



**María Camila Toro Silva
Leidy Portela Arango
Nicolás Silva Bermúdez**

Método Misqua:

**SISTEMA DE ENTRENAMIENTO
DE CAMINANTES**

BECA DE INVESTIGACIÓN **EN DANZA 2023**

Método Misqua: Sistema de entrenamiento de caminantes

Autores:

María Camila Toro Silva

Leidy Portela Arango

Nicolás Silva Bermúdez

Tutora: Ph. D. Martha Esperanza Ospina Espitia

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Carlos Fernando Galán Pachón
Alcalde Mayor de Bogotá

SECRETARÍA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Santiago Trujillo Escobar
*Secretario de Cultura, Recreación
y Deporte*

INSTITUTO DISTRITAL DE LAS ARTES-IDARTES

María Claudia Parias Durán
Directora general

María Mercedes González Cáceres
Subdirectora de las Artes

Silvia Ospina Henao
*Subdirectora de Equipamientos
Culturales*

Gabriel Arjona Pachón
Subdirector de Formación Artística

Andrés Felipe Albarraçín Rodríguez
*Subdirector Administrativo
y Financiero*

GERENCIA DE DANZA

María Paula Atuesta Ospina
Gerente de Danza

Jenny Bedoya Lima
*Apoyo misional transversal, líder
de articulación/Danza y Comunidad*

Daye Escobar Pavajoy
Apoyo misional/Danza y Comunidad

Diego Montaña
*Apoyo misional transversal, líder
de articulación/Danza y Comunidad*

Sebastián Gómez Ortiz
Apoyo operativo/Fomento Danza

Juan Carlos Ortiz Ubillus
Líder misional/Plataforma Orbitante

Ana María Vitola
*Apoyo operativo/Plataforma
Orbitante*

Sebastián Camilo Molina
*Apoyo operativo/Plataforma
Orbitante*

Patrick Fabián Sternberg Rubiano
*Producción ejecutiva/Circulación
de la Danza en la Ciudad*

Nelson Enrique Rubio
*Producción ejecutiva/Circulación
de la Danza en la Ciudad*

Lady Alejandra Pérez Niño
*Gestión administrativa y financiera
de la Gerencia de Danza*

Silvia María Triviño Jiménez
*Apoyo de gestión administrativa
de la Gerencia de Danza*

Liliana Carmona
*Apoyo de gestión administrativa
de la Gerencia de Danza*

Claudia Ordóñez
*Acciones para la divulgación
y enlace con Comunicaciones*

Greyson Linares
*Productor general
y enlace con Producción*

Equipo misional y administrativo Gerencia

LÍNEA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO Y MEMORIA SOCIAL

PUBLICACIONES IDARTES

Víctor Manuel Rodríguez Sarmiento
Líder

Robinson Andrés Rodríguez Estupiñán
Apoyo misional

María Barbarita Gómez Rincón
Gestión editorial

Edgar Ordóñez Nates
Cuidado de textos

Mónica Loaiza Reina
Diseño y diagramación

Manuel Acevedo
Archivo Sas Bequia Danza
Fotografía de carátula

© Instituto Distrital de las Artes-Idartes
© María Camila Toro Silva, Leidy Portela
Arango y Nicolás Silva Bermúdez

Diciembre de 2025

ISBN (PDF): 978-628-7686-99-1

Carrera 8 n.º 15-46
Bogotá, D.C., Colombia
(57-601) 379 5750
contactenos@idartes.gov.co /
www.idartes.gov.co

El contenido de este texto es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente el pensamiento del Instituto Distrital de las Artes-Idartes. Esta publicación no puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en medio magnético, electromagnético, mecánico, de fotocopia, grabación u otros sin previo permiso de los editores.

Método Misqua: Sistema de entrenamiento de caminantes

Autores:

María Camila Toro Silva

Leidy Portela Arango

Nicolás Silva Bermúdez

Tutora: Ph. D. Martha Esperanza Ospina Espitia

Premio Beca de Investigación **en Danza 2023**



INSTITUTO
DISTRITAL DE LAS ARTES
IDARTES



Contenido

Presentación • 11

Grupo de investigación Sas Bequia Danza • 15

Agradecimientos • 17

Prólogo • 19

Iniciar el camino • 23

El tiempo primero • 27

El folclor escénico como práctica heredada • 32

Método Misqua: Sistema de entrenamiento
de caminantes • 37

Caminar: Dar el primer paso • 45

Pasos continuos: La columna vertebral • 48

Enraizarse: El pie • 50

Vástago que recepciona: La rodilla • 66

Contener la carga: La cadera • 74

Lo vital de los procesos: Pie fijo-pie móvil • 84

Lo que se lleva a cuestas: El peso • 93

Compartir la carga: Apoyar • 106

Entregar la carga: Descargar • 108

Movilizar la carga • 113

Acariciar la tierra: Frotar • 114

Mover la tierra: Arrastrar • 119

Llamar la tierra: Golpear • 124

Empujar la tierra: Rechazar • 130

Del asfalto a la tierra: Trasposición territorial • 137

Recoger los pasos: Conclusiones • 151

Referencias • 157

Tabla de figuras

Figura 1. Entrenamiento como inicio de la cadena de producción

Figura 2. Folclor como práctica heredada

Figura 3. Método Misqua: Sistema de entrenamiento de caminantes

Figura 4. Huesos del pie

Figura 5. Puntos óseos de referencia del pie

Figura 6. Arcos del pie

Figura 7. Arco longitudinal medial

Figura 8. Arco longitudinal lateral

Figura 9. Arco transversal del tarso

Figura 10. Mecanorreceptores de la piel

Figura 11. Ligamentos del tobillo

Figura 12. Músculos anteriores que intervienen en el movimiento del pie

Figura 13. Músculos posteriores que intervienen en el movimiento del pie

Figura 14. Músculos laterales que intervienen en el movimiento del pie

Figura 15. Músculo de la base del pie

Figura 16. Puntos óseos de referencia de la rodilla

Figura 17. Articulación femorrotuliana

Figura 18. Meniscos y ligamentos internos de la rodilla

Figura 19. Ligamentos principales de la rodilla

Figura 20. Músculos anteriores que intervienen en la rodilla

Figura 21. Músculos posteriores que intervienen en la rodilla

Figura 22. Puntos óseos de referencia de la cadera

Figura 23. Ligamentos de la cadera

Figura 24. Soporte de peso de la pelvis

Figura 25. Diafragma pélvico

Figura 26. Alineación y movimientos de la pelvis

Figura 27. Movimientos de la articulación de la cadera

Figura 28. Músculos anteriores que intervienen en la cadera

Figura 29. Músculos posteriores que intervienen en la cadera

Figura 30. Fases generales de la marcha

Figura 31. Subfases de la marcha

Figura 32. La columna vertebral del método

Figura 33. Línea posterior superficial

Figura 34. Línea frontal superficial

Figura 35. Línea lateral

Figura 36. Línea espiral

Figura 37. Apoyar

Figura 38. Descargar

Figura 39. Compartir y entregar la carga

Figura 40. Frotar

Figura 41. Arrastrar

Figura 42. Golpear

Figura 43. Rechazar

Figura 44. Acciones del pie móvil

Figura 45. Trasposición territorial

Figura 46. El universo del método

Presentación

El Idartes ha venido fomentando la investigación en danza mediante la Beca de Investigación en Danza, cuyo propósito es apoyar la producción de conocimiento disciplinar, local y comunitario relacionado con la danza. En esta ocasión, la propuesta ganadora fue la presentación de avances y resultados del método Misqua, un sistema de entrenamiento construido por el Colectivo Sas Bequia Danza para indagar en todo lo relativo a la danza tradicional, desde una mirada curiosa y cuestionadora enfocada en los movimientos que componen las bases de la conexión con los movimientos danzarios asentados en las tradiciones.

Se trata de una indagación muy rigurosa, centrada en observar la lógica, la naturaleza y los patrones de movimiento de las danzas tradicionales, así como los componentes heredados de las danzas folclóricas, desde una perspectiva de análisis y estudio de las posturas, la biomecánica y la locomoción. Sus resultados constituyen un importante avance en el conocimiento práctico de la danza y pueden nutrir los procesos de formación y de creación.

En sus observaciones de los patrones de movimiento, Sas Bequia ha encontrado valores simbólicos y nuevas maneras de nombrar e identificar la naturaleza del lenguaje del cuerpo, a partir de lo cual ha realizado una clasificación de los tipos de movimiento. Uno de sus principales hallazgos se relaciona con

la acción de caminar como base de la danza, específicamente, en lo relativo a la conexión única que se establece con la tierra según las maneras de pisar y entrar en contacto con el suelo, y también en lo relativo a las variantes de desplazamiento y de cambios en la distribución del peso del cuerpo. Este aspecto solo se menciona como ilustración de los varios casos que se tratan. De la mencionada observación deriva la identificación de tipos de movimiento, no solo de piernas, sino también de los brazos, y de las dinámicas o maneras de moverse, acoplándose a un repertorio de estructuras que, al tiempo que se mantienen, se transforman y dinamizan de manera constante.

De esta manera, la investigación efectuada permite dinamizar los lenguajes tradicionales, al tiempo que refuerza sus bases, lo que amplía las posibilidades de construir nuevas narrativas sin perder de vista que, en la danza, los saberes se sustentan en el hacer (la práctica). Se recurre, pues, al análisis y la reflexión sobre ese hacer para luego retomar nuevamente a la práctica, como un ejercicio que posibilita renovar los lenguajes danzarios.

El Idartes invita al sector de la danza y a la ciudadanía en general a conocer y practicar el método Misqua y sus aprendizajes derivados, dado que en sí mismo constituye un valioso hallazgo.

María Claudia Parias Durán
Directora general Idartes





Grupo de investigación Sas Bequia Danza: Leidy Portela Arango, Nicolás Silva Bermúdez y Maria Camila Toro Silva. Foto: Manuel Acevedo.

Grupo de investigación Sas Bequia Danza

Sas Bequia, vocablo muisca que hace referencia al tiempo antes del tiempo, es adaptado por este colectivo artístico como el tiempo primero para crear, pensar y abordar las prácticas corporales. Desde el año 2014 ha desarrollado diferentes proyectos, dando sincronía a su visión con fines investigativos, formativos y creativos, a partir del trabajo interdisciplinar aplicado al análisis y estudio postural, biomecánico y locomotor, enfocado en las características de los cuerpos observados en los ámbitos culturales del territorio colombiano, con el objeto de facilitar la apropiación técnico-poética en la creación escénica. El grupo de investigación Sas Bequia Danza está liderado por Leidy Portela (fisioterapeuta), Nicolás Silva (maestro en arte danzario) y Camila Toro (licenciada y entrenadora deportiva).



Agradecimientos

Gracias al Programa Distrital de Estímulos y a la Beca de Investigación en Danza 2023, de la Gerencia de Danza del Idartes, por permitirnos desarrollar esta indagación y por motivar la producción de conocimiento, tejido en lo íntimo de la creación de los colectivos independientes de danza de la ciudad. En este mismo sentido, gracias a La Casona de la Danza por ser nuestro hogar para cocinar y materializar las ideas.

Un agradecimiento extensivo a la maestra Martha Ospina, por ser tutora de esta investigación y acompañarnos con compromiso, escucha y afecto. Además, gracias al maestro Raúl Parra, por compartirnos sus experiencias y nutrir la visión de este método.

A nuestros amigos y familiares, por brindarnos apoyo y hacernos sentir acompañados en el proceso; a Sebastián Silva, por ayudarnos a navegar en la virtualidad; a Erney Morales, por organizar y embellecer nuestras ideas, y a Manuel Acevedo, por registrar los momentos invaluable que le dan sentido a esta investigación.

Gracias a todas las personas que han pasado por el colectivo Sas Bequia Danza durante estos diez años, y han contribuido a la conformación de las preguntas que motivan esta investigación, como una apuesta para consolidar una visión pedagógica sobre el folclor escénico colombiano.

Por último, gracias a la danza, por ser la fuente articuladora en la que siempre nos hemos encontrado para coincidir en un abrazo sostenido basado en la amistad y la complicidad, en un baile que no se detiene y que nos ha fundido en el tiempo.

Prólogo

Los bailadores y bailarines de hoy son caminantes de estos tiempos, que con sus pasos existenciales disfrutan y recrean la poética expresión del movimiento tallado en sus cuerpos por las narrativas y el territorio. Son reflejo de la historia de los ancestros, de aquellos que diseñaron la expresión simbólica de sus gestos como resultado de prácticas sociales, culturales y laborales, hasta construir un lenguaje colectivo que conserva sus narraciones vitales y configura su identidad. Ellos son singularidad, memoria y voluntad de permanencia, como la tradición de cada pueblo que ha existido y continúa su transitar en nuestro presente.

Sas Bequia, expresión de origen muisca, es el nombre del colectivo danzante autor de estas páginas, y evoca el tiempo, el origen, aquello que fue primero; evoca la causa fuente, fundamento y raíz de las creaciones humanas, el “tiempo primero para crear, pensar y abordar las prácticas corporales”. Hermoso y atrevido propósito que asumen Leidy, Camila y Nicolás, quienes, venciendo el competitivo individualismo de estos tiempos y superando la estereotipia del artista emotivo y meramente activo, ingresan en la cualidad plural y compleja del artista contemporáneo: producir conocimiento con y a partir de la práctica artística misma, y, para el caso de este libro, de la formación como ejercicio creativo que decodifica y recodifica el danzar del pueblo como base de las traducciones escénicas del arte danzario.

Este escrito es la síntesis interdisciplinar de muchos años de investigación entre la fisioterapeuta, la licenciada y entrenadora deportiva y el maestro en arte danzario, quienes conjuntamente estudian la condición postural, biomecánica y locomotora de los diferentes “cuerpos culturales” del territorio colombiano y la manera de afectar la corporeidad sensible del intérprete escénico del folclor. En síntesis, el texto pone en diálogo la formación técnico-artística con la interpretación poética, recordando a quienes generan creación escénica danzaria, a partir del gesto-símbolo del pueblo, que la biomecánica de los cuerpos diseña la forma del movimiento corporal en diálogo con las exigencias vivenciales en los territorios, simbiosis que carga de significado comunal sus formas expresivas.

Los investigadores de Sas Bequia ubican su estudio en el entrenamiento, entendido como “punto de inicio de una secuencia de acciones que se repiten” y de “decisiones que se evalúan en cada ciclo de creación”. A estas acciones y decisiones sumadas les denominan “cadena de producción”, que conduce a “un estilo propio” que va a caracterizar la estética escénica resultante. Es una propuesta metódica que evidencia el accionar reflexivo del proceso formativo y de su consecuencia escénica como investigación, dada la sistematicidad analítica y el rigor conceptual que plantea. En la misma vía, es una reflexión crítica que ubica más allá de lo usual la práctica del folclor escénico colombiano, desmitificando lo que este equipo de investigadores llama el “esquema jerárquico y canónico” —que caracteriza las prácticas y anquilosa la creación escénica—, al tiempo que señala una ruta dinámica, consciente y adaptativa de las prácticas tradicionales de la danza del pueblo y la generación de obra para los escenarios contemporáneos.

El *Método Misqua, sistema de entrenamiento de caminantes* es consecuencia de una disposición vivencial dialogante, irreverente y experimental que señala como materia de estudio

la corporeidad danzante del intérprete de la danza del pueblo desde su célula madre: la caminata, entendida como patrón básico de movimiento sobre los territorios y su segmentación. La ruta es la exploración tipo laboratorio corporal, entendido como un “espacio diseñado con la intención de recoger las tensiones alrededor de la preparación corporal, para llevarlas a la práctica del entrenamiento y conceptualizar sobre ellas”.

Se identifican aquí las estructuras funcionales anatómicas de la caminata, los músculos, las líneas miofasciales, los elementos para realizar la caminata (el peso, el centro de gravedad y la base de sustentación), como determinantes de la postura y el movimiento. Las leyes y fases de la caminata (apoyar y descargar) definen en este estudio la condición postural-anímica que porta la biomecánica y los estados profundos corporales, evidenciando la íntima relación entre el sistema de creencias, los estados y la disposición corporal dinámica que caracteriza cada corporeidad singular y colectiva.

La presentación del proceso reflexivo, con sus aciertos y preguntas, da ejemplo de un acontecer investigativo-creativo honesto y respetuoso del campo disciplinar. La revisión teórica, el rigor metodológico y la apuesta formativa fundamentada y sistemática son los aportes centrales de esta investigación que sustenta, a no dudarlo, la configuración conceptual del campo de la danza como disciplina académica y como práctica viva.

Son muchos los aportes y aplicaciones que se derivan de esta investigación, así como los interrogantes y nuevos rumbos que deja planteados. En un universo que ha sido fragmentado para ser estudiado, ¿cuáles son los interrogantes derivados de las relaciones liminales entre disciplinas artísticas y científicas?, ¿cuáles son las diferencias formativas entre técnicas, géneros y estilos de danza?, ¿qué se pone en juego a la hora de formar artistas danzarios desde y para la escenificación de la danza tradicional del pueblo?, ¿qué conexiones y nuevas perspectivas

reclama el cuerpo poético-cultural y su “puesta” en los escenarios contemporáneos?

Si el ejercicio investigativo es coherente con su propósito de generar conocimiento a partir de interrogantes fundamentados en la teoría construida y en la experticia de la práctica, es lo correcto en la configuración o el fortalecimiento del campo del arte danzario. La danza en Colombia se está transformando desde la investigación-creación gestada por sus hacedores, y este trabajo investigativo es un ejemplo de ello.

Martha Esperanza Ospina Espitia

Doctora Ph.

Tutora

Iniciar el camino

Desde su conformación, hace diez años, el colectivo Sas Bequia Danza ha asumido el entrenamiento como punto crucial para la creación de materiales danzados, en el marco del folclor escénico colombiano, y ha situado el entrenamiento en el punto de inicio de una secuencia de acciones que se repiten y de decisiones que se evalúan en cada ciclo de creación. A este proceso lo denominamos *cadena de producción*.

Pensar en la creación y el tipo de producto escénico que queremos compartir nos inspira una pregunta constante acerca de las prácticas heredadas en el marco de la danza folclórica. Esa pregunta suscita en el colectivo reflexiones acerca del esquema jerárquico que se ha generado en la práctica del folclor escénico colombiano, de sus cánones establecidos y las formas como se concibe la creación para la escena. Esto desencadena preguntas que han sido tomadas como insumo para la exploración y la conformación de un espacio de *laboratorio*, diseñado con la intención de recoger las tensiones propias de la preparación corporal para llevarlas a la práctica del entrenamiento y para conceptualizarlas. El laboratorio utilizó como mecanismo de análisis la *segmentación de la caminata* y el detalle puesto en cada desplazamiento, para comprender el movimiento como algo más que una acción física y reconocer su potencia al vincularse con la poética, el desarrollo sensible y los imaginarios

que se concretan en torno al cuerpo. Este desarrollo, a su vez, resulta del encuentro inter y transdisciplinar entre la danza, la fisioterapia, el entrenamiento deportivo y la pedagogía. Este diálogo brinda la oportunidad de recolectar las vivencias que se gestan en la colectividad para analizarlas, lo que propicia la decantación de experiencias que dan paso al *Método Misqua: Sistema de entrenamiento de caminantes*.

Reconocer la caminata como eje estructural del método nos permite concebirla como la columna vertebral que sirve de sostén al estudio del entrenamiento para el folclor escénico colombiano propuesto por el colectivo. Caminar es un patrón básico de movimiento que puede convertirse en parte del entrenamiento, por lo cual hemos decidido segmentarlo, como estrategia analítica, para poner en conversación sus aspectos de corte estructural, funcional y biomecánico con la poética contenida en los cuerpos culturales, que llevan en su caminar un sinnúmero de cargas, y que imprimen su pisada en el terreno que atraviesan día a día.

Inicialmente situamos la *segmentación de la caminata* a partir de la forma estructural y biomecánica de los miembros inferiores, llevando a cabo la observación de lo más distante a lo más cercano. Partimos de considerar el *pie* como la primera estructura que entra en contacto con el suelo; como tal, es la extremidad que nos permite enraizarnos y reconocer los territorios. A la vez, es el soporte estable de todo el cuerpo. En él identificamos un grupo particular de receptores sensibles que transmiten información y desencadenan respuestas motoras que generan adaptaciones en el caminar. Continuando el trayecto de forma ascendente, llegamos a la *rodilla*, estructura encargada de amortiguar y disipar las cargas. Recibir y soltar dan lugar a la sensación de rebote, que resuena y se acompasa con la musicalidad del territorio. Un poco más arriba se encuentran las *caderas* y la *cintura pélvica*, estructuras que funcionan como puente de conexión entre las extremidades superiores e inferiores, y el

tronco. Estas estructuras funcionan a manera de contenedor, donde desemboca una gran cantidad de energía que a su vez es distribuida por el cuerpo a manera de cargas. Cada una de las estructuras mencionadas cuenta con un componente estable (ligamentos y cápsulas) y un componente contráctil (músculos y tendones) que posibilitan una serie de movimientos en los diferentes planos.

