confirmados, con los horarios y fechas de programación:



LUGAR	LOCALIDAD	DIRECCIÓN	DÍA Y HORARIO	PROGRAMACIÓN
Salón de baile Teatro Jorge Eliécer Gaitán	Santafé	Carrera. 7 No. 2-2 - 47	Domingos 11:00 a.m. - 1:00 p.m.	Septiembre 22 y 28. Octubre 6, 13, 20, 27. Noviembre 3, 10, 17.
Salón de baile Cefe de Chapinero	Chapinero	Calle 82 No. 10-69	Jueves 6:00 p.m. - 8:00 p.m.	Octubre 17, 25, 31. Noviembre 7, 14, 20, 28.
Salón de baile Teatro El Ensueño	Ciudad Bolívar	Transversal 70 D No. 60 - 90	Sábados 4:00 p.m. - 6:00 p.m.	Octubre: 5, 12, 19, 29. Noviembre: 2, 9, 16, 23.
Salón de baile Pítona 20- salón de Danza del Crea Manitas	Ciudad Bolívar	Pítona 20- calle 70 sur Transmicable. Calle 70A Sur 18 M No. 87 Frente al IED Fanny Mikey	Sábados 9:00 a.m. - 12:00 m.	Septiembre: 27 Octubre: 5, 12, 19, 29. Noviembre: 2, 9, 16, 23.
Salón de baile CREA del Cefe de San Cristóbal	San Cristóbal	Cefe de San Cristóbal Carrera 3 E. Cl. 18 A Sur	Sábados 11:00 a.m. - 1:00 p.m.	Septiembre: 28 Octubre: 5, 12, 19, 29. Noviembre: 2, 9, 16, 23.
Salón de baile Universidad Nacional de Colombia	Teusaquillo	Avenida Carrera 30 No. 45-3	Jueves 3:00 p.m. - 5:00 p.m.	Octubre: 3, 10, 17, 25, 31. Noviembre: 7, 14, 20, 28.
Salón de baile Biblioteca Pública Carlos E. Restrepo	Antonio Nariño	Biblioteca El Restrepo- Dg. 21a Sur #19 - 54 sur	Miércoles 10:00 a.m. a 12:00 p.m. o viernes 3:00 p.m. a 5:00 p.m.	Por confirmar
Salón de baile CDC Simón Bolívar (Servitá)	Usaquén	Calle 165 No.7-52	Por confirmar	Por confirmar
Salón de baile Salón Comunal de Laureles III	Bosa	Carrera 80 Q No. 75 - 45 Sur	Viernes 2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Octubre: 4, 11, 18, 25. Noviembre: 1, 8, 15, 22, 29.
Salón de baile Salón Comunal Spring	Suba	Calle 138 No. 52 A - 37	Lunes 3:00 p.m. - 5:00 p.m.	Septiembre: 30. Octubre: 7, 14, 21, 28.
Salón de baile Salón Comunal Alcaparros	Suba	Calle. 132 B Bis No. 105	Lunes 3:00 p.m. - 5:00 p.m.	Noviembre: 4, 11, 18, 25
Salón de baile Casa de la Persona Mayor Garcés Navas	Engativá	Carrera. 110 No. 76-18	Viernes 8:00 a.m. -10:00 a.m.	Octubre: 4, 11, 18, 25. Noviembre: 1, 8, 15, 22, 29.
Salón de baile Casa Lleras	Chapinero	Calle 70 A No. 7 - 35	Martes 5:00 p.m. -7:00 p.m.	Octubre: 8, 15, 22, 29. Noviembre: 5, 12, 19, 26.





INSTITUTO
DISTRITAL DE LAS ARTES
IDARTES

BOGOTÁ

El Instituto Distrital de las Artes - Idartes
lo invita al lanzamiento de los

SALONES DE
Baile

Apuesta que se desarrolla en el marco del Plan Distrital de Desarrollo Bogotá Camina Segura, que tiene como propósito aportar a la salud y bienestar de las personas desde el baile social y transformar los espacios públicos de la ciudad en lugares de encuentro y movimiento mediante experiencias de baile en diferentes géneros, que se ofrecerán de manera gratuita en varios lugares de la capital.

22 • 09 • 24

LUGAR: LOBBY DEL TEATRO JORGE ELIÉCER GAITÁN • HORA: 4:00 PM