En concordancia con las tres leyes fundamentales, el cuerpo agrupa los músculos y sus componentes estructurales en *líneas miofasciales* para realizar la caminata, y entran en juego elementos como el *peso*, el *centro de gravedad* y la *base de sustentación*, que son determinantes de la postura y el movimiento. Hablar del *peso* nos permite situarnos en las funciones de cada pie durante la caminata, que en el método pasarán a denominarse *pie fijo* y *pie móvil*. Cada uno cuenta con una serie de fases que, a su vez, dan paso a la conformación de los conceptos *apoyar* y *descargar*, relacionados directamente con la forma como decidimos llevar nuestras cargas —compartiendo o entregando el peso—, para permitirnos entrar en los estados profundos corporales.

Movilizar la carga en relación con la tierra implica pensar la manera de adentrarse en el territorio con el *pie móvil*: es *frotar* para acariciarla, *arrastrar* para trasladarla, *golpear* para llamarla y *rechazar* para empujarla. Estas acciones se cargan de imaginarios usados para evocar sensaciones que puedan ser llevadas al cuerpo a partir de la experiencia, lo que hemos denominado *transposición territorial*.

Reconocemos el *método Misqua: Sistema de entrenamiento de caminantes*, como una *propuesta pedagógica* que se nutre de elementos organizados en bancos, como dispositivos intangibles que facilitan el *aprendizaje significativo*, y brinda herramientas para el análisis corporal del folclor escénico colombiano.



El tiempo primero

Concebir el colectivo Sas Bequia Danza como laboratorio de investigación-creación nos ha permitido plantear una mirada en retrospectiva sobre las intuiciones y decisiones que detonan en este momento un cúmulo de cuestionamientos sobre el folclor escénico como manifestación artística. El interés sobre este saber abre la puerta para asumir esta investigación en la experiencia más próxima, desde lo que “cocinamos” internamente en casa para luego compartir su resonancia con el gremio, como una olla comunitaria de la que todos podrán seguir echando mano.

Hablar de la cocina como lugar donde se dan los procesos y el paso a paso que ha requerido cada preparación valora la experiencia que ha consolidado un conocimiento marcado en el cuerpo por el sudor, la repetición, la prueba y el error. Estas experiencias que hemos probado de primera mano, cumpliendo la doble función de investigados e investigadores, ha sido una oportunidad para reconocer los cambios producidos en nosotros mismo y en nuestros semejantes, lo que nos ha permitido ampliar la reflexión que posibilita sostener la conversación sobre los procedimientos internos que afronta el colectivo, basados en acuerdos de relacionamiento, como prácticas de cuidado del propio cuerpo y del de los demás.

En los diez años continuos de funcionamiento del colectivo Sas Bequia Danza se ha vuelto crucial reconocer

cómo el entrenamiento es el punto inicial de lo que internamente denominamos *cadena de producción*. El entrenamiento lo entendemos como la posibilidad de relacionamiento humano que permite proponer preguntas y realizar reflexiones como estrategia colectiva para generar insumos que obran como detonantes en el desarrollo plural que implica la investigación-creación. El colectivo ha adaptado la expresión *cadena de producción*, implementada por Michael Porter en el ámbito empresarial (Euroinnova, 2004), como el paso a paso para llegar a la conformación de una pieza escénica de alta calidad a partir de la optimización del tiempo de ejecución, los recursos económicos y de energía corporal, así como de las directrices internas que se adaptan a las necesidades de cada obra para posibilitar una constante evaluación de los procesos internos que den cuenta de los aciertos, fallas y carencias que deben ser ajustados para una próxima producción.

El *entrenamiento*, como origen de la cadena, se presenta de forma transversal en las diferentes fases de producción de conocimiento, que conducen, de la práctica de encuentros para la preparación física, a la conformación de espacios formativos (exploración/investigación) y la creación de productos escénicos que circulan y se adaptan a los diferentes escenarios. Es así como reconocemos el entrenamiento como una herramienta articulada y consciente que nos prepara para las diversas prácticas de la vida artística, construida simultáneamente con la experiencia y la destreza. Todas estas vivencias, con el tiempo, se han convertido en preguntas de investigación-creación alrededor de nuestro quehacer como artistas/docentes que han detonado discursos y pensamientos filosóficos sobre cómo asumir el folclor escénico en el contexto colombiano.

Este punto de partida nos brinda la posibilidad de encarar el entrenamiento desde diferentes frentes, lo que da lugar a un ámbito problémico amplio, que pone en evidencia las necesidades y tensiones latentes en el campo relacionado con este tema, a partir de la pregunta *¿por qué entrenar?*, y que además abre el espectro respecto a cómo, por qué y para qué cuestionarlo en la danza folclórica escénica.

En este camino hemos reconocido el lugar del entrenamiento como una posibilidad de cuidado del cuerpo, útil para prevenir lesiones y fortalecer las habilidades ya adquiridas. Pilat (2003), cuando relata una experiencia refiriéndose a la técnica Alexander, menciona cómo “la ‘manera de hacer’ afectaba su funcionamiento. Así fue como empezó a comprender que nuestras opciones relativas a lo que hacemos con nosotros mismos determinan en gran medida la calidad de nuestra vida. A esa capacidad de opción la denominó ‘uso’” (p. 167). Para el colectivo, el concepto USO se asocia a la práctica del cuidado, que comprende aspectos físicos, emocionales y relacionales del ser, y tiene como principio el fenómeno biológico de la homeostasis,¹ que se inclina por el reconocimiento del bienestar del individuo como agente vital en la colectividad. En ese mismo sentido, el entrenamiento nos ha brindado herramientas para optimizar energía y tiempo, entendiendo la *efectividad* como la acción que se ejecuta de forma correcta y que contribuye a alcanzar nuestros estándares de alta calidad. En el entrenamiento deportivo, la técnica del deportista debe ser efectiva para mitigar el desgaste energético y potenciar su acción en el campo de juego. Al realizar una transposición didáctica de esto, las posibilidades de

1 Conjunto de procesos fisiológicos coordinados, de los cuales resulta el mantenimiento de la estabilidad funcional. (Aréchiga, 2000. p. 10).

entrenamiento que hemos desarrollado apuntan a establecer un lenguaje común sobre las prácticas y el estudio de movimientos recurrentes en el colectivo.

Por otro lado, el entrenamiento nos ha permitido forjar un método de análisis para responder nuestras preguntas creativas relacionadas con la danza folclórica escénica. Este método se ha enfocado en el acercamiento a, y comprensión interdisciplinar, de los cuerpos culturales territoriales mediante una mirada urbana que se reconoce como *cuerpo cultural de las artes*, y que crea valiéndose de la inspiración en las prácticas tradicionales. Al tiempo que esto se ha ido aclarando, el método nos ha permitido determinar las rutas y habilidades que cada cuerpo cultural necesita para ser interpretado de la manera más cercana, de modo que pueda entablarse una conversación entre las sensaciones físicas y corporales, y el contenido cultural y emotivo que envuelve a cada región de estudio. Según Godard (2007), “La cultura, la historia de un bailarín y su forma de sentir una situación, de interpretarla, introducirán una ‘musicalidad postural’ que acompañará o tomará por defectuosos los gestos intencionados ejecutados” (p. 337). Situarnos como colectivo nos ha permitido reconocer que cada agente trae consigo diversas experiencias físicas, emocionales y sociales que se ponen en diálogo con una pregunta articuladora sobre las prácticas territoriales enmarcadas en el gesto, la poética y el contenido social, algo que, en términos de Godard, se ubica dentro del concepto de *premovimiento*, que contiene en sí mismo todas las adaptaciones del cuerpo previas al movimiento de los segmentos corporales por el espacio y el gesto como carga afectiva/psicológica, algo determinante en la intencionalidad, la calidad del movimiento y la afectación directa del sujeto durante su acción danzada.

Nuestra indagación sobre el entrenamiento nos ha posibilitado construir un estilo y una estética de creación escénica, que han determinado una identidad colectiva y proporcionado

a los cuerpos una disposición para asumir los productos escénicos. La definición de este sentido estético y estilístico ha facilitado y potenciado las posibilidades de reproducción de los productos y su circulación, las metodologías internas de trabajo según la propuesta artística que vaya a desarrollarse, y la versatilidad que permite transformar o adaptar cada pieza al equipo de intérpretes activos del colectivo en el momento de ejecución de las propuestas.



Figura 1. Entrenamiento como inicio de la cadena de producción.

El folclor escénico como práctica heredada

En la experiencia que hemos vivido como agentes del folclor escénico, reconocemos las diferentes herencias que este nos ha entregado en sus subtextos, y que hemos recibido de forma implícita. Para Fernández (s. f., p. 39), “la emergencia de una significación central reorganiza, redetermina, reforma, resuelve una multitud de significaciones sociales ya disponibles, a las que se altera [sic]”. De esta manera, hemos realizado una revisión de las dinámicas recurrentes presentes en el folclor escénico para identificar las prácticas distantes de nuestra identidad, que han detonado puntos de giro en los intereses del colectivo y, a la vez, sostienen la producción de conocimiento danzario, para ser socializado en este campo disciplinar. Por esto, con el paso del tiempo ha sido importante reflexionar como colectivo sobre las cargas simbólicas que contienen estas herencias y las razones por las cuales aún se mantienen y se repiten sin cuestionarse. Martí Pérez, J. (1999, p. 96) sostiene que “una persona puede heredar de sus antepasados tanto la casa como las deudas, tanto una bella pelambreira como una enfermedad genética. En el plano cultural, se hereda la lengua, las tradiciones pintorescas y el saber práctico, pero también se pueden heredar actitudes xenóforas, machistas, y comportamientos asociales”.

Es así como inicia este cúmulo de reflexiones secuenciales y en espiral, que nos ha permitido profundizar y entender un poco más la construcción de lo que es hoy Sas Bequia Danza, a partir de una mirada retrospectiva y en *zoom*, que nos permite decantar la influencia de estas herencias en nuestro quehacer danzario.

Para llegar a este entendimiento ha sido clarificador partir de lo macro y lejano, reconociendo en primera instancia las figuras de poder instaladas en la estructura del pensamiento Estado/nación, patria/patriarcado, poder/heterogeneidad, teniendo presente que

“el Estado-nación propende a la homogeneización de todos sus componentes, donde la diferencia no solo no se concibe, sino que no se permite. Para mantener esta concepción se hace necesario enfatizar la existencia de un solo modelo cultural, una lengua y un proyecto social” (García Segura, 2022, p. 173). La relación que esto establece con el folclorismo y las voces unidireccionales, desde la reproducción de patrones asumidos como verdades absolutas inapelables por el gremio del folclor escénico, se entreteteje directamente con la concepción de la identidad nacional, entendida como la “identificación compartida” que un grupo de personas ha adquirido, y “cómo han internalizado los símbolos nacionales”, de forma que puedan actuar como un grupo o unidad en situaciones que afectan su identidad nacional compartida y sus símbolos nacionales compartidos (Grant, 1996, p. 175). Estas figuras de poder han plasmado prácticas de representación social para determinar unos estándares de organización cultural que proyectan unos tipos de seres humanos “de mostrar”, como estrategia de identificación nacional.

El canon de representación nacional, en clave con el folclorismo, deja ver también las diferencias de acomodación socioeconómica, pertenencia étnica y asuntos de género, pues reconoce a hombres y mujeres con unas características particulares que demuestran sus formas de actuar y comportarse mediante una sistematización coreográfica. En palabras de García Segura (2022, p. 175), “La cultura se convierte en un recurso para la construcción de la identidad, pero también puede constituirse como un obstáculo, ya que puede convertirse en una negación del individuo”. Las prácticas de representación propias del folclor escénico han causado una migración de las danzas y las costumbres cotidianas de la gente, pues las han extraído de los territorios para ponerlas en diversos formatos de circulación. Esta idea de *circulación* la reconocemos recurrentemente en dos formatos: por un lado, en el acto de compartir

y en el encuentro cultural interregional, fomentado mediante invitaciones entre colegas para promover el intercambio de saberes, y por otro lado, en el deseo que tiene cada agrupación de exponer su capacidad de agencia fuera de su territorio, para posicionarse mediante la experiencia en el campo disciplinar de la danza. Estos dos factores han influido en las directrices de las agrupaciones, que con frecuencia aceptan condiciones, tratos y acciones que van en contra del cuidado y el respeto de la práctica del folclor escénico y sus agentes.

Estos formatos de circulación también se han visto influidos por la idea del concurso, que ha puesto a competir los saberes y experiencias de regiones y colegas, al tiempo que se sostiene la idea de que hay unas verdades absolutas sobre los modos de hacer y vivenciar los hechos danzados del folclor trabajado para los escenarios. En este momento, estos formatos de circulación se mantienen vigentes; sin embargo, es importante cuestionarse cuáles son las condiciones que los bailarines han recibido a lo largo de los años, en esta idea de “representación” concebida en muchas ocasiones como “la oportunidad” de viajar y conocer. Este discurso suprime las experiencias de artistas formados para la danza como campo profesional y camufla las obligaciones de los productores de festivales, instituciones gubernamentales e industrias culturales, de otorgar condiciones óptimas a los artistas, como principio de identificación de una práctica laboral que requiere inversiones en términos de esfuerzo físico, mental, tiempo y recursos económicos, que, por consiguiente, merece un reconocimiento digno.

La herencia de la circulación de productos escénicos del folclor ha propiciado la práctica escénica creativa en formatos estandarizados y de consumo rápido, lo que obliga a los agentes a reducir el tiempo de duración de sus propuestas escénicas, a pensar las coreografías para que sean vistas en una dirección específica y a estandarizar la creación para construir repertorios

coreográficos que, a su vez, han motivado la conformación de diseños espaciales y la sistematización de pasos, gestos y sentires recurrentes para categorizar un ritmo particular. Promover la sistematización en la creación ha llevado a los agentes a pensar en las formas de preparación de sus elencos para las danzas que quieren desarrollar. Aquí, para nosotros, como colectivo, la pedagogía cobra relevancia al abordar preguntas sobre cómo compartir los conocimientos relacionados con la creación escénica y qué estrategias potencian la responsabilidad formativa.

Apoyados en nuestra experiencia pedagógica, encontramos que las técnicas didácticas más utilizadas en el folclor escénico han sido la mimesis y la imitación como principal estrategia de enseñanza-aprendizaje. La insistencia en esta estrategia ha hecho que nos preguntemos si existen otras formas de enseñar la danza folclórica escénica, cómo lograr una mayor comprensión de los contenidos y cómo contribuir a la efectividad del entrenamiento con miras a la creación. Esto nos sitúa en un plano micro y cercano al proceso que se da en el colectivo, y nos permite comprender que las danzas escénicas del folclor no solo se aprenden y enseñan mediante la repetición y la imitación, sino que existen múltiples caminos cognitivos desarrollados a partir del conocimiento y la experiencia de cada docente, según sus intereses de investigación-creación.

En este punto, realizar una lectura de las acciones mencionadas a lo largo de este capítulo equivale a ver en retrospectiva cómo estas partes del patrimonio que heredamos del folclor escénico recaen frecuentemente en la subestimación de este saber danzario, algo que se expresa en la invisibilización de su valor simbólico en términos culturales y de los aportes que ha hecho al país como potencia de movimiento. Esta pregunta abre caminos a la consolidación de Sas Bequia Danza como colectivo y demarca una ruta de investigación que busca otras formas de abordar la creación relacionada con el folclor

escénico, que se adecuen a nuestra percepción del hecho danzado en colectividad. Promover el reconocimiento del folclor escénico en sus diferentes formatos es resaltar la producción de conocimiento circular y transversal a sus apuestas escénicas, diálogos estéticos, contenidos pedagógicos y discursos sociales.



Figura 2. Folclor como práctica heredada.

Método Misqua: Sistema de entrenamiento de caminantes

En el colectivo, intuitivamente se han encaminado exploraciones para asumir el conocimiento con la atención puesta en preguntas como qué tipo de cuerpo poner en la escena y cómo debe ser el entrenamiento para llegar a esta corporalidad. Esto ha implicado la construcción de un mecanismo para entender el trabajo técnico de manera individual y empezar a considerar otras herramientas, no para mezclarlas en términos de movimiento con el folclor escénico, sino para permitirle al folclor escénico expandir su análisis y estudio de la práctica artística desde la visión interdisciplinar que traen consigo los integrantes del colectivo. El encuentro de identidades y la diversidad de cuerpos que se acercan al colectivo crean una necesidad de comunicación que exige esclarecer los métodos y didácticas para abordar este quehacer artístico.

Este método surgió de la recolección de experiencias desarrolladas por el colectivo Sas Bequia Danza alrededor de la danza folclórica y sus ecosistemas escénicos. *Misqua* es un vocablo muisca que significa “Pasar, transitar, ir, caminar, conducirse, andar” (*Muysc cubun*, 2008). Por esta razón hemos adoptado este concepto, como reflejo de un pueblo que se desplaza constantemente y transita entre territorios, para dar lugar a la construcción de historias híbridas contadas por cuerpos contemporáneos que buscan adaptarse a los contextos, considerando la posibilidad de andar y la pisada puesta en la caminata. *El concepto de hibridación respondería a las mezclas interculturales propiamente modernas derivadas de los procesos migratorios* (Vásquez Rivera, 2019; Zamorano, 2014). Esta propuesta de investigación interdisciplinar de danza, entrenamiento deportivo, pedagogía y fisioterapia da lugar a la creación del método Misqua, que comprende la caminata como principio técnico que

posibilita estudiar las identidades y su instinto vital de moverse, partiendo del individuo que se conecta a un pulso colectivo.

Nuestra apuesta transdisciplinar enfoca el interés en el cuerpo, la potencia, los desarrollos y estándares como principios de estudio relacionados con el entrenamiento, que a la vez es práctica formativa sobre el ámbito sensible, relacional, poético y artístico. Esta intersección de conocimiento da lugar a una forma diferente de entender el movimiento, de analizar los componentes mioarticulares y plasmar su estructura situada en el ámbito danzario. Reconocemos el método Misqua como un *sistema de entrenamiento de caminantes*, teniendo en cuenta que sus bases se instalan en la *segmentación de la caminata* (Silva, 2023) como mecanismo de análisis dirigido al fortalecimiento de las prácticas de entrenamiento enfocadas en el folclor escénico, basándonos en el estudio del movimiento corporal humano en términos anatómicos y biomecánicos y en su relación con la percepción sensible del intérprete, de modo que amplifiquen los campos de investigación e interpretación de productos artísticos inspirados en las manifestaciones populares del pueblo colombiano.

Plantear diferentes formas de asumir los cuerpos y las corporalidades en Sas Bequia Danza refresca los contenidos y hace que haya un retorno al lugar de la simbología tejida en la lectura del territorio. Repensar los formatos de formación ha renovado los procesos creativos del colectivo, y eso ha sido importante para fragmentar las ideas normalizadas del folclor escénico, que se han alejado del contenido poético del movimiento por priorizar la forma antes que la sensación, los imaginarios y la comunicación.

En Colombia, la historia del folclor escénico está cargada de movimiento, relatos y vivencias que transitan entre las prácticas de entrenamiento, las tradiciones vivas y la escenificación de las manifestaciones culturales de los pueblos, donde el maestro

se ha vuelto generador de didácticas y metodologías para apropiarse las diversas corporalidades que se pueden encontrar en “un país que baila” (Ministerio de Cultura de Colombia, 2010), con vehementes deseos de moverse y explorar con el cuerpo. Así, los maestros han tenido que desarrollar la apropiación metodológica para garantizar la transmisión de conocimientos que han surgido de forma experiencial, lo que los ha motivado a construir ciclos constantes de enseñanza-aprendizaje. Cada maestro de danza ha transmitido su conocimiento a partir de sus intereses, ideales y experiencias. Esto ha generado una metodología de enseñanza, así los maestros no sean muy conscientes de que la están creando. “En la vida siempre estamos encontrando métodos, y en esa búsqueda existencial, la didáctica se convierte en un sello personal que es cambiante; en lo cambiante hay un estilo que está vivo y, por lo tanto, se transforma” (Ospina Espitia, 2017).

La necesidad de pensar pedagógicamente la preparación corporal plantea, como subtexto, escalonar los procesos que tienen fines creativos, sujetos a los estándares de calidad propuestos internamente en el colectivo y determinados en los requerimientos particulares de las puestas en escena. Ese punto de partida ha sido instaurado filosóficamente como un principio propio de Sas Bequia Danza con el fin de optimizar los tiempos requeridos por los procesos creativos, que comprenden la retroalimentación y la recolección de información para construir acuerdos colectivos que hagan más efectiva la práctica de encuentro, y permitan comprender la información sin sobrecargar física o emocionalmente a los intérpretes. Para ello hay que establecer un diálogo común sobre *códigos y conceptos colectivos* como estrategia para entender las herramientas pedagógicas que internamente hemos desarrollado con el propósito de asumir la creación y reconocer la diversidad de los cuerpos culturales del folclor escénico.

Entender los *cuerpos culturales* partiendo de la teoría de los conjuntos es reconocer que hay una agrupación de seres que responden a unas condiciones particulares relacionadas con los fenotipos, contextos, costumbres, prácticas y acciones cotidianas que han tallado un ser sentipensante en torno a la colectividad. A la vez, el concepto de *cuerpo cultural* responde a sujetos pertenecientes a una territorialidad, que se encuentran en constante cambio y adaptación, que se tejen sin perder de mira la subjetividad de sus afectaciones y las intersecciones que se crean entre conjuntos, de donde emergen otras características culturales.

El constante diálogo entre *cuerpos culturales*, y el hecho de reconocernos como uno de ellos, nos ha llevado a preguntarnos cómo trasladar a los escenarios escénicos las experiencias puestas en esos cuerpos. Esto ha desatado en el colectivo el interés por asumir la preparación corporal como fuente de investigación, considerando el estudio técnico como un instrumento que facilita la interpretación, partiendo de la tranquilidad y honestidad requerida para la creación de las propuestas escénicas. Construir un espacio para la exploración como Sas Bequia Danza nos ha permitido identificar internamente las ausencias corporales que suscitan los imaginarios del folclor escénico que buscan cumplir cánones históricamente establecidos. Esta reflexión ha propiciado estrategias para fortalecer los contenidos requeridos en las prácticas formativas del folclor escénico.

El estudio del movimiento corporal no solamente se preocupa por su efectividad, sino también por el cuidado y la prevención de futuras lesiones. Esta inquietud sobre el cuerpo invita al intérprete a ser consciente de sus movimientos y, de forma progresiva, le propone llegar a su objetivo sin sobrepasar sus límites anatómicos funcionales, optimizando el uso de la energía y la funcionalidad del movimiento, teniendo en la mira la construcción de un cuerpo extracotidiano/escénico en el que

se plasme un diseño estético y estilístico adecuado para la creación escénica.

Uno de los fines de la presente investigación es plasmar de forma clara y precisa las prácticas corporales en textos, imágenes y videos, para fortalecer las experiencias reflexivas del gremio de la danza mediante un método que potencie las acciones interpretativas del folclor escénico, con la intención de contribuir a la preparación corporal de los intérpretes. Para ello, se tienen en cuenta las preguntas que el colectivo Sas Bequia Danza ha consolidado en su trayectoria de investigación-formación.

Otro de los frentes que cubre esta investigación es propiciar espacios de reflexión y autorreconocimiento en los procesos internos que realiza cada colectivo, pues son una fuente generadora de conocimiento en la práctica danzaria. Siendo esta la base, se busca difundir entre los colegas esta investigación, que formativamente le interesa al gremio, con miras a construir una comunidad y lazos de fraternidad en el sector de la danza folclórica. Al tiempo, se aspira a contribuir al desarrollo investigativo, a la producción discursiva sobre la práctica danzaria del folclor en los escenarios y a expandir los campos de enseñanza-aprendizaje con un método de análisis que utiliza la caminata como elemento didáctico creativo enfocado en la formación corporal.

Consideramos que el encuentro interdisciplinar que propone esta investigación es pertinente, y que su flexibilidad se adecua a los diversos estilos de la danza; pero, además, extiende una invitación a disciplinas como la pedagogía, la fisioterapia y el entrenamiento deportivo, para percibir el cuerpo desde diversos ángulos, y así expandir las perspectivas sobre el mismo, con miras a despertar nuevas inquietudes de investigación sobre las corporalidades y los estudios de movimiento.

El método, fundamentado en la *segmentación de la caminata*, se divide en dos apartados principales. Por un lado está

el análisis del peso y sus formas de trasladarlo en la caminata, reconociendo que ese traslado puede estar situado solamente en la acción de *apoyar el peso*, teniendo presente que este se encuentra compartido entre los dos pies, y que por lo general se permite una serie de movimientos basados en la verticalidad y movimientos de flexión o extensión del tronco, o en la *descarga profunda del peso*, que permite la liberación de alguno de sus miembros inferiores, lo cual amplía el rango de movilidad del tronco y las extremidades, e involucra movimientos de torsión e inclinaciones laterales.

Por otro lado, este estudio se encarga de revisar las acciones que ejecuta el pie durante la práctica danzada, buscando mayor claridad, al nombrar las funciones del *pie fijo* y del *pie móvil* en relación con las fases de la marcha. En el estudio del pie hemos encontrado cuatro acciones reiterativas en las danzas folclóricas escénicas colombianas. Estas acciones se han convertido en un foco de indagación, porque determinan calidades de movimiento y calidades particulares que deben entrenarse, y que se han asumido a modo de conceptos, sin abordar necesariamente formas o pasos determinados, con el objetivo de dar lugar a un estudio amplio sobre la danza folclórica escénica. Los cuatro conceptos recurrentes son: *frotar*, *arrastrar*, *golpear* y *rechazar*.

El método Misqua reconoce que hay acciones que trascienden los aspectos musculares y físicos. Por eso es importante construir, además, unas reflexiones enfocadas en las acciones *técnico-poéticas* y *técnico-filosóficas*, que les den lugar a esas condiciones que son efímeras y difíciles de condensar en el cuerpo. De esta manera se está creando la oportunidad de habitar los imaginarios y las prácticas didácticas.

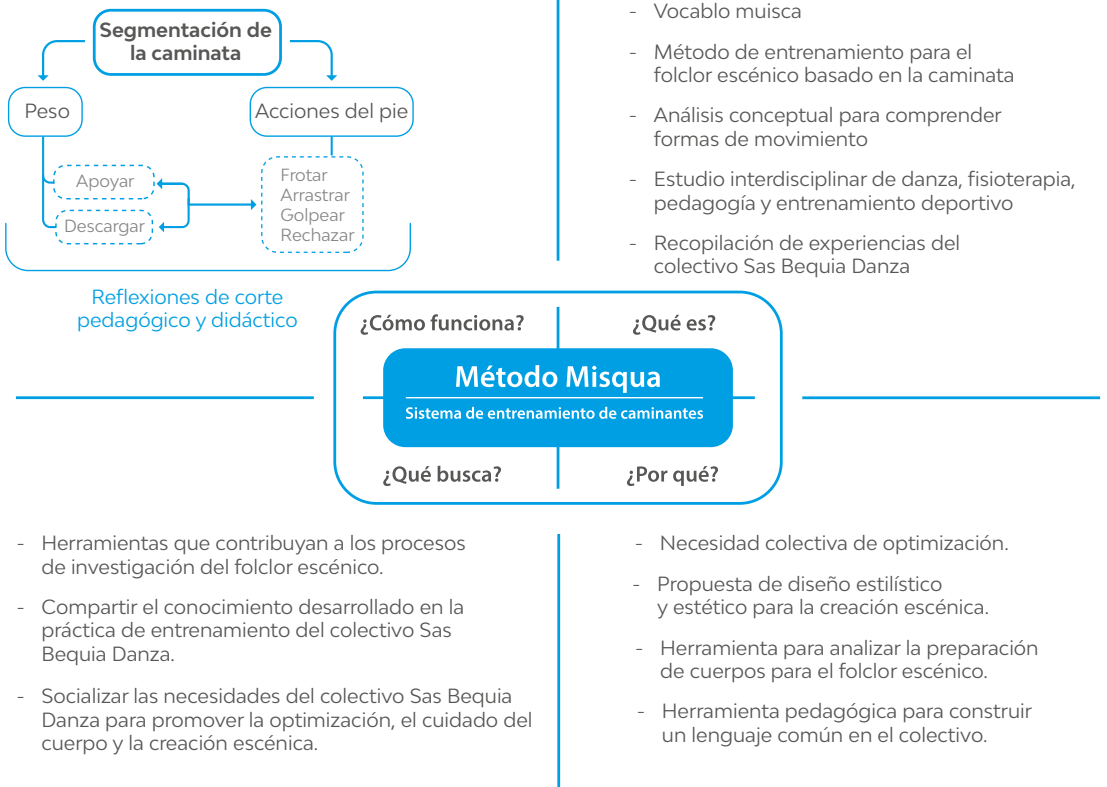


Figura 3. Método Misqua: Sistema de entrenamiento de caminantes.



Caminar: Dar el primer paso

La capacidad de caminar, entendida como condición natural de la especie humana, ha estado presente en su desarrollo histórico ligada a la imperiosa necesidad de desplazamiento, que instintivamente promueve la supervivencia de los individuos. En consecuencia, es importante hacer hincapié en cómo esta necesidad ha llevado al hombre a adaptar su cuerpo a la verticalidad y a permanecer en bipedestación, pues esto le ha permitido ampliar su visión sobre el mundo que lo rodea y ha ampliado sus posibilidades de descubrir espacios que contribuyen a la creación de nuevas perspectivas de vida. Las comunidades ancestrales, motivadas por la escasez de recursos disponibles en su entorno inmediato, se vieron obligadas a emprender largas caminatas en busca de alimentos, agua y otros recursos vitales para la subsistencia. Esto las obligó a adaptarse a un entorno cambiante y a enfrentar los desafíos que surgían en el trayecto. Asimismo, el crecimiento exponencial de la población condujo a la expansión periférica de su dominio social y territorial. La caminata, como patrón de desplazamiento arraigado en la necesidad de supervivencia, contribuyó significativamente a la diversificación y adaptación de las sociedades a lo largo del tiempo, y terminó por evidenciarse en su configuración cultural y corporal: “lo

cultural, son las formas y los mecanismos de adaptación y de resolución de cada momento en el caminar” (Ospina, 2024).

El intercambio de productos y conocimientos en esas travesías no solo enriqueció la diversidad cultural, sino que propició la formación de redes sociales que fortalecieron las comunidades en su conjunto. De esta manera, la caminata se revela aún más interesante, si se considera la capacidad de adaptar la marcha a las texturas inherentes a los diferentes entornos geográficos. Ser conscientes de cómo cada territorio, con su topografía única, ha influido en la cadencia de los cuerpos culturales, sitúa a la tierra en el escenario de la danza ancestral donde se ha generado una musicalidad intrínseca que resuena en la forma en que las comunidades se desplazan y se expresan mediante el movimiento.

En las montañas, por ejemplo, la marcha se convierte en un ritmo ascendente y descendente, en sintonía con las elevaciones y descensos del terreno. Cada paso se convierte en una nota que compone la sinfonía de la caminata, una melodía que refleja la armonía entre las cumbres y las tradiciones, los valles y los hábitos. La dureza de las rocas y la frescura de los arroyos se integran en esta composición para generar un ritmo que habla de la resistencia y la resiliencia requeridas para conquistar las alturas.

En regiones montañosas, la caminata se transforma en una danza meticulosa entre la resistencia física y la astucia. Las comunidades que habitan esas áreas aprendieron a adaptarse a terrenos geográficamente accidentados, ajustando su marcha para sortear elevaciones, escarpadas pendientes y abruptas inclinaciones. La habilidad de moverse con gracia y eficiencia por esos territorios proporcionó, no solo un medio de supervivencia, sino también una conexión más profunda con el entorno natural. Igual que en la montaña, en el cuerpo es posible notar el diálogo que se establece entre en los diversos

contextos y el movimiento como síntesis de las culturas que entretejen pueblos, territorios y costumbres.

En el caso de las playas, la caminata adopta un compás marcado por las olas que besan la costa. La suavidad de la arena bajo los pies y el susurro constante del océano contribuyen a una danza rítmica en la que la marcha se convierte en un reflejo de la conexión íntima entre la comunidad y el mar. Cada paso se sincroniza con la marea, tejiendo una narrativa que habla de la dependencia y el respeto por la fuerza del agua.

La musicalidad de la caminata no solo es una respuesta natural a los desafíos geográficos, sino también una expresión cultural única. García Canclini (2005, p. 466) manifiesta que en América Latina, la música contribuye a la conformación de identidades culturales, lo que detona la construcción de ritmos y temporalidades colectivas que dan pie al diálogo territorial/danzado como reconocimiento del ecosistema que congrega a un grupo de personas.

El lugar de la caminata y la relación con el movimiento en clave territorial son fundamentales en esta investigación para comprender cómo el “modo de producción de subjetividad y del deseo [al que] le corresponde un modo de producción de pensamiento” (Díaz, 2020, pp. 80-81).

Esto quiere decir que cada territorio actúa como un compositor que influye en la cadencia de los cuerpos culturales. La marcha se convierte en una danza colectiva que refleja la relación íntima entre la comunidad y su entorno, una sinfonía que narra historias de supervivencia, adaptación y riqueza inherente a la diversidad de la tierra.

En resumen, la adaptación de la marcha a las diversas texturas de los territorios no solo representa una estrategia de supervivencia, sino también un aspecto integral de la cultura y de su relación simbólica, que diseña expresivamente a los sujetos de cada cultura. A lo largo de generaciones, las comunidades han

perfeccionado el arte de caminar, y así han forjado un vínculo inseparable entre la habilidad de moverse y el reconocimiento de la pausa, que permite apreciar la diversidad plasmada en los entornos que han denominado *hogar*.

Pasos continuos: La columna vertebral

La caminata es transversal a la vida de las personas y deja ver las condiciones únicas de cada ser humano. Este tipo de desplazamiento es cercano a la rutina diaria y permite situar los imaginarios en acciones propias de la vida social. Entendiendo la acción de caminar como una forma de movimiento primaria, hemos decidido pedagógicamente, en este método, hablar de lo mínimo para comprender lo más complejo. La caminata, como movimiento base, en esta investigación se convierte en el eje central que le da lugar a lo simple, a lo habitual, para ampliar los rangos y niveles de complejidad de este patrón de movimiento en una conversación permanente que sitúa a los cuerpos en un plano territorial. Esta es, pues, una apuesta para iniciar la comprensión de la cotidianidad y su escenificación en el marco de lo ficcional extracotidiano.

Si bien la caminata/marcha es particular en cada ser humano y está determinada por su composición anatómica, sus costumbres y hábitos de vida, constituye también un patrón básico de movimiento que generalmente se reconoce en un alto porcentaje de la población; por lo tanto, es una acción que puede ser entrenada, estimulada y modificada en sus variables espacio-temporales (longitud, tiempo, cadencia) tenidas en cuenta en esta investigación, en relación con las necesidades formativas de la danza folclórica escénica colombiana.

Al referirnos a la caminata, hacemos énfasis en la posibilidad de desplazamiento para habitar el espacio; sin embargo,

el encuentro con la temporalidad es la que determina las velocidades, que responden, generalmente, a los tiempos colectivos, lo que da lugar a la marcha para que mute en las diferentes condiciones rítmicas que detonan en los territorios, los instrumentos y la música.

Caminar como el otro, ponerse en sus zapatos, enlazar las huellas para comprender el viaje, los trayectos, las búsquedas y los encuentros que cada sujeto atraviesa en su colectividad, es el eje de esta propuesta. Así, la posición bípeda determina unas condiciones motoras en el desplazamiento que, además, resuenan con el constructo social que nos forja como seres humanos y nos permite asumir el peso en el ámbito histórico y simbólico, en un tránsito secuencial de la sumatoria de nuestras vivencias y decisiones, que vamos cargando como seres sociopolíticos a lo largo de la vida. El concepto de *peso* en la caminata podemos asumirlo, también, en términos físico-corporales, relacionándolo con la fuerza de gravedad, pues entran en juego las fuerzas musculares que se oponen a esta, y a la vez, se disponen al asentamiento del cuerpo en la tierra.

En la investigación propuesta por Silva (2023) se relatan experiencias del laboratorio de investigación de Sas Bequia Danza y se desarrolla parte de la pregunta constante sobre la formación para la danza folclórica escénica. En este documento se evidencia cómo, en nuestro colectivo, la *segmentación de la caminata* nos ha permitido desarrollar un método de preparación corporal para la danza folclórica escénica. El concepto de *segmentación de la caminata* surge como reconocimiento de las herencias que el folclor escénico nos ha legado y a partir de las preguntas pedagógicas que otros artistas de la danza del país han tratado de responder en sus apuestas de formación/creación.

En el colectivo Sas Bequia Danza hemos acuñado el concepto de *segmentación de la caminata* como un mecanismo para

analizar las danzas folclóricas escénicas, que con frecuencia permanecen en la verticalidad. Este mecanismo nos ha permitido comprender los diversos cuerpos culturales y ampliar la conceptualización de la práctica formativa del folclor escénico. Así, la *segmentación de la caminata* se convierte en una ruta pedagógica que consolida los códigos construidos por el colectivo para fortalecer la producción de conocimiento y la práctica discursiva implícita en el encuentro suscitado en el entrenamiento.

Para entender la *segmentación de la caminata* es necesario comprender, en primera instancia, los componentes anatómicos del cuerpo que intervienen en el desplazamiento, que serán expuestos de forma caudocefálica (de lo más distal a lo proximal) y su implicación en la actitud postural que toma el cuerpo durante la caminata, partiendo del reconocimiento del pie, rodilla y cadera, para luego ver la articulación de estas estructuras durante las fases de la marcha.

Enraizarse: El pie

El pie (fig. 4) es la estructura del aparato locomotor más distal del miembro inferior y la primera que entra en contacto con el medio que la rodea; por ello, brinda información sobre la disposición del lugar donde se encuentra. Voegeli (2003) afirma que el pie cumple la función de base de sustentación sobre la que se distribuye el peso del cuerpo, y tiene la capacidad de adaptarse para ser más rígido o flexible, acomodándose a la disposición del terreno donde se encuentre (p. 469), sin perder la eficiencia del movimiento.



Figura 4. Huesos del pie.
Tomado de Clippinger (2013, p. 298).

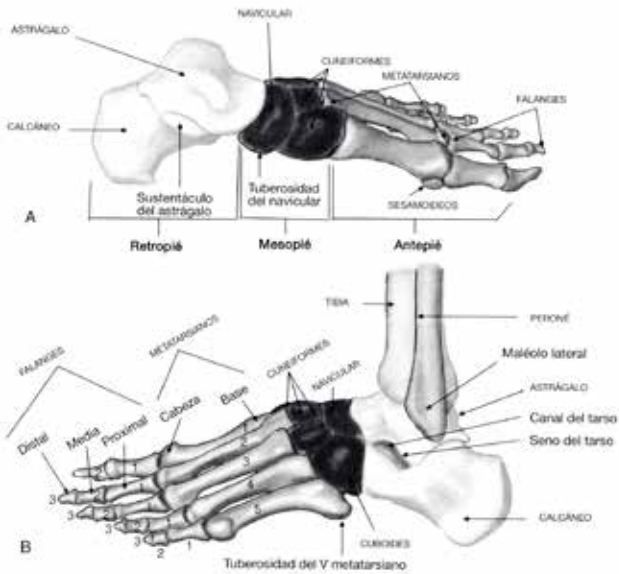


Figura 5. Puntos de referencia ósea del pie.
Tomado de Clippinger (2013, p. 299).

El pie se subdivide en tres grandes partes, si se considera la función que cumplen sus estructuras (fig. 5): el antepié, que es la parte anterior, conformada por los cinco dedos (falanges y metatarso), cuya función es dinámica durante la marcha; el mediopié, parte central del pie, compuesto por una serie de huesos pequeños e irregulares (escafoides, cuboides y tres cuneiformes) que se encargan de dar sostén al arco plantar y cumplen la función de amortiguación de las cargas; el retropié, parte posterior del pie, compuesto por el astrágalo, el calcáneo (talón), la tibia y el peroné (Podobasic, 2022). La unión de estas últimas estructuras forma la mortaja tibioperonea, que por su forma cuadrada profunda da congruencia y estabilidad al pie (Voegeli, 2003), y además, da lugar a los movimientos propios del pie (dorsiflexión, plantiflexión, inversión/aducción, eversión/abducción, pronación —hacia el borde interno—, supinación —hacia el borde externo—), por lo que contribuye a la biomecánica del mismo durante la marcha. Así, la articulación talocrural (tobillo) recibe la carga proveniente del resto del miembro inferior y la amortigua cuando el talón entra en contacto con el suelo durante la primera fase de la marcha.

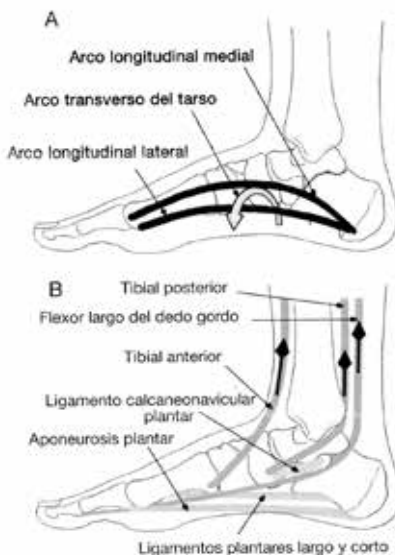


Figura 6. Arcos del pie.
Tomado de Clippinger
(2013, p. 325).

El pie cuenta con una estructura particular denominada *bóveda* o *arco plantar* (fig. 6), que es una concavidad pronunciada del tarso y metatarso compuesta en su parte superior por los huesos encargados de soportar fuerzas compresivas, y, en su parte inferior, por ligamentos aponeuróticos y músculos cortos, encargados de soportar fuerzas de tracción. A continuación, parafraseando a Llanos (1987, pp. 68-70), se realiza la descripción de los tres arcos principales que conforman la semibóveda, encargados de distribuir las cargas según la acción requerida del pie:

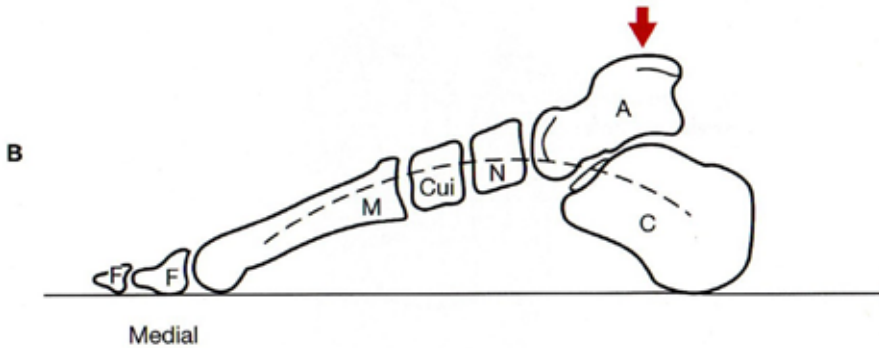


Figura 7. Arco longitudinal medial. Tomado de González (2015).

El arco longitudinal medial (fig. 7) recorre el borde interno del pie, es el más alto y largo, y está compuesto por cinco huesos: calcáneo, astrágalo, escafoides (este es el punto más alto de la bóveda, a unos 15-20 mm del suelo), primera cuña y cabeza del primer metatarsiano.

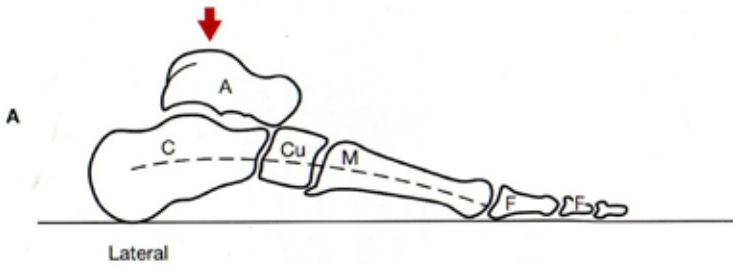


Figura 8. Arco longitudinal lateral. Tomado de González (2015).

El arco longitudinal lateral (fig. 8) recorre el borde externo del pie, tiene menos altura (entre 3 y 5 mm del suelo) y está conformado por tres huesos: el calcáneo, el cuboides (que está completamente suspendido) y la cabeza del quinto metatarsiano. Este arco entra en completo contacto con el suelo a través de sus partes blandas.

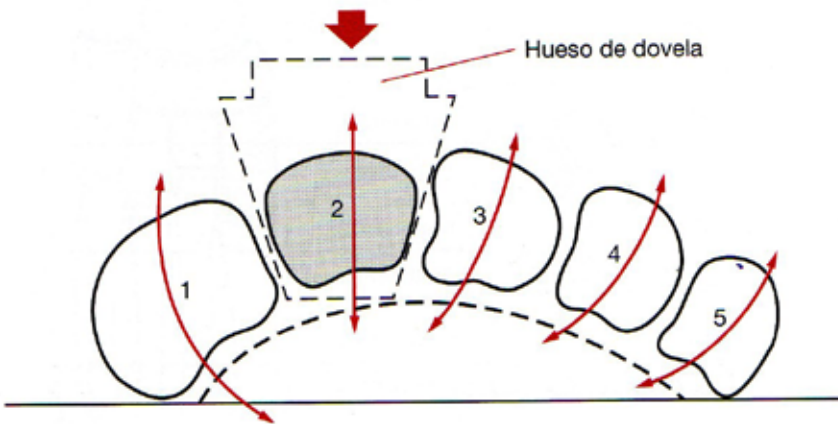


Figura 9. Arco transversal del tarso. Tomado de González (2015).

El arco anterior, o arco transversal del tarso (fig. 9), está conformado por los puntos de apoyo de los arcos medial y lateral, es decir, por las cabezas del primer y quinto metatarsianos. En este arco, la cabeza del segundo metatarsiano se considera la parte más alta de la bóveda.

Estos arcos cumplen una serie de funciones importantes, relacionadas con la posibilidad de generar un espacio donde se alojan tejidos blandos, que permiten amortiguar el impacto cuando se entra en contacto con el suelo. También son los encargados de mantener el equilibrio del cuerpo gracias a sus puntos de apoyo, que brindan mayor estabilidad al mantenernos de pie, caminar, correr, etc. La disposición de los arcos permite una adecuada y uniforme transmisión de las cargas y del peso del cuerpo a lo largo y ancho del pie. Asimismo, funcionan como puntos de anclaje, dando una ventaja mecánica al funcionamiento de los músculos, tendones, fascias y ligamentos (González, 2015), lo que le confiere al pie una perfecta adaptabilidad a los diferentes terrenos por donde transita, manteniendo la eficiencia del movimiento sin importar la superficie.

Para nuestra investigación es importante reconocer la estructura, el funcionamiento y la biomecánica del pie, pues a partir de él se organiza toda la arquitectura de nuestro cuerpo; además, según la orientación que este tenga sobre una superficie, hará modificaciones en todas las articulaciones, cadenas musculares y estructuras que se alinean sobre él. La función del pie como límite del cuerpo, y en relación con el entorno, es llevar al cerebro múltiples estímulos sensoriales a partir de receptores plantares, información que luego será utilizada para mantener la postura, el equilibrio y desarrollar patrones específicos de movimiento. De esta manera se configura no solo la disposición del cuerpo en el espacio, sino la forma como asumimos un territorio y nos desenvolvemos en él, pues allí se

construye un cuerpo cultural que se transforma en su tránsito por las diversas texturas dispuestas en el suelo.

Para el método Misqua, el pie, dado su principio de adaptabilidad, se ha convertido en la forma de enraizarse, pues ofrece diversas opciones para que las raíces crezcan en la profundidad del suelo, con una consistencia permanente para sostener un cuerpo que transita y se moviliza. De esta manera, los pies se convierten en una base de contacto estructural para otorgarle sentido a la pisada. Pisar, marcar, dejar huella, reconocer el trayecto, afrontar la profundidad, hundirse y salir, caminar en el lodo, pero también en la arena, caminar en el piso caliente, pero también en lo rocoso, es situarse en la opción determinante de la edificación de los afectos que trascienden en el pisar, pues se reconoce el pie como un dispositivo de diálogo con los ecosistemas. Aquí, los pies son la fuente, y a la vez, la base y la estructura llena de huesos y músculos frágiles que necesitan del cuidado para continuar la caminata.

Un arco o puente es un lugar de conexión estable, que permite comunicar los espacios o territorios mediante la palabra, el movimiento o el sentir. Las estructuras arquitectónicas son diseños pensados no solo considerando la funcionalidad y la estética, sino, además, el resguardo de lo que contendrán. En el caso de la caminata, el arco plantar tiene como característica la estabilidad y distribución de cargas. Se puede comparar con el arco romano de medio punto, estructura que se forja desde dos puntos extremos cercanos al dintel, y que ascienden a manera de parábola para encontrarse en el punto más alto, donde la sumatoria de fuerzas opuestas generan un espacio estable que permite soportar diversas cargas sin deformar la estructura. De esta manera, el arco plantar es una base sólida y resistente que cumple el papel de pilar y apoyo del cuerpo. Sin embargo, esta estructura es trastocada por diversos elementos que generan cambios a partir de las experiencias vivenciales que ofrece un

territorio; la cultura logra permear al ser humano para que se movilizara de múltiples formas y encuentre en el otro una base edificable para el tránsito conjunto.

Araguas *et al.* (2016) mencionan que Chiang y Wu (1996) “observaron cómo, a medida que la dureza del suelo se volvía más blanda, la estabilidad corporal disminuía, los tiempos de respuesta aferente aumentaban y las presiones plantares registradas se modificaban, fruto todo ello de la alteración de los receptores cutáneos y no de los musculares” (p. 151). Por consiguiente, es importante resaltar que la piel, como el órgano aferente (que recoge información del exterior) más grande del cuerpo, presenta modificaciones en la planta del pie adaptadas a las necesidades de este. Por una parte, su epidermis tiene un mayor espesor, lo que contribuye a que sea más resistente y pueda amortiguar mejor las cargas; además, tiene un amplio grupo de receptores que responden a estímulos variados. A excepción de los nociceptores (receptores de dolor) y los termorreceptores (receptores de la sensación térmica), los demás receptores, conocidos como *mecanorreceptores*, responden a estímulos mecánicos relacionados con presión o vibración, y su función depende de la intensidad del estímulo y la profundidad en la que se ubique el receptor.

Estar dispuesto a la recepción y permitir que la información entre por absorción de la piel es como alimentarse de lo que sucede en el entorno, como tener un recipiente vacío que se llena con cada experiencia, hasta llegar a un equilibrio. La piel —sea piel suave o la piel gruesa— se convierte en un medio para que transiten, y por ella se incorporen —a través de la tensión y lo rugoso, lo liso y lo calloso— las experiencias culturales que están flotantes en los territorios. En este método hemos identificado que es necesario “sacar callo” para blindar el pie con una protección permanente, donde la cantidad de capas de su blindaje responde a las experiencias y la habilidad que el pie ha desarrollado a partir de su contacto con el suelo.

Estimular los pies es escudriñar las extensiones puestas en los dedos, pero a la vez es hacer resonar y avivar la piel en sus diferentes capas. Esta activación promueve la adherencia de sus experiencias necesarias para adentrarse en el cuerpo ajeno, establecer una escucha activa para recibir la piel del otro y asumirse en esa inmersión como quien escarba en lo profundo del suelo y encuentra las diferentes características de la tierra en cada capa que cruza. El suelo y la piel, conectados como capas que protegen, son a la vez refugio de contención y terreno fértil para sembrar y habitar la sensibilidad del ser.

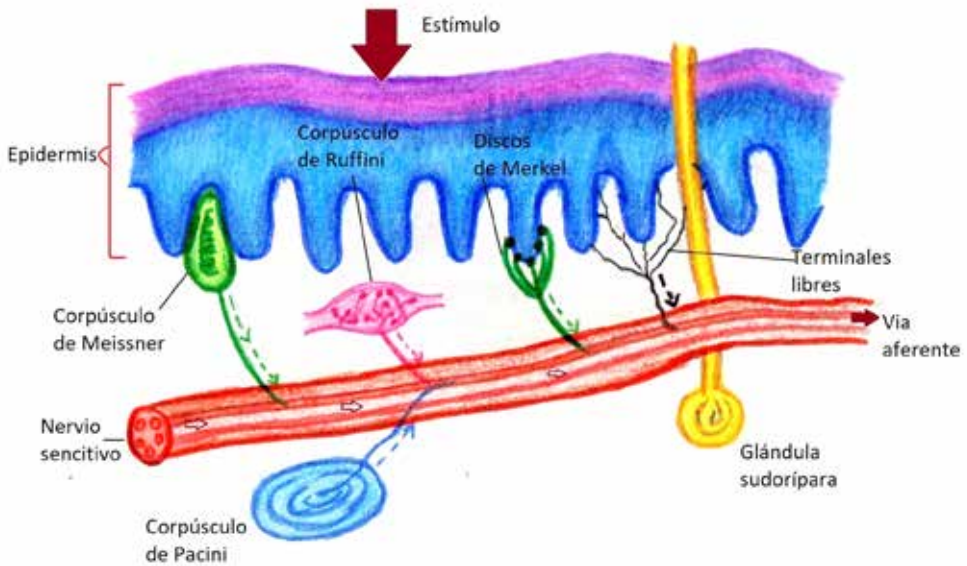


Figura 10. Mecanorreceptores de la piel. Tomado de Cabeza *et al.* (2018, p. 66).

Los mecanorreceptores (fig. 10) pueden ser de adaptación rápida (es decir, el estímulo deja de ser percibido en lapsos cortos de tiempo). Entre ellos se encuentran los corpúsculos de

Meissner, encargados de procesar estímulos táctiles superficiales y responder a vibraciones de baja frecuencia. Por otro lado, están los corpúsculos de Pacini, encargados de responder a presión profunda, vibraciones de alta frecuencia y estiramiento. Entre los receptores de adaptación lenta (que responden al estímulo durante más tiempo antes de adaptarse a este) se encuentran los discos de Merkel, encargados de responder al tacto superficial o discriminativo, y, por otro lado, los corpúsculos de Ruffini, que responden a estímulos de tacto profundo y persistente. (Araguas, 2016, p. 150).

Es importante resaltar que existen múltiples factores externos que influyen en la calidad y cantidad de las aferencias que ingresen por la planta del pie, y que hacen modificaciones en los puntos de presión y transmisión de cargas. En estas situaciones, que evidentemente las encontramos en nuestro hacer danzario y las percibimos como la temperatura del ambiente, la percepción del contacto del pie con el calzado que utilizamos, y de la superficie en la que nos encontramos, depende del estado de nuestra piel plantar. Nuestro cuerpo no se comporta de la misma manera si bailamos descalzos, con tacones, cotizas, etc., o si nos movemos sobre arena caliente, tierra húmeda o cemento frío. Teniendo esto en cuenta, en esta investigación se ha determinado que es necesario, durante la práctica, estar en contacto directo con el suelo (descalzos), pues eso propicia una completa experiencia somatosensorial que genera la mayor cantidad de estímulos sobre el cuerpo, condición indispensable para desarrollar habilidades.

Dada la especificidad del pie en el movimiento y su importancia para el cuerpo, hay que saber que esta estructura está conformada por una red compleja de músculos y ligamentos que le confieren movilidad y estabilidad. Por una parte, los ligamentos principales de la articulación talocrural/tobillo (fig. 11), que funcionan como estabilizadores estáticos, junto

con la cápsula articular, son el ligamento colateral medial (l. deltoideo), encargado de dar estabilidad a la articulación en eversión y evitar la luxación; es uno de los más fuertes, y se subdivide según la inserción de sus fibras, en l. tibioescafoideo, l. tibiospring, l. tibioalcáneo y l. tibioastragalino. El ligamento colateral lateral, encargado de dar estabilidad a la articulación en inversión, se subdivide en l. peroneoastragalino anterior, l. peroneoastragalino posterior y l. tibioperoneo (Zaragoza y Fernández, 2013 pp. 82-84).

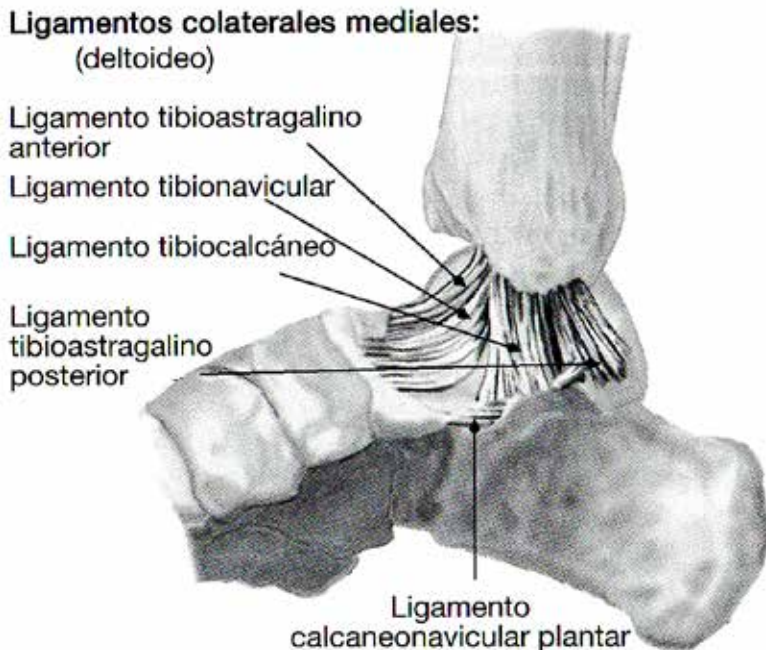
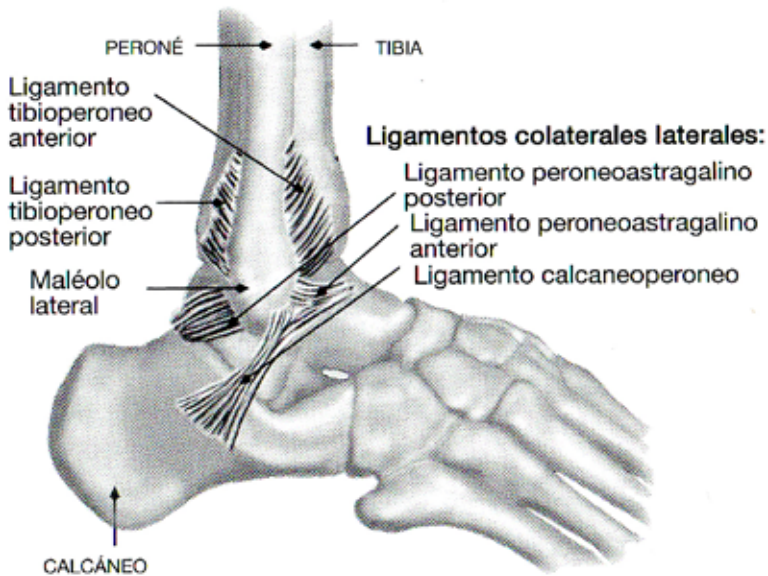


Figura 11. Ligamentos del tobillo. Tomado de Clippinger (2013, p. 313).



Por otra parte, encontramos los estabilizadores dinámicos de la articulación de tobillo, relacionados con los tendones de los músculos, encargados de los movimientos del tobillo y el pie, que en conjunto con el sistema nervioso central permiten el control neurodinámico de esta articulación. Para facilitar la comprensión de su funcionalidad, decidimos agruparlos según su relación con el movimiento que ejecutan (figs. 12-15):

- Flexión plantar: gastrocnemio, sóleo, flexor largo de los dedos, flexor largo del dedo gordo, fibular largo, tibial posterior.
- Dorsiflexión: tibial anterior, extensor largo de los dedos, extensor largo del dedo gordo, tercer fibular.
- Inversión: tibial anterior y posterior.
- Eversión: fibular largo, tercer fibular, fibular corto.

El soporte del pie, por la estabilidad que posibilita su estructura y funcionamiento, permite tratarlo como la raíz que sostiene la transmisión de cargas puestas en una base sólida, al tiempo que soporta el cuerpo y sus posibilidades de enraizamiento. Con su estructura arquitectónica, los huesos establecen, en primera instancia, la ubicación del cuerpo; sin embargo, esta disposición está recubierta por músculos y ligamentos que contribuyen a la estabilidad. Ser o estar en estabilidad es confrontarse con la posibilidad de estar rígido y flexible, sostenerse en una idea, pero a la vez, transitar por ella para asumirla de otras maneras.

Los ligamentos son rígidos, tienen la capacidad de sostener y pueden ceder, pero, a la vez, regresan a su lugar. Si se reconocen los límites de un ligamento es posible identificar cuál es el momento de volver a su postura de reposo, pues al exceder los rangos de elasticidad, característica que responde a las condiciones del cuerpo, se puede presentar la lesión. Por otro lado, los músculos relacionados con la flexibilidad pueden entrenarse para ser extendidos, ya que las fibras pueden ser alargadas mediante el entrenamiento. Estirando los músculos es posible construir un mecanismo de expansión que permita transitar entre la prolongación y el retorno. El músculo puede verse perjudicado si se extiende más allá de sus límites o, por el contrario, se pueden acotar sus posibilidades de movilidad o contractura. Los músculos y tendones, como ramificaciones que rodean la raíz y la base, son protectores, escudos y fibras sensibles que amplían la recepción de estímulos mientras complementan los rangos y las extensiones del pie durante su adaptación territorial.

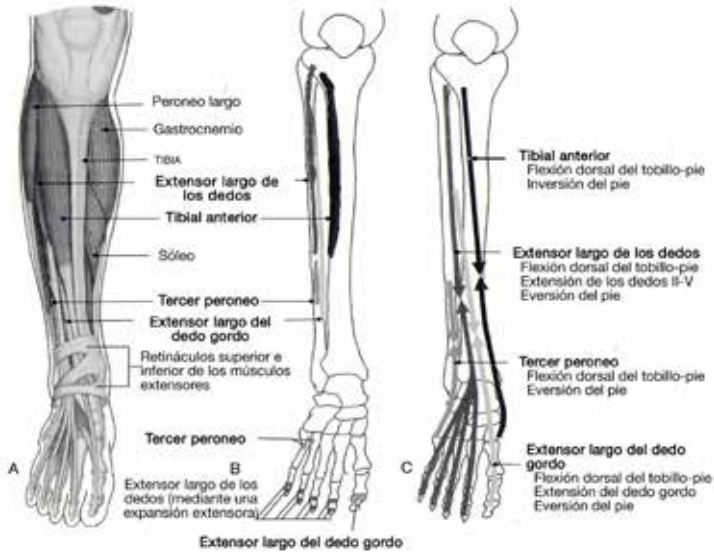


Figura 12. Músculos anteriores que intervienen en el movimiento del pie. Tomado de Clippinger (2013, p. 319).

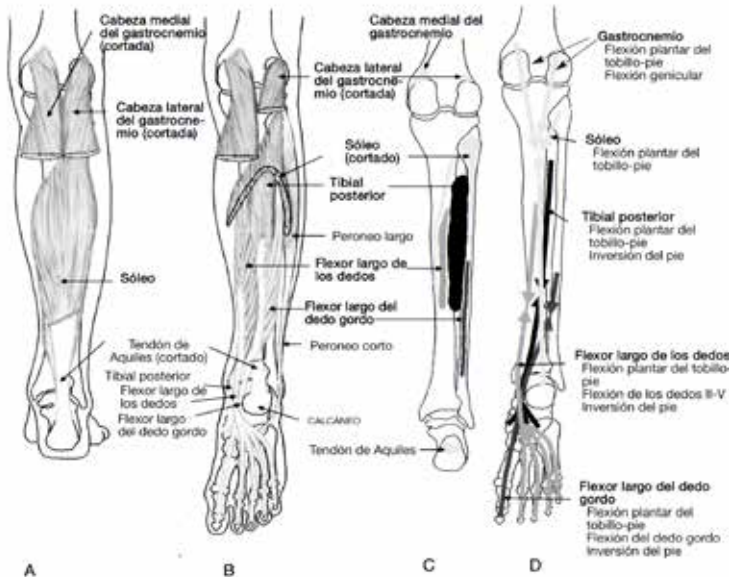


Figura 13. Músculos posteriores que intervienen en el movimiento del pie. Tomado de Clippinger (2013, p. 320).

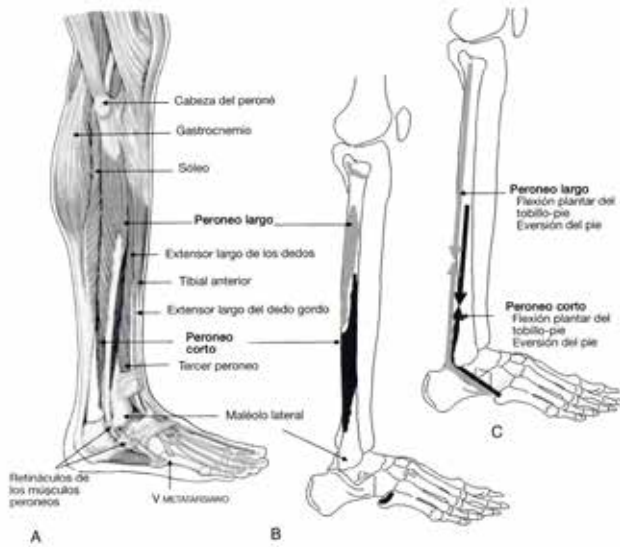


Figura 14. Músculos laterales que intervienen en el movimiento del pie. Tomado de Clippinger (2013, p. 321).

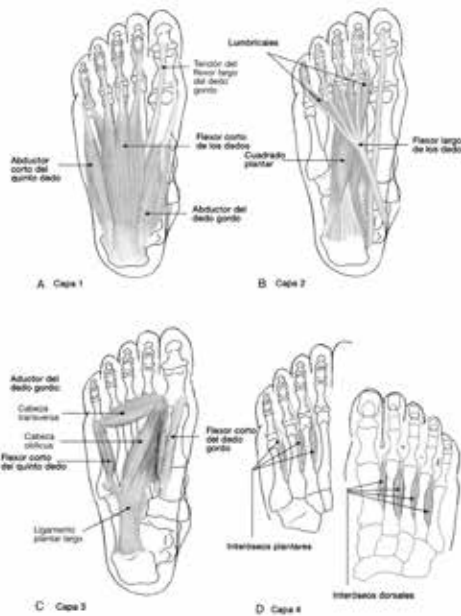


Figura 15. Músculo de la base del pie. Tomado de Clippinger (2013, p. 322).

Como menciona Voegeli (2023) refiriéndose a la expresión acuñada por Ombrédanne en 1931, los tendones de los músculos largos representan, en el pie, las diversas cuerdas que harían mover una marioneta. Su contracción provoca diversos movimientos. El equilibrio de todos ellos, con actividad o sin ella, mantiene la forma normal. La ruptura de este equilibrio deforma el pie (p. 471).

Entender la disposición y función de estos tejidos del pie amplía la mirada sobre las diversas formas de pisar que adopta el ser humano. Estas son atravesadas por los territorios que pisamos en el tránsito de la vida, para asumir de forma individual/subjetiva, y de forma paralela, el diálogo con la colectividad. Estar en colectividad nos permite adentrarnos en el universo sensible del otro, habitar su lugar de enunciación, entender las cargas que trae consigo y la afectación que esto tiene en su pisada. Reconocer las raíces de donde provenimos nos permite hacer una introspección sobre el devenir existencial: ¿quién soy?, ¿qué quiero experimentar en mi presente?, ¿a dónde quiero llegar? Cada raíz, cada base, traza su ruta para transitar por la línea del tiempo de la vida. Cuando la base encuentra un resalte, se entrena, obtiene herramientas día a día para superar obstáculos más grandes; cada experiencia deja en nosotros una carga, una marca o secuela. De forma autónoma, existe la posibilidad de decidir dónde ubicarla, y como en una balanza, lo ideal es distribuir equilibradamente los pesos, para que esta no se incline solo a un lado. Todos los seres humanos tendemos a cargar los pesos como queremos y podemos,



haciendo modificaciones en nuestro andar, y, en consecuencia, en toda nuestra cadena muscular. Esto nos permite adoptar una postura corporal que se proyecta a la sociedad y es transversal a nuestras formas de movernos, algo que entra en diálogo con las posibilidades explotadas en el folclor escénico.

Vástago que recepciona: La rodilla

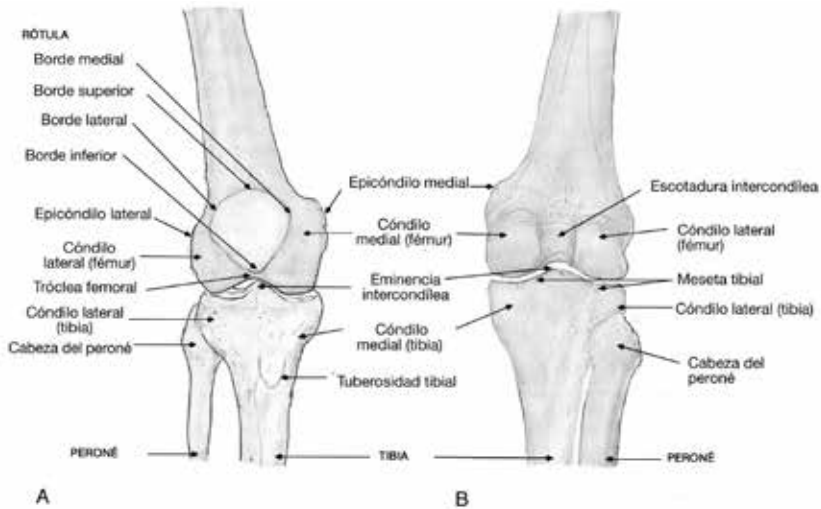


Figura 16. Puntos de referencia ósea de la rodilla. Tomado de Clippinger (2013, p. 241).

La articulación de rodilla es la más grande y compleja de todo el cuerpo; además, es la que está sometida a mayor estrés durante la marcha. Está compuesta por tres huesos principales: el fémur, la tibia y la rótula (fig. 16). La unión de estos huesos da lugar a la conformación de dos articulaciones: por un lado, la articulación femorotibial, que se compone de los cóndilos femorales en su borde superior y los patillos tibiales en su borde inferior, en medio de los cuales se encuentran los meniscos y los ligamentos cruzados, encargados de brindar estabilidad y amortiguación a la articulación. Por otro lado, la articulación patelofemoral, constituida por la rótula y la tróclea femoral (Panesso *et al.*, 2009, p. 8) (fig. 17), encargada de facilitar la activación muscular del cuádriceps durante la extensión de la rodilla, además de proteger los huesos y tejidos que se encuentran debajo de ella (Fraser, 2023).

Las superficies de la tibia y el peroné se presentan como puntos de apoyo e inserción de los músculos que atraviesan la articulación, para favorecer los movimientos de flexión y extensión de la pierna. Los tendones de estos músculos y sus expansiones conforman la cápsula articular, y junto con los ligamentos intra y extracapsulares (fig. 17), se encargan de brindar estabilidad y protección, que contrarrestan el estrés biomecánico que sufre la articulación (Serrano, 2023).

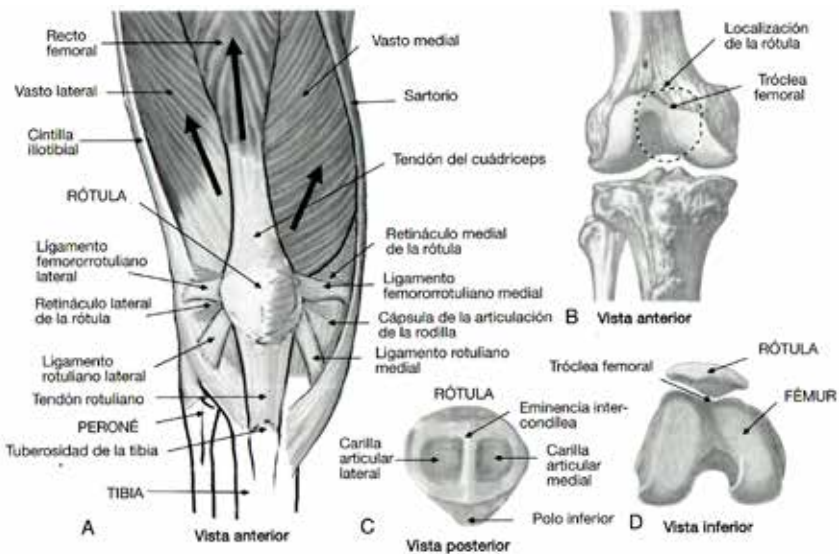


Figura 17. Articulación femorrotuliana. Tomado de Clippinger (2013, p. 260).

Los meniscos, que podrían pensarse como caparazones amurallados que protegen con suavidad las concavidades blandas de la articulación, permiten la amortiguación, un sistema de prevención innato que, al amortiguar como una almohadilla, protege y cuida. Dichas estructuras se activan cuando

se recibe una carga proveniente del tren superior, estando en una posición bípeda o unipodal. Los meniscos (fig. 18) son una especie de colchón que recibe el primer impacto, pues gracias a su estructura circular distribuyen la energía recibida, dándole continuidad con menor potencia. De esta manera transforman la energía que llega a la articulación del tobillo, para generar el movimiento deseado.

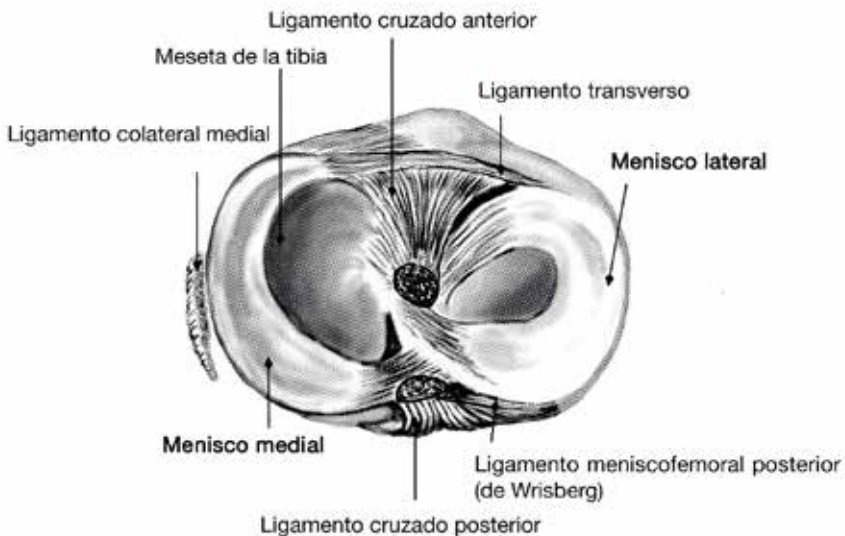


Figura 18. Meniscos y ligamentos internos de la rodilla. Tomado de Clippinger (2013, p. 245).

Ahora bien, los ligamentos intracapsulares y extracapsulares entrelazan la rodilla como enredaderas que crecen en el contorno de una torre. Este abrazo constante de ligamentos permite la estabilidad que la articulación necesita para no desenganchar la alineación con la pierna.

Dando continuidad a esta investigación, se abordarán los cinco ligamentos principales:

Por un lado, los ligamentos colaterales medial y lateral (fig. 19), que tienen una gran responsabilidad, son como las columnas de una casa o edificio, que ante un estímulo natural (sismo), permiten que la estructura se mueva, pero no se derrumbe. En la rodilla, cuando se recibe un impacto, estos ligamentos permiten un ligero movimiento y dan estabilidad gracias a la sumatoria de fibras colágenas y la disposición de las mismas de forma vertical, lo que genera resistencia mecánica y permite que los huesos no abandonen su posición natural durante los movimientos de flexión y extensión. Funcionan como tutores que guían y facilitan la ejecución del movimiento.

Por otro lado, los ligamentos cruzados anterior y posterior (fig. 18), como su nombre lo indica, se cruzan entre sí y están ubicados centralmente en la cápsula articular. El ligamento cruzado anterior ayuda a que el cóndilo femoral no se desplace hacia atrás durante la flexión, y además, regula la hiperextensión de la articulación, ya que está unido de adelante hacia atrás. Por su parte, el ligamento cruzado posterior funciona de forma contraria, es decir, está unido de atrás hacia adelante, y evita que el hueso se desplace hacia adelante durante la extensión, y modula la hiperflexión de rodilla. Ahora, para conocer un poco más sobre estas estructuras cortas y de conexión entre los huesos, podemos imaginar dos trozos de tela unidas por dos hilos cruzados, las cuales están conectadas, pero son susceptibles de separarse. Esta unión, por sí sola, no es completamente estable, pero eso no quiere decir que su función sea deficiente.

Finalmente, el ligamento patelar o rotuliano (fig. 17) está dispuesto como la continuación del tendón del recto femoral del cuádriceps y cumple la función principal de estabilizar la rótula y evitar que se salga de su cauce vertical.

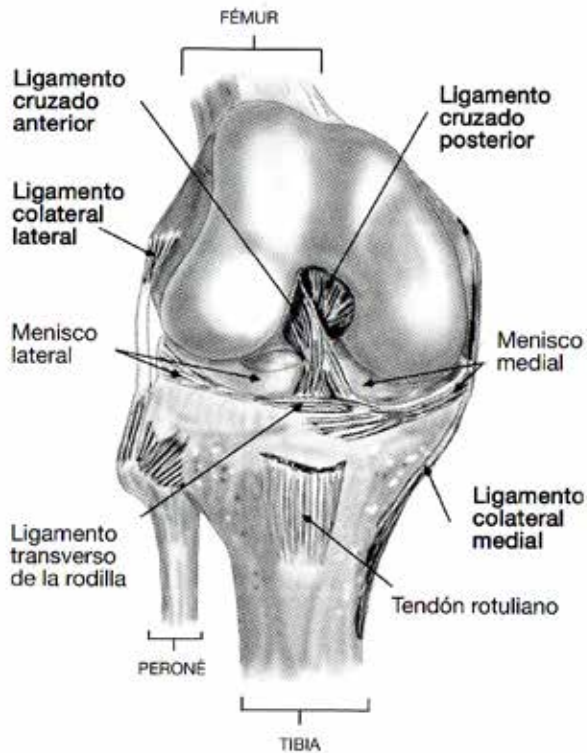


Figura 19. Ligamentos principales de la rodilla. Tomado de Clippinger (2013, p. 242).

La cápsula articular de la rodilla (fig. 17) es una estructura gruesa y resistente que está conformada por los tendones de los músculos que atraviesan la articulación, y presenta gran inervación de nociceptores y mecanorreceptores (corpúsculos de Pacini y Ruffini), que contribuyen a una respuesta muscular eficiente (Panesso *et al.*, 2008, p. 19), y que además le permite cumplir la función de restringir los movimientos extremos de la articulación. Así como el núcleo de una manzana sostiene y protege las semillas, la cúpula de la rodilla brinda soporte y estabilidad a las estructuras internas de la articulación, protegiéndolas de lesiones.

La rótula (fig. 17), como el escudo de un guerrero, funciona para proteger las estructuras internas de la rodilla durante los movimientos de flexión y extensión. Es el hueso sesamoideo (irregular) más grande del cuerpo, con forma triangular, que funciona como un mecanismo extensor, ya que facilita el rodamiento del tendón rotuliano del cuádriceps en el momento de realizar la extensión de rodilla, disminuyendo la fricción entre las estructuras circundantes; además, amplía su brazo de palanca para dar mayor ventaja mecánica y proporcionar mayor fuerza angular (Serrano, 2023). Estas partes de la rodilla, cuya función es el cuidado de la articulación, son elementos cruciales en el análisis funcional del movimiento, para una exploración consciente del acto de caminar.

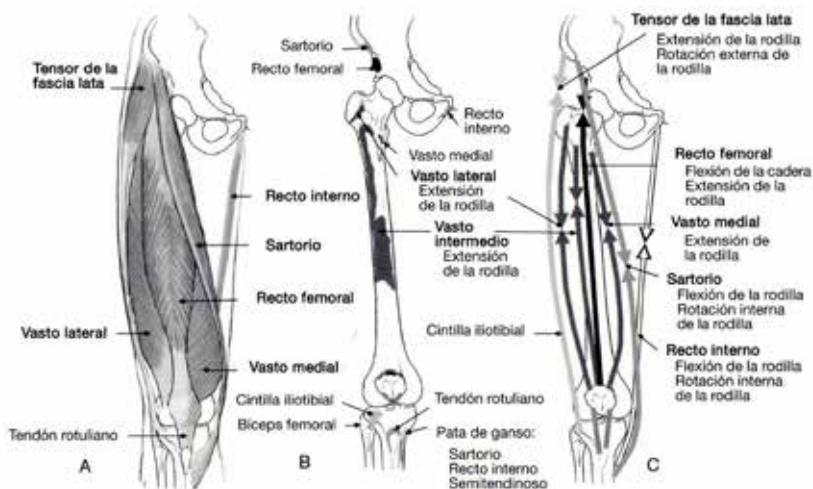


Figura 20. Músculos anteriores que intervienen en la rodilla. Tomado de Clippinger (2013, p. 253).

Los músculos, como estructuras contráctiles que atraviesan la articulación y se encargan de generar los movimientos clave de la misma, se presentan agrupados a continuación en relación con la acción en la que intervienen (figs. 20-21):

- Flexión: músculos isquiotibiales (bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso).
- Extensión: músculo cuádriceps femoral (compuesto por el recto femoral, vasto lateral, vasto medial y vasto intermedio).
- Rotación medial: músculos poplíteo, semimembranoso y semitendinoso.
- Rotación lateral: músculo bíceps femoral.

Es importante resaltar que la rotación medial se realiza solo al final de la extensión de la rodilla, para ajustar el cóndilo femoral y realizar el “bloqueo” de la articulación, acción que permite soportar mayor cantidad de peso sin necesidad de involucrar los músculos de la rodilla y la rotación lateral. Dicha rotación se realiza en la acción de “desbloqueo” de la rodilla, al pasar al movimiento de flexión. Esto se evidencia al permanecer largos periodos de pie (Serrano, 2023).

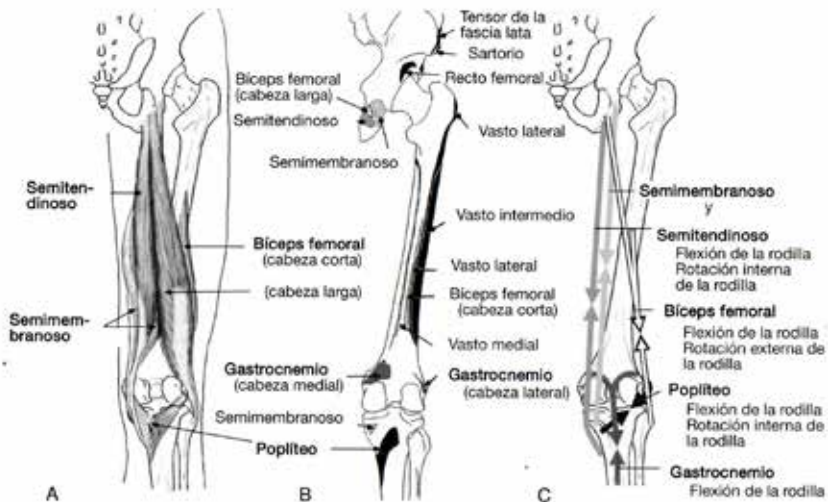


Figura 21. Músculos posteriores que intervienen en la rodilla. Tomado de Clippinger (2013, p. 253).

En el movimiento danzado, la articulación de rodilla también cobra gran relevancia, pues, como ya lo hemos descrito, permite la recepción y transmisión de las cargas durante las prácticas de movimiento. Por ejemplo, al realizar un zapateo básico de joropo, los golpes que genera la base de sustentación (pie) son directos y contundentes; por tal razón, como bailarines realizamos adaptaciones, flexionando la rodilla para mejorar esa transmisión de cargas, disminuir el impacto sobre las estructuras que se posicionan inmediatamente arriba y acercar el centro del cuerpo a la tierra. De esta manera se mejora la eficiencia del movimiento y se posibilita un aumento de la velocidad de ejecución.

Para comprender el movimiento de las articulaciones puede establecerse un símil con una partida de ajedrez, donde se conocen las reglas de desplazamiento que tienen las fichas. La torre se mueve de forma diferente que el caballo o el peón, pero en últimas, el objetivo del juego es proteger el reino, en cabeza del rey. En el caso de la articulación de rodilla, está dispuesta de forma específica para recibir y transmitir las cargas, así como para reaccionar de forma efectiva a los cambios de posición, con el fin de proteger el funcionamiento total del cuerpo en su acción cotidiana.

Para el estudio de la danza folclórica escénica, las rodillas, específicamente en el marco de la caminata, interesan por el uso del peso y por su resistencia en la acción de flexionar, que determina una acción de rebote que responde, claramente, a la pisada del pie en relación con el territorio. En la caminata, la acción de flexionar las rodillas interviene en la cadencia particular de cada cuerpo cultural, que en términos coloquiales deja ver “el sabor” o “tumbao”, cadencia que se completará con la activación de la cadera.



Contener la carga: La cadera

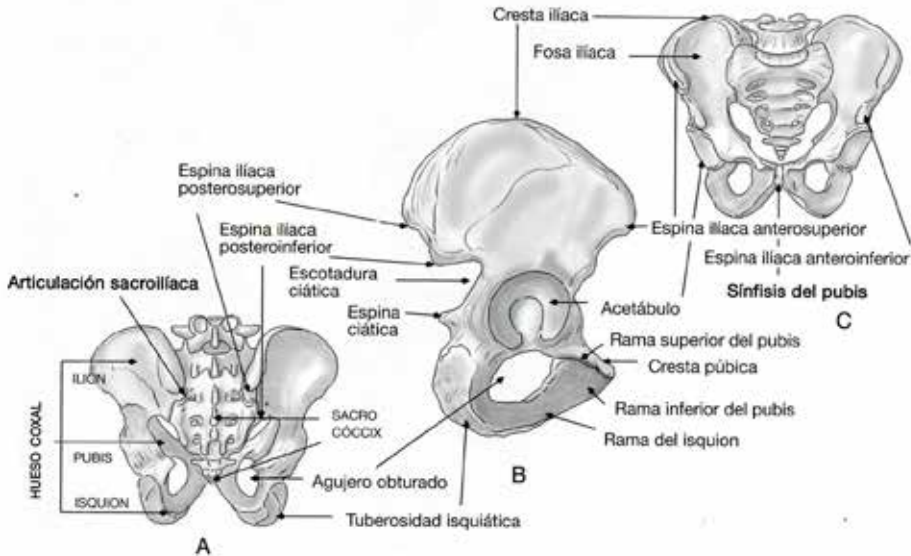


Figura 22. Puntos de referencia ósea de la cadera. Tomado de Clippinger (2013, p. 158).

La articulación de la cadera es un rompecabezas complejo, diseñado para realizar diversos movimientos. A esto se le denomina *diartrosis*, es decir, que se pueden realizar movimientos complejos en los tres planos (sagital, frontal y transversal), además de soportar grandes ciclos de carga y movimiento a lo largo de la vida (Marín *et al.*, 2016), por lo cual requiere una composición anatómica particular y especializada, que le permita disipar la energía y mantener la estabilidad durante el movimiento.

En la arquitectura que conforma la articulación coxo-femoral encontramos el acetábulo, una porción cóncava en la superficie de la pelvis que se forma a partir de la fusión de tres huesos: el ilion, el isquion y el pubis (fig. 22). Está diseñado para que encaje perfectamente con la cabeza del fémur. En su interior se encuentra el labrum acetabular, una estructura de

fibrocartílago en forma de herradura que, junto con el ligamento transverso, se encarga de generar una especie de sello en la cabeza del fémur para evitar su distracción y estabilizarla (Marín *et al.*, 2016), especialmente en rangos de movimientos que la llevan al límite. Así se evita la salida del líquido sinovial de la articulación. Imagina un mortero en el que se trituran las especias en casa; este tiene un diseño cóncavo, listo para recibir el pilón; al encajar, tiene diversas posibilidades de movimiento, es decir, puede ir hacia delante, atrás, a un lado, al otro, y si se quiere ejecutar un movimiento circular, también es posible. Así mismo funciona el acetábulo con la cabeza del fémur; sin embargo, se necesita que un mecanismo regule estos movimientos; para ello entran en juego los ligamentos, que tienen formas específicas para crear un sello flexible que garantice la movilidad sin que el fémur se salga de su lugar.

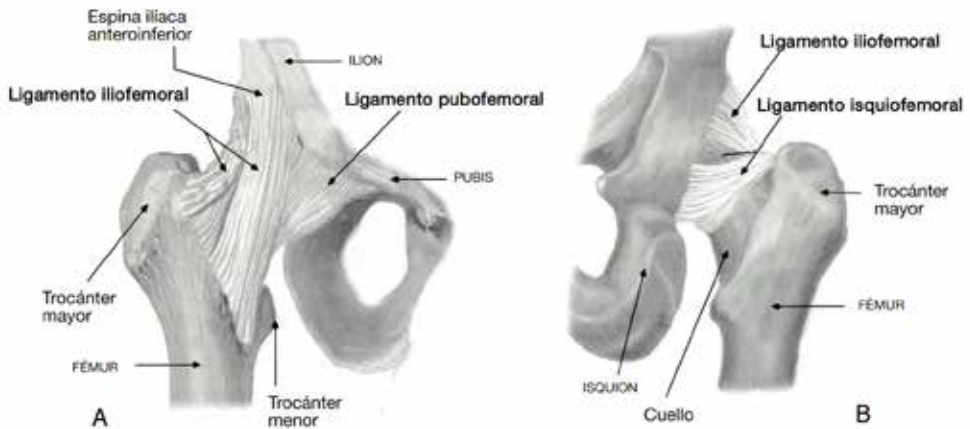


Figura 23. Ligamentos de la cadera. Tomado de Clippinger (2013, p. 163).

Ahora bien, al referirnos a los ligamentos podemos imaginar una red elástica que puede extenderse levemente sin deformarse ni perder su fuerza de tensión. Por su parte, la cápsula articular está compuesta por tres ligamentos (fig. 23) que también contribuyen a mantener la estabilidad de la articulación, en especial durante los movimientos de rotación de la cadera. El ligamento iliofemoral (l. de Bigelow), dispuesto en forma de Y, es el más potente de todo el cuerpo, y está encargado principalmente de oponerse a la rotación externa y extensión femoral. Está ubicado en la parte anterior de la cápsula, mientras en la porción posterior se encuentran el l. isquiofemoral, encargado de evitar la hiperextensión de la articulación, y en su porción medial, el l. pubofemoral, encargado de evitar la abducción excesiva de la cadera (Marín *et al.*, 2016).

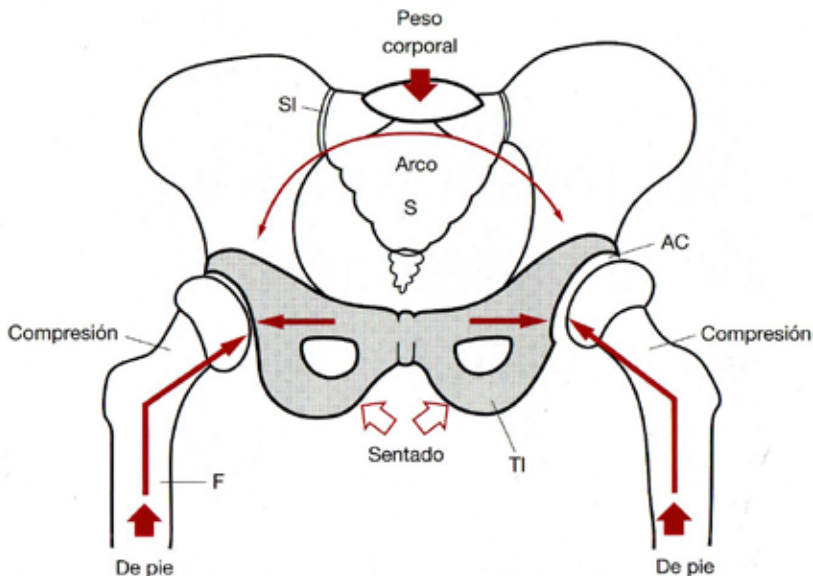


Figura 24. Soporte de peso de la pelvis. Tomado de Cailliet (2006, p. 238).

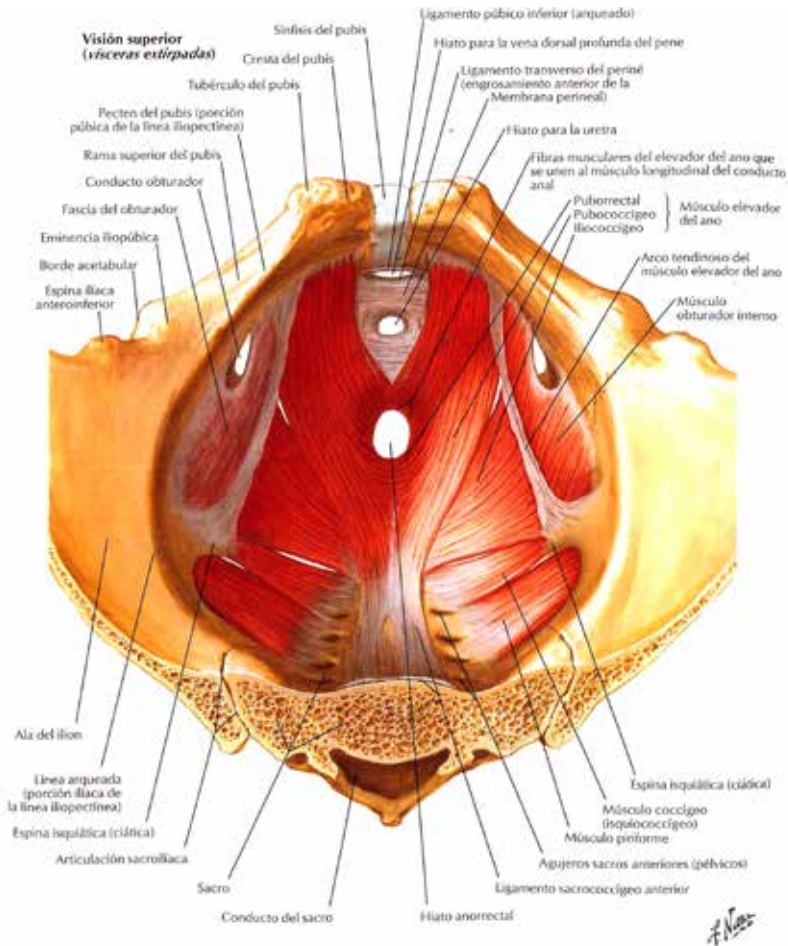


Figura 25. Músculos del piso pélvico. Tomado de Netter (2007, p. 358).

Con el tiempo, como individuos vamos llenando el cuerpo de un cúmulo de experiencias y cargas que se van apilando física y emocionalmente sobre nosotros, y que terminan por modificar nuestra forma de ver la vida y la manera como nuestro cuerpo se dispone a recibir el día a día. En este punto, la pelvis se transforma en la vasija en la que se vierte el peso y se contiene la carga, para luego ser distribuida de forma

equilibrada por cada uno de los miembros inferiores, hasta ser entregada a la tierra. Esto en razón de que nuestro centro de gravedad cruza justamente por detrás del centro de rotación de la articulación de la cadera, marcando con esto la melodía que define nuestro andar. El peso del cuerpo es transmitido desde la última vértebra lumbar, a través de las articulaciones sacroilíacas, para ser distribuido de dos maneras (fig. 24): si la persona se encuentra de pie, el peso pasa por el acetábulo hacia el fémur, y si se encuentra sentada, el peso será soportado por las tuberosidades isquiáticas (Cailliet, 2006).

Para la profundización de nuestro método es necesario abordar la pelvis, y con ella, el diafragma pélvico, que es el conjunto de músculos y tejidos conectivos ubicados en la cavidad pélvica (fig. 25), que tiene forma de cúpula invertida y participa en procesos vitales como la micción, defecación y el parto, y que además trabaja en conjunto con los músculos de la cadera para proporcionar estabilidad, soporte y control a los órganos pélvicos. La relación entre las caderas y el diafragma pélvico es bidireccional: una buena movilidad y estabilidad de la cadera puede ayudar a mantener la función óptima del suelo pélvico, mientras que la debilidad o disfunción en cualquiera de sus músculos puede afectar negativamente la función de la otra (Navarro, 2023).

Entender la estrecha relación que existe entre la articulación coxofemoral y la cintura pélvica, y cómo una incide en la otra, a quienes cultivamos el folclor escénico nos permite situarnos en el punto medio del que partimos para habitar cada cuerpo cultural. Si bien hemos dicho que la cadera es fuente de la cadencia en la caminata, es importante reconocer la disposición natural que presenta la pelvis, denominada *posición neutra*, y los movimientos que esta puede realizar para amplificar y dar lugar al “tumbao”.

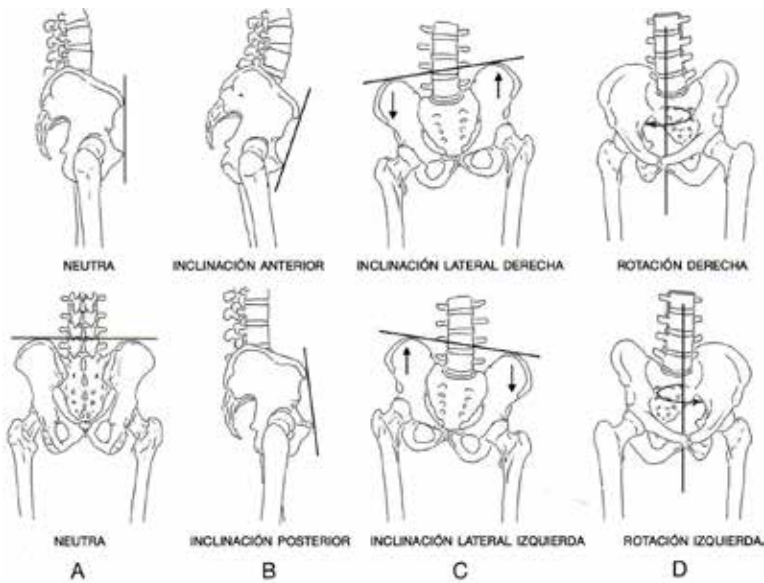


Figura 26. Alineación y movimientos de la pelvis. Tomado de Clippinger (2013, p. 179).

Para entender esto tomaremos como referencia los dos huesos que sobresalen por delante de nuestra cadera. Estas son las espinas ilíacas anterosuperiores (de ahora en adelante, EIAS), y nos ayudarán a comprender la dirección en la que se mueve nuestra pelvis. Partiremos de una analogía: la pelvis será un recipiente ubicado en el centro de nuestro cuerpo, lleno hasta el borde de agua, y las EIAS serán sus manijas laterales, partiendo de nuestra posición neutra de pelvis, en la que las dos manijas y el recipiente se encuentran en equilibrio. Según la intención o el movimiento pélvico que se quiera realizar, el agua se derramará en alguna dirección. Comencemos: si viertes el agua hacia delante, tus EIAS irán hacia delante, y tu pubis, hacia atrás; este movimiento se denomina *anteversión pélvica* o *inclinación anterior*. Ahora, si quieres verter el líquido hacia atrás, debes mover el pubis hacia delante, y tus EIAS, hacia atrás; esta acción lleva por nombre *retroversión pélvica* o *inclinación*

posterior. En la inclinación lateral derecha e izquierda, el agua se riega levemente por el costado lateral, pues este movimiento es más corto que los anteriores en relación con los topes óseos que presenta el complejo lumbar-cadera-pelvis. Los últimos dos movimientos pélvicos —rotación derecha e izquierda— serán todo un reto, porque habrá que rotar el recipiente (la pelvis) sin derramar una sola gota de agua, es decir, manteniendo la posición neutra; en este tránsito, las manijas del recipiente se alternan, pasando, una adelante y otra atrás (fig. 26).

La cadera, si se compara con el engranaje principal de un reloj, brinda un área que puede ser recorrida espacio-temporalmente por movimientos de los miembros inferiores, que funcionarán como las manecillas que marcan las horas, en combinación con los movimientos permitidos por el componente articular, poniendo en juego el centro de masa corporal y el centro de gravedad que se movilizan en busca del equilibrio, lo cual influye en la postura, el movimiento y sus dinámicas. El área interna, ofrecida por el acetábulo a la cabeza del fémur y, en consecuencia, al resto de la pierna, da lugar a una serie de movimientos externos que se agrupan en flexión, extensión, rotación interna-externa, abducción-aducción y circunducción (fig. 27), que serán descritas a continuación:

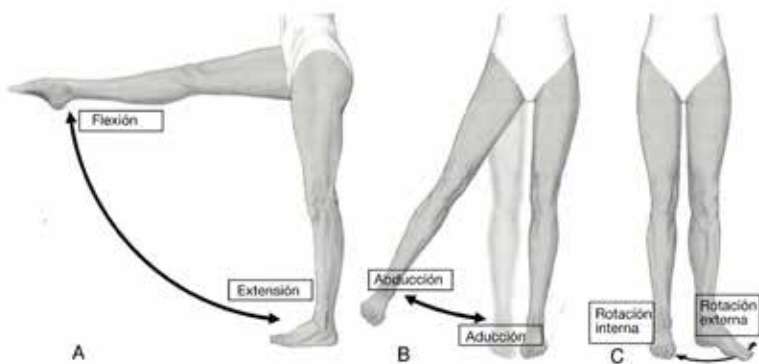


Figura 27. Movimientos de la articulación coxofemoral. Tomado de Clipping (2013, p. 169).

La flexión de cadera es la acción de elevar la pierna en un rango amplio de movimiento, acercando la pierna a la cadera. Imagina a un soldado inglés cuando está marchando y realiza continuamente este patrón para llevar un pulso colectivo al compás del sonido que generan sus botas. En esta acción intervienen los músculos cuádriceps, psoas iliaco, sartorio y tensor de la fascia lata (fig. 28).

La extensión de cadera es la acción de llevar la pierna hacia atrás, buscando alejar los dos puntos, la pierna de la cadera, como el impulso de un atleta en la línea de salida, listo para correr hacia la meta, al oír el estímulo, empuja con el talón el partidor, activando su glúteo y extendiendo la pierna para iniciar la carrera. Los músculos que se encargan de este movimiento son el glúteo mayor, glúteo medio y glúteo menor, músculos isquiotibiales (bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso) (fig. 29).

Suele ser difícil recordar la función y el nombre de dos acciones que se realizan con la cadera: la abducción y la aducción, porque pueden ser parecidas, como el cilantro y el perejil, pero sus sabores son totalmente diferentes. La abducción es el movimiento que se realiza de forma lateral en un rango articular amplio, alejando la pierna del centro del cuerpo; la aducción, en cambio, es el movimiento que llega al punto de origen, acercando la pierna al plano medio del cuerpo. Para hacerlo más claro, podemos pensar en la técnica básica del patinaje: en el avance es necesario tener una secuencia de movimientos: primero desplazar la pierna de forma lateral (abducción); segundo, la pierna de base debe llegar a la posición de la pierna que generó el desplazamiento (aducción); tercero, repetir el movimiento de forma alterna y continua: abducción, aducción, abducción, aducción; este compás de movimiento genera un ritmo que se acompaña de un esfuerzo físico. Los músculos que participan en el movimiento de abducción son el glúteo mayor, glúteo medio,

glúteo menor, tensor de la fascia lata, obturador interno. Por su parte, los músculos encargados de aducir la pierna son el aductor mayor, el aductor largo, el aductor corto, el músculo grácil o recto interno, y el pectíneo (fig. 28).

La rotación externa es el movimiento que es perceptible únicamente en bloque, es decir, tanto tobillo como rodilla acompañarán este movimiento. La posición de mariposa es un claro ejemplo de una rotación externa, en la que la cabeza del fémur no tiene un desplazamiento amplio: simplemente se encuentra en una posición neutra y gira hacia el exterior, lo cual genera una amplitud de movimiento considerable. Los músculos partícipes en este movimiento son el glúteo mayor, el glúteo medio y el tensor de la fascia lata, el piriforme, el obturador interno y los gemelos superior e inferior (fig. 29).

Durante la rotación interna, la cabeza del fémur gira dentro del acetábulo hacia adentro, desarrollando un movimiento más pequeño que está limitado por un tope óseo. Imagina que tienes un balón de goma entre las piernas (que se encuentran paralelas, con las rodillas mirando hacia el frente) y deseas sacarle el aire. A medida que realizas la presión, el aire va saliendo, y las piernas se van juntando; una vez el aire ha salido por completo, así quisieras seguir, no será posible, porque habrás llegado a dicho tope. Los músculos que realizan este movimiento son el tensor de la fascia lata, glúteo menor y glúteo mediano.

La cadera y el hombro son las únicas articulaciones que tienen la posibilidad de generar *circunducción*, entendida como la sumatoria de los movimientos de flexión-extensión, rotación interna-externa, así como abducción-aducción. Por ello, amplían las posibilidades de movimiento requeridas en las diversas danzas folclóricas colombianas suscritas a las prácticas culturales. La cadera de quien habita en las zonas costeras frecuenta movimientos mucho más ligeros, sueltos y multidireccionales,



en comparación con quienes practican las danzas del cuerpo andino, donde la cadera generalmente está en el centro del cuerpo, manteniendo su posición neutra.

Respondiendo con claridad a las prácticas descritas en el vínculo territorial y la resonancia evocada en los paisajes sonoros, con la movilidad de la cadera completamos los elementos que influyen en la cadencia del movimiento durante la ejecución de la caminata.

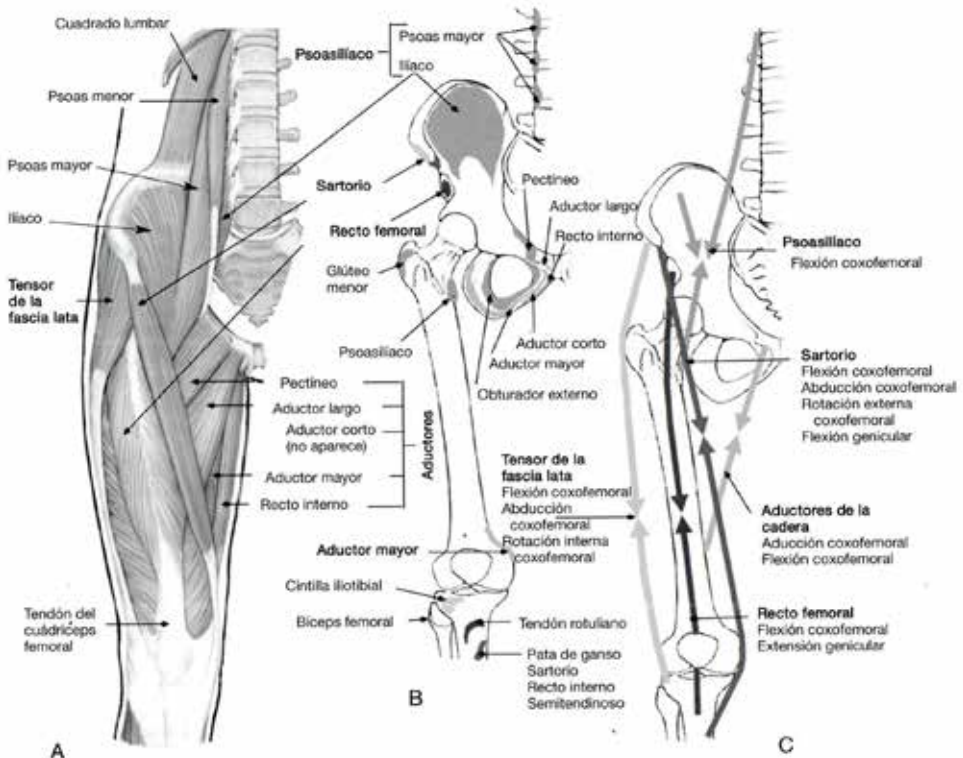


Figura 28. Músculos anteriores que intervienen en la cadera. Tomado de Clippinger (2013, p. 177).

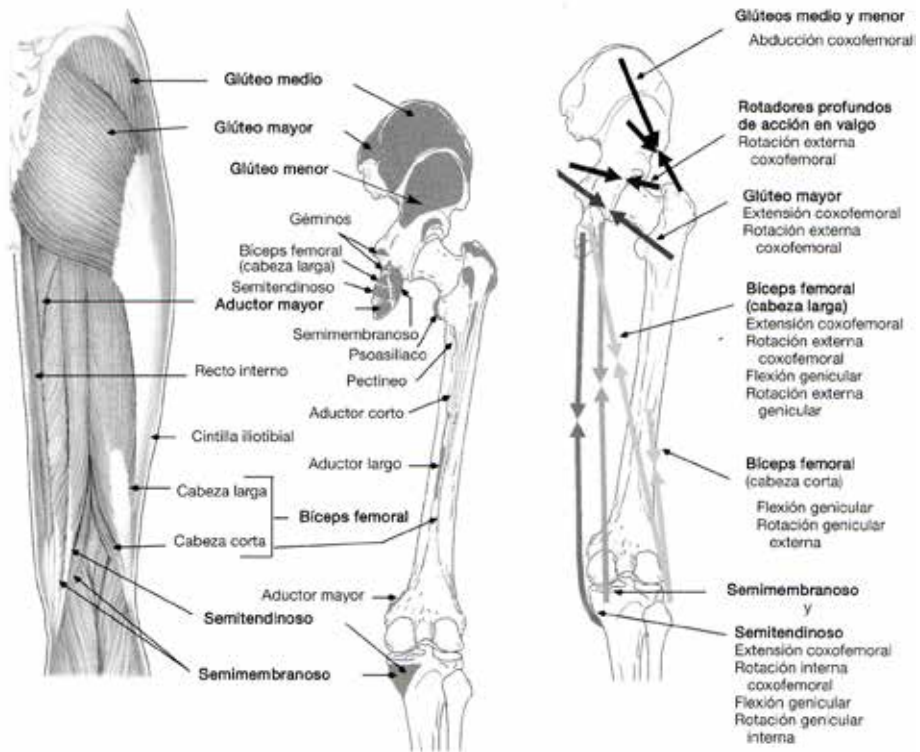


Figura 29. Músculos posteriores que intervienen en la cadera. Tomado de Clippinger (2013, p. 178).

Lo vital de los procesos: Pie fijo, pie móvil

El proceso de la caminata, sus fases y desarrollo son el punto focal de esta investigación. Por esta razón nos aproximamos al concepto de *marcha* propuesto por Cámara (2011), quien la define como un modo de locomoción bípedo en el que se suceden los períodos de apoyo monopodal y bipodal, lo que posibilita el desplazamiento.

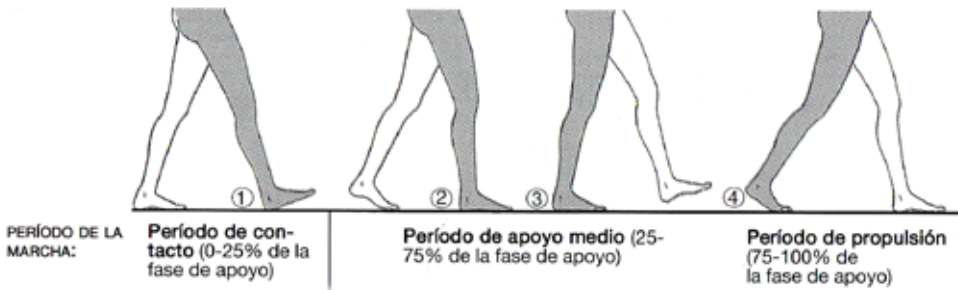


Figura 30. Fases generales de la marcha. Tomado de Clippinger (2013, p. 178).

En esta modalidad de desplazamiento existen dos fases: en la primera —fase de apoyo—, el pie está sobre el suelo y sostiene el peso del cuerpo (en el método, el pie que realiza esta acción será llamado *pie fijo*). La segunda fase es de oscilación, y, como su nombre lo indica, en ella el pie que está libre de peso oscila hacia adelante, buscando apoyarse en el suelo para finalizar el ciclo de movimiento (en el método, el pie que desarrolla esta acción se denomina *pie móvil*). Cada una de estas fases tiene unas subfases, que se desarrollan tal como se describe a continuación:

Fase de apoyo/pie fijo

Según Navarro (2023), la *fase de apoyo* corresponde al periodo en que el talón hace el primer contacto con el suelo (golpe de talón) y se extiende hasta el momento en que ocurre el despegue del antepié, tal como se muestra en la figura 30.

Subfases

1. **Golpe de talón.** En esta subfase, el talón del *pie fijo* realiza contacto directo con el suelo, entregando un porcentaje del peso del cuerpo a la superficie que lo recibe.

2. **Respuesta a la carga.** Las demás estructuras del *pie fijo* entran en contacto con el suelo cuando se apoya por completo la planta del pie. En ese momento se inicia el traslado de la carga, a través del arco plantar, hacia los dedos.
3. **Apoyo medio.** En esta fase, el peso del cuerpo se impulsa hacia adelante para que quede distribuido a lo largo del pie de forma equitativa entre dedos y talón, con el objeto de lograr el apoyo en una sola pierna.
4. **Apoyo terminal.** En esta fase, todo el peso del cuerpo es recibido por el metatarso, lo que facilita el despegue del talón del suelo. Esta acción da inicio a la transferencia del peso corporal hacia la pierna contralateral.
5. **La preoscilación.** Esta es una de las etapas más importantes del ciclo de la marcha, ya que se realiza un doble apoyo sobre el suelo. Es el momento en el que el peso está repartido entre los dos miembros inferiores. Por una parte, el *pie fijo* se encuentra terminando su fase de apoyo, recayendo el peso del cuerpo sobre el metatarso, mientras que de forma simultánea, el *pie móvil* termina la fase de oscilación e inicia la fase de apoyo con el golpe de talón.

Para mayor claridad, en la figura 31 puede asumirse que las subfases de apoyo comienzan con el perfil número 3, de izquierda a derecha.

Fase de oscilación y pie móvil

Navarro (2023) describe esta fase como el periodo que abarca desde el despegue del antepié hasta el golpe de talón (fig. 31).

Subfases

1. **Oscilación inicial.** Esta es la fase de transición en que el pie que cumplía la función de fijo empieza a suplir el rol del *pie móvil*, despegando los dedos del suelo, seguido de una dorsiflexión del tobillo y una flexión de rodilla; de este modo, el pie y los dedos pueden levantarse. Sumado a esto, la cadera se flexiona para movilizar la pierna hacia adelante, que se posiciona justo debajo del cuerpo.
2. **Oscilación media.** En esta fase, el *pie móvil* pasa por debajo del cuerpo y por delante del *pie fijo*. Simultáneamente, el tronco se desplaza hacia adelante, permitiendo que el peso del cuerpo repose directamente sobre el *pie fijo*.
3. **Oscilación terminal.** El *pie móvil* busca desplazarse por delante del cuerpo, la rodilla se extiende y el movimiento se desacelera. Esto permite disponer la extremidad nuevamente para un golpe de talón, lo que propicia la transferencia del peso corporal y permite el reinicio del ciclo con la fase de apoyo.

Ahora que conoces las fases que componen el ciclo de la marcha, toma una pausa para ponerte de pie y comienza a probar esta información. De esta manera podrás hacer, respecto a tu cuerpo, preguntas como las siguientes: ¿en dónde está puesto el peso de mi cuerpo al levantarme?, ¿cuál es la función del *pie fijo* y el *pie móvil* en el desplazamiento?, ¿cómo está mi arco plantar en este momento en relación con el peso del cuerpo?, ¿cómo se comportan mi tobillo, rodilla y cadera: están alineados?, ¿qué músculos se activan durante la caminata?

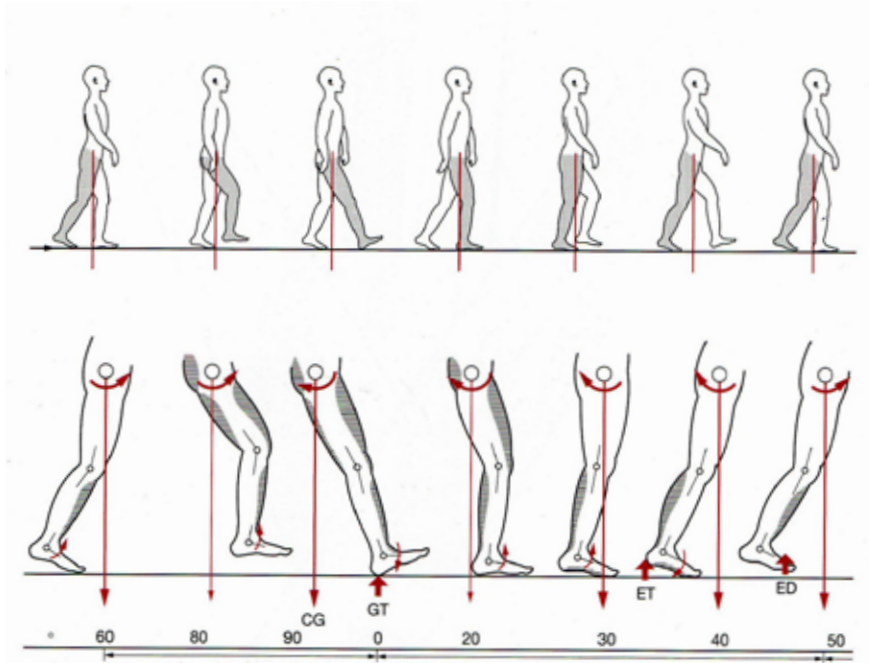


Figura 31. Subfases de la marcha. Tomado de Cailliet (2006, p. 250).

Teniendo en cuenta la biomecánica de la marcha se reconoce la función que realiza el *pie fijo* y el *pie móvil* en una caminata convencional en la que talón, planta y metatarso tienen contacto con el suelo en algún punto. Esto es una reacción en cadena que se repite una y mil veces, ya sea con una cadencia baja o alta, según la necesidad de desplazamiento de la persona. A estos movimientos se les suman los traslados de peso.

En la caminata son imperceptibles estos traslados de peso, y seguramente no los notarás, pero ¿qué pasa si analizamos a un corredor de velocidad cuando sale del partidor? El deportista alarga bastante su zancada y se mueve de un lado al otro con las piernas, haciendo traslados de forma rápida y eficiente durante los primeros diez metros para ganar potencia y estabilidad en el

patrón que está ejecutando para la prueba. Ahora bien, buscamos esa misma estabilidad en el momento de caminar. La caminata se compone de las mismas fases para todos; sin embargo, es singular para cada persona, pues depende de factores ligados a los estados emocional, físico, congénito y contextual, lo cual determina otras posibilidades de movimiento, aun teniendo como base la caminata como patrón.

En el método Misqua, el estudio de las fases y subfases de la marcha ha posibilitado reconocer que la caminata es un proceso consciente que se realiza en la cotidianidad. La caminata, como acción recurrente, toma un sentido automático que suprime el placer del desplazamiento, percibido en el detalle que conserva cada fase en el desarrollo del avance. Cada paso y cada traslado de peso se convierte en un aspecto crucial para comprender cuán vital y urgente es asumir la consciencia de los procesos descritos.

Los procesos que internamente ha estudiado el colectivo Sas Bequia Danza tienen unas fases de riesgo que dan lugar a la posibilidad de avanzar ciertas ideas que podrían equivaler a dar un salto al vacío. Ese salto está respaldado en ideas que son apoyadas para darle sentido a su continuidad. Como las frutas, esas ideas deben madurar con el paso del tiempo, para luego ser recolectadas, o materializadas, en las políticas de cuidado que hemos construido. Por eso, reconocer los procesos es navegar en un estado profundo de alerta que valora la acción de caminar y reconoce la importancia del aprendizaje que cada paso ha otorgado en el camino.

Los procesos son para vivirlos, afrontarlos, respirarlos y aprender de ellos. Igual pasa con la caminata: hay que tomar consciencia de su ejecución cotidiana para comprender los ecosistemas que la rodean y cobran sentido en la posibilidad de caminar junto a otros para ponerse en sus zapatos y para abrazar la complejidad propia de su caminata.

En las manifestaciones danzadas del folclor escénico con frecuencia se establecen unas condiciones sobre el uso de la música, que responden a las fases de la caminata. Por supuesto, esto tiene variaciones según el ritmo musical elegido y la estructura del movimiento; sin embargo, en la acción de desplazamiento es importante hacer uso de cada paso en el avance, porque de lo contrario se modificaría la relación que existe entre la música y el movimiento, y tanto el ciclo musical como el ciclo del pie no funcionarían en concordancia.

Caminar de forma consciente nos permite canalizar y controlar las emociones. La técnica vipassana, en su desarrollo tiene la caminata como vehículo para la meditación. En ella es importante “caminar hacia adelante y de vuelta, con consciencia, para cambiar la postura y traer equilibrio a las facultades de control” (Somsak, 2009, p. 26). Durante esta práctica se pretende “fijar la mente en los fenómenos que surgen en el tiempo de la práctica y observarlos como naturalmente son, con esfuerzo, atención consciente (*sati*), concentración (*samadhi*) y sabiduría (*pañña*), sin fijación, idea, pensamiento ni imaginación en cada momento particular de la práctica” (Somsak, 2009, p. 21)

Durante la caminata es importante pensar fragmentariamente, mediante la palabra y el movimiento, hacia dónde y cómo uno quiere desplazarse. Por tal razón, cada paso tiene un significado, un peso y una consecuencia que van escribiendo una historia de vida, pues somos nosotros quienes decidimos qué hacer en ese estado de consciencia. Los apoyos del pie en contacto con el piso determinan el uso consciente de la caminata, que como principio pedagógico aborda en este método la acumulación de conceptos. Hacer hincapié en la caminata permite darles continuidad a los conceptos que se seguirán acumulando sobre esta acción, y que complementarán el sistema de entrenamiento de caminantes en diálogo con los gestos y las poéticas territoriales.

- Desplazamiento como forma de supervivencia
- Texturas (territorio).
- Musicalidad (influencia en la marcha)

- Patrón básico de movimiento entrenable.
- Segmentación de la caminata.
- Recurrencia de la verticalidad en el folclor escénico.
- Lo vital de los procesos.
- Caminar juntos, el reconocimiento del otro.

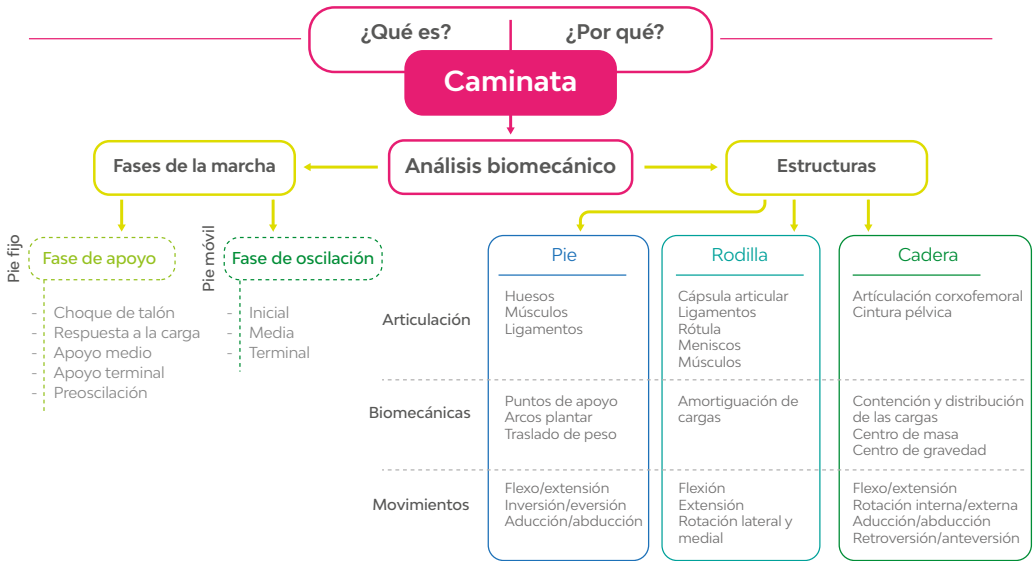


Figura 32. La columna vertebral del método.





Lo que se lleva a cuestas: El peso

La posición bípeda estática, al igual que la caminata, se ajusta a las características particulares de cada sujeto en sus proporciones posturales, en relación con el mantenimiento del equilibrio y el balance en una base de sustentación específica, en un juego constante de los músculos antigravitatorios que se adaptan a los quehaceres diarios de cada individuo, por ejemplo, tener la espalda completamente erguida en la posición anatómica o, al contrario, que se genere una curvatura en la zona cervical o lumbar si estamos trabajando todo el día frente al computador.

Estas posturas corporales evidencian las acciones físicas recurrentes de cada sujeto, y a la vez, los cambios sensibles y emotivos que este ha experimentado en su recorrido existencial, cuando ha tenido que acomodarse a las variantes emocionales y físicas a las que debe atender su cuerpo, que se transforman día a día. Según Pilat (2003), “No solamente son los factores físicos los que influyen en el comportamiento postural; los factores emocionales como, por ejemplo, la tristeza, el cansancio, el agotamiento, o lo contrario, es decir, la alegría y el bienestar, también pueden cambiar el comportamiento postural de una manera drástica” (p. 180).

El ser humano es un complejo multidimensional, sensible a cualquier estímulo, lo que permite que su cuerpo evidencie de manera implícita sus diversas emociones y sentimientos al mundo exterior. Cuando en las clases de danza folclórica se aborda la diversidad territorial en términos de sensaciones, se proponen imaginarios basados en las condiciones de la región, y se establecen diversas respuestas que se relacionan con las vivencias que experimenta cada persona. Por ejemplo, un conjunto de imaginarios centrados en el mar será muy diferente si surge en la mente de alguien que ha tenido la experiencia de visitar el mar, que en la de quien evoca aspectos como el sonido, el movimiento de las olas, ciertas particularidades que se perciben en la atmósfera, a partir de relatos, imágenes o videos a los que ha podido acceder, sin visitarlo presencialmente.

Por esta razón no es posible definir cuál es el correcto comportamiento postural, pues está regido por las condiciones particulares de cada sujeto; sin embargo, hay unas características que nos permiten definir cuál podría ser la postura óptima para el ser humano. Según Wolanski (1959), “una postura correcta debe cumplir siempre con el esquema principal: una máxima eficacia con el mínimo gasto de energía” (p. 171). Este mínimo gasto de energía se logra mediante la comprensión de tres conceptos específicos: *centro de masa*, *centro de gravedad* y *base de sustentación*.

El cuerpo humano, entendido como materia, contiene un centro de masa que está ubicado tres dedos por debajo del ombligo, específicamente en la vértebra sacra 2 (S2). Este centro de masa se mantiene dentro de un campo gravitacional. Luego de comprender el concepto de *centro de masa* es necesario abordar el concepto de *centro de gravedad*, pues es el punto medio en el que las fuerzas se anulan o están en un punto cero, por lo cual se relaciona con el equilibrio del individuo. Estos dos conceptos son de gran importancia para una postura adecuada,

pues “al analizar la postura dentro de la acción de la fuerza de gravedad, el comportamiento postural se define como la búsqueda de equilibrio entre la gravedad y la respuesta muscular al resultado de su acción; es la postura dinámica” (Barón *et al.*, 1974; Gagey, 1993, p. 168).

La expresión *postura dinámica* hace referencia a la disposición corporal durante la ejecución de cualquier movimiento, sea de caminar, saltar o lanzar, entre otras acciones básicas de desplazamiento. En dichas acciones hay todo un fenómeno natural, inconsciente e involuntario, que activa los músculos antigravitatorios para que trabajen en oposición a la fuerza de gravedad. Ellos se encargan de “asegurar nuestra postura; mantener nuestro equilibrio y permitirnos estar de pie sin tener que pensar en ello. También son estos músculos los que registran nuestros cambios de estado afectivo y emocional” (Godard, 2007, p. 337).

Ahora bien, en una postura dinámica, el centro de gravedad tendrá variaciones en su ubicación, pues el cuerpo siempre estará en búsqueda del equilibrio o el punto cero para poder mantener dicha postura. La dificultad para encontrar el centro de gravedad aumenta al involucrar el tercer concepto nombrado anteriormente, la base de sustentación, pues esta es nuestro pilar para sostener la estructura arquitectónica del cuerpo. Para hacer una analogía, la base de sustentación puede ser entendida como la base del jenga:² al tener las tres piezas de base, la torre es más estable; con dos piezas aún puede resultar estable si se retiran las piezas correctas, pero cuando la base solo tiene una pieza, el nivel de dificultad se incrementa bastante, y es mayor la probabilidad de perder el juego.

2 Juego de habilidad física y mental en el que los participantes tienen que retirar los bloques de madera de una torre por turnos y colocarlos en la parte superior, hasta que esta caiga.

En el caso del cuerpo, si hay más de dos apoyos, nuestra posición será muy estable; sin embargo, pensando en la verticalidad del folclor escénico, nos interesa ahondar en una base de sustentación compuesta solo por los pies, es decir, la posición bípeda, que nos permite soportar el peso del cuerpo manteniendo el centro de gravedad en la parte media del mismo. Este, a su vez, es atravesado por la línea media de gravedad, que se traza desde la coronilla, bajando por la columna vertebral, hasta que su trayectoria llega al suelo, pasando entre los dos miembros inferiores.

En el caso de tener un solo apoyo, en una posición unipodal, el cuerpo tendrá menos estabilidad debido a la reducción de su base de sustentación y a que los músculos empezarán a trabajar activamente, generando fuerzas opuestas que le permitan encontrar el centro de gravedad, es decir, el equilibrio del individuo. Este trabajo activo genera mayor gasto energético. Por esta razón, la postura bípeda es una de las más frecuentes en el ser humano, pues la base de sustentación compartida es vital, efectiva y funcional, como afirma Pilat (2003, p. 168): “este mantenimiento corre a cargo de los músculos que, de una manera continua, se contraen y se relajan, orquestando el delicado proceso del mantenimiento postural”.

El constante diálogo que tiene el aparato locomotor con la gravedad para mantener la arquitectura corporal en determinada posición lo denominamos *peso*. Este concepto es importante para la consolidación del método, ya que en el tiempo de laboratorio diseñado para el análisis de la caminata logramos identificar la reincidencia que tiene el *peso* en la disposición del cuerpo para la danza, y cómo su traslado modifica articularmente su funcionamiento en una acción o cuerpo cultural determinado. El *peso*, en resonancia con la *base de sustentación* y el *centro de gravedad*, hacen parte de los códigos formulados en el método de entrenamiento para facilitar las posibilidades comunicativas en términos de asertividad y efectividad.

Luego de asumir el concepto de *peso* es relevante retomar el ciclo de la caminata visto anteriormente para hacer énfasis en los traslados de peso, el desplazamiento del centro de gravedad, el cambio de la base de sustentación en diferentes dimensiones (longitud-superficie de apoyo), la variación de ritmo-velocidad y la relación de equilibrio que involucra los demás segmentos corporales. Por tal razón, consideramos importante dar lugar al análisis de las cadenas miofasciales, en las que músculos y fascias,³ que hasta el momento han sido presentadas de forma segmentada, se entrelazan en un tejido que traza una ruta para que las cargas y emociones transiten, de modo que sea posible conectar nuevamente el movimiento del cuerpo como un todo.

Para hablar de las cadenas miofasciales es necesario reconocerlas como un sistema de transmisión de cargas que propende al equilibrio, y la pérdida del mismo desencadenará la disfunción o alteración de algún segmento corporal. Pilat (2003) sostiene que “Este comportamiento se puede comparar con tres formas de acostarse en una hamaca: demasiado tensa, muy floja o perfectamente equilibrada entre dos troncos; tan solo en la última el cuerpo se encuentra cómodo” (p. 16).

El cuerpo, como mecanismo sofisticado, debe cumplir un sinnúmero de funciones a lo largo de su vida para permitirle al individuo desenvolverse con armonía en su entorno. Este cuenta con una fuente limitada de energía que deberá ser distribuida de forma eficiente a lo largo de cada jornada, razón por la cual se rige a partir de tres leyes fundamentales, como lo expone Busquet (2005): la primera es la *ley del equilibrio*, que envuelve las esferas

3 La fascia es el material que no solamente envuelve todas las estructuras del cuerpo, sino que también las conecta entre sí, brindándoles soporte y determinando su forma. Además de las funciones de sostener y participar en el movimiento corporal, se le asignan otras actividades biomecánicas y bioquímicas. (Pilat, 2003, p. 17).

física, biológica, emocional y mental del ser humano, entendiendo que estas son cambiantes y rítmicas. La segunda, la *ley de la economía*, se da gracias a la conformación de sistemas fisiológicos internos que se adaptan para buscar la eficiencia en la ejecución de las tareas internas, con el propósito de generar el menor gasto energético para el cuerpo. La tercera, la *ley de la comodidad*, se relaciona directamente con el hecho de que al cuerpo no le gusta sentir dolor, por lo cual, ante cualquier tipo de evento que genere incomodidad física o psicológica, creará sistemas de compensación para evitar dicho estímulo, dando lugar a modificaciones en la estructura funcional del cuerpo (Busquet, 2005, pp. 7-8).

Se ha comprobado que el cuerpo procura preservar su fuente vital de energía y distribuirla de la mejor manera, con el fin de expresarse y seguir intercambiando información con el medio que lo rodea, porque de lo contrario se sentirá cansado y perderá las ganas de moverse y comunicarse, lo que hará que se repliegue sobre sí mismo en una mirada introspectiva. Por ello es pertinente entender los mecanismos principales por medio de los cuales el cuerpo distribuye la energía y motiva los movimientos para cumplir las tres leyes fundamentales. Estos sistemas se denominan *cadena o meridianos miofasciales*.

Dichos meridianos son líneas que transmiten tensión y movimiento a lo largo del cuerpo, para lo cual se valen de las conexiones miofasciales. La miofascia es el conjunto indivisible del tejido muscular (*mio*) y la red de tejido conjuntivo (*fascia*) que lo acompaña. Estas son líneas que rodean el cuerpo, determinan su forma y dan lugar a la tensegridad⁴ móvil del cuerpo. Las cadenas miofasciales son un sistema de conexión global

4 “Propiedad del tejido que da soporte y rigidez a los elementos estructurales capaces de actuar conjuntamente bajo esfuerzos intrínsecos —tracción y compresión—, propiciando resistencia y estabilidad” (Pinzón Ríos, 2018, p. 4).

del cuerpo que permite entender su funcionamiento. En esta investigación se tienen en cuenta para realizar el análisis de la transmisión de las cargas durante la ejecución de movimientos danzados, así como para conocer su implicación en la marcha y en los conceptos derivados del método Misqua.



Figura 33. Línea posterior superficial. Tomado de Myers (2009, p. 72).

Línea posterior superficial. Es la composición miofascial dispuesta a lo largo de la cara posterior del cuerpo, y se encarga de protegerla, a modo de caparazón. Está organizada en dos partes: desde la planta del pie hasta las rodillas, y desde las

rodillas hasta la frente. Por su ubicación, cumple la función de mantener la extensión e hiperextensión del cuerpo, es decir, tiene gran importancia en el mantenimiento de la postura en posición bípeda, por lo cual la conformación de sus fibras musculares será de contracción lenta (tipo 1), así como bandas faciales mucho más fuertes que permitan responder a la carga durante más tiempo sin llegar a la fatiga. Además, está relacionada con la flexión de rodilla y flexión plantar del tobillo (Myers, 2009, p. 73).

Para percibir esta línea en tu cuerpo, ponte de pie y de espaldas a una pared, a una distancia de dos pasos cortos. Eleva tus brazos y con la punta de los dedos intenta tocar la pared. Acompaña este movimiento con la cabeza. En este movimiento sentirás cómo se abre tu pecho y se extiende toda la parte frontal del cuerpo. Esta sensación de relajación en los músculos de adelante se da gracias a la contracción de la línea miofascial posterior.

Línea frontal superficial. Es la encargada de conectar toda la superficie anterior del cuerpo, desde el dorso del pie hasta la porción lateral del cráneo. Se organiza en dos partes: desde los dedos de los pies hasta la pelvis, y desde esta hasta la cabeza. Tiene como función principal equilibrar la línea posterior superficial, dar sostén tensil a todas las partes que sobresalen del eje gravitatorio, como el pubis, la caja torácica y la cara. También, brinda protección a los órganos abdominales. Con relación al movimiento, esta línea permite la flexión del tronco y las caderas, la extensión de las rodillas y la dorsiflexión del pie (Myers, 2009, p. 97).



Figura 34. Línea frontal superficial. Tomado de Myers (2009, p. 96).

Ahora, levántate y abre tus pies hasta alcanzar el ancho de tus caderas. Lleva los brazos en posición paralela hacia el techo, ubicándolos a lado y lado de las orejas. Ahora, de forma articulada empieza a descender, pegando el mentón al pecho, y desde la coronilla guía la curva de la columna, vértebra a vértebra, hasta que los dedos de las manos busquen tocar los dedos de los pies, ¡sin flexionar las rodillas! Toda esta serie de movimientos es posible gracias a la línea frontal superficial.



Figura 35. Línea lateral. Tomado de Myers (2009, p. 114).

Línea lateral. Es la encargada de sostener cada lado del cuerpo, y está ubicada desde los bordes mediales y laterales del pie hasta el borde auricular de la cabeza. Entre sus funciones principales se encuentra el equilibrio, tanto anterior como posterior, así como de los lados derecho e izquierdo del cuerpo. Contribuye a la mediación de fuerzas en las demás cadenas miofasciales y cumple la función de fijar los miembros inferiores y el tronco durante acciones propias de los miembros superiores. Está relacionada con la inclinación/flexión lateral del

tronco, abducción de cadera y eversión de los pies, y también actúa como modulador del movimiento durante las rotaciones o inclinaciones excesivas (Myers, 2009, p. 115).

Ahora, regresa a la posición bípeda, cierra los ojos y visualízate como un tallo de bambú que está plantado en la tierra. Empieza a experimentar cómo tu cuerpo, dispuesto en bloque, es mecido por el viento en diferentes direcciones, mientras los pies se mantienen enraizados en la tierra. Progresivamente, traslada con mayor profundidad el peso hacia los diferentes puntos de apoyo de cada uno de tus pies. Mantener esta sensación de contención en el cuerpo durante el movimiento es posible, principalmente, gracias a la línea lateral.



Figura 36. Línea espiral. Tomado de Myers (2009, p. 130).

Línea espiral. Es la encargada de envolver todo el cuerpo en una doble hélice, con el fin de mantener el equilibrio del mismo en todos los planos de movimiento. Cobra relevancia en la transmisión de cargas y la alineación del pie, la rodilla y la pelvis durante la marcha. También es la línea que da lugar a las compensaciones del cuerpo cuando hay desequilibrios posturales, y promueve las rotaciones, torsiones e inclinaciones necesarias para evitar la sensación de dolor. Está relacionada con la generación de giros y rotaciones del cuerpo. Guarda también relación con las torsiones y espirales que realizamos al bailar, y además estabiliza el tronco y los miembros inferiores valiéndose de su contracción coordinada, isométrica y excéntrica (Myers, 2009, p. 131).

Ahora imagina un trompo pintado de colores. Una vez comience a girar, observa cómo la punta en algún momento se fija en un lugar. Cuando esto suceda, podrás detenerte a mirar la espiral de colores que se dibuja con el giro del trompo. Ahora, pruébalo en tu cuerpo: fija el pie e inicia un movimiento con las manos hacia atrás y arriba, permitiendo que tu tronco y cabeza acompañen este movimiento. Profundiza el peso sobre el pie fijo para continuar, mientras el otro pie se mantiene en oposición al giro, con el fin de construir una espiral con tu cuerpo. Este movimiento complejo es posible gracias a la activación de la línea espiral.

En esta línea se encuentran contenidas las *líneas funcionales*, denominadas así porque no influyen directamente sobre la postura, sino que se activan durante acciones que requieren la contracción muscular de la extremidad contralateral, para construir una división en equis que conecta los segmentos corporales. Se reconocen dos principales: la cadena cruzada anterior y la cadena cruzada posterior. Para entender su funcionamiento, imagina “un lanzamiento de jabalina o de una pelota de béisbol, donde el deportista se impulsa con la pierna

y cadera izquierdas para imprimir más velocidad al objeto que lanza con la mano derecha” (Myers, 2009, p. 171).

Acceder al conocimiento de la anatomía y la biomecánica, a los estudios de movimiento y a las prácticas deportivas fue una oportunidad para construir un puente, que hemos denominado *laboratorio de exploración*, que nos ha permitido vivenciar en nuestro cuerpo un diálogo con la caminata, en relación con los territorios y las prácticas culturales contenidas en manifestaciones danzadas del ámbito folclórico colombiano. Parte de esta experiencia decantó los dos conceptos fundamentales relacionados con el estudio del peso, que son pilares en el desarrollo conceptual de esta propuesta formativa. Estos conceptos son *apoyar* y *descargar*, que agrupan las características particulares del *pie*, *rodilla* y *cadera*, y se relacionan con las descargas y traslados del peso, involucrando las funciones del *pie fijo* y el *pie móvil* durante el ciclo de la caminata, gracias al trabajo conjunto de las diferentes *cadena miofasciales* corporales. Enunciar, definir y entender estos conceptos es parte de la fundamentación que sostiene lo que denominamos *método Misqua: sistema de entrenamiento de caminantes*.



Compartir la carga: Apoyar

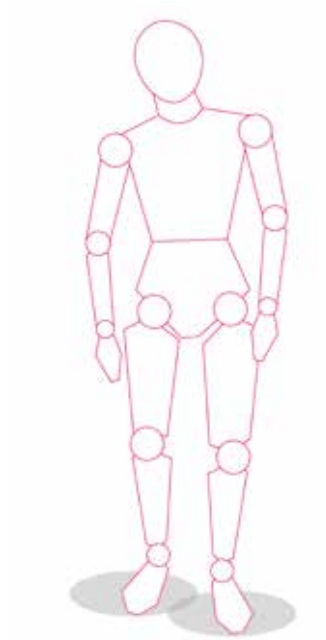


Figura 37. Apoyar.

Teniendo en cuenta las acciones que realizan las cadenas miofasciales frontal y posterior, en la investigación se toman como parte del análisis para abordar el concepto de *apoyar*, que hemos definido como la distribución del peso entre los dos miembros inferiores que permite al ser humano generar la sensación de compartir, de forma ágil, el traslado del peso en la acción de caminar.

La acción de *apoyar* está presente de forma transversal en diversas situaciones que afronta un cuerpo. De esta manera, en el laboratorio se verificó cómo el concepto de *apoyar* incide en la necesidad que tienen las piernas de apoyarse entre ellas para sostener y distribuir el peso corporal durante el desplazamiento. Haciendo un paralelo con el estado de trance propio de la

ritualidad y la construcción de un tiempo colectivo que se da en la caminata, podemos acudir a la sensación de acompañamiento, pues las cargas se reparten cuando se está en colectividad. La caminata en compañía, y como fuente de apoyo, da lugar al relevo que tiene lugar cuando se comparten las experiencias que emanan del cuerpo, lo que posibilita desarrollar el concepto técnico de la escucha.

Caminar junto a otros, la escucha y el tránsito del peso ligero, como cargas conjuntas, permiten el reconocimiento de la acción de compartir como una habilidad inicial que se desarrolla en este método de entrenamiento para abordar el concepto de *apoyar*. Esto posibilita generar estabilidad y acompañamiento, condiciones útiles para transitar por los estados físicos y emocionales que requiere cada manifestación danzada propia de las tradiciones populares, danzas para las cuales la caminata propone un estado cíclico de avance.

Si entendemos que *apoyar* es compartir el peso, comprendemos la dinámica de alternancia de cargas que mantiene una velocidad continua de desplazamiento en la caminata. Hacemos hincapié en que para llegar a este concepto no hay que plantear la profundización del peso, ya que se mantiene el mismo nivel corporal mientras se ocupa el espacio en sentido horizontal. De esta manera comprendemos que la caminata resuena directamente con las diversas alternativas sonoras que establecen conexiones con el movimiento.

Vista desde el concepto de *apoyar*, la caminata se reconoce como una posibilidad de avance con amplias opciones de desplazamiento espacial, que proporciona un nivel bajo de complejidad y, por ende, menor gasto energético. Cuando hablamos de la caminata con el peso solamente apoyado, puntualizamos que “este comportamiento compensador se realiza, en la posición bípeda, a través de un continuo movimiento oscilatorio (balanceo), mediante cambios en el tono muscular, controlado por el

sistema postural siempre bajo la regla de una máxima eficiencia mecánica con el mínimo gasto de energía” (Roll, 1981).

En el laboratorio fue posible identificar que gran parte de los movimientos generados a partir del concepto *apoyar* se ejecutan en los planos sagital y transversal, y en relación con movimientos de flexoextensión de tronco, así como de pequeñas rotaciones, torsiones y espirales, donde cada forma de movimiento da lugar a la asociación y disociación de los segmentos corporales, manteniendo agrupados el centro de masa y centro de gravedad, lo que permite un aumento en la velocidad de ejecución y el abordaje del espacio.



Entregar la carga: Descargar

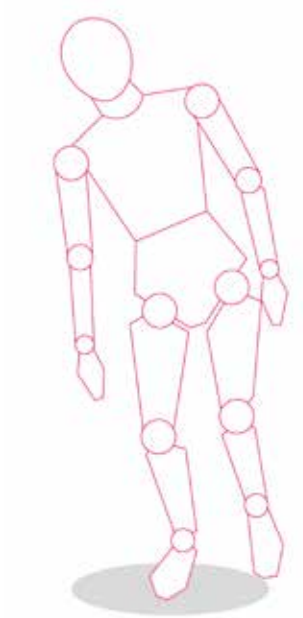


Figura 38. Descargar.

En la observación de las cadenas miofasciales laterales y cruzadas reconocemos otra condición que tiene la caminata en este método de entrenamiento, a la que hemos denominado *descargar*. El concepto de *descargar* está ampliamente relacionado con la entrega profunda del peso sobre alguno de los puntos de apoyo. En esta medida, nos referimos a *descargar* cuando enunciamos el nivel de proximidad del centro del cuerpo a la tierra. Esta descarga de peso generalmente tiene un acompañamiento o acento en relación con la música, que permite enfatizar las condiciones particulares de la caminata según la variante territorial condensada en cada forma de baile.

Descargar, soltarse, dejarse ir, permitirse entrar en los estados profundos corporales, que se evocan con estados de agitación y catarsis, dan lugar, en este estudio corporal, a la capacidad de inmersión e introspección de las acciones que producen la atención permanente y la consciencia sobre la ejecución del movimiento. Entrar en esta dinámica de conexión consciente es un llamado de atención al placer y el disfrute del tiempo presente, en resonancia con la colectividad.

Este concepto tiene afinidad con las funciones del *pie fijo* durante la caminata. En esta acción hay una entrega del peso de forma recurrente, en un 90 % o 100 %, sobre un punto de apoyo, liberando la carga del miembro inferior contralateral. Esto posibilita la ejecución de desplazamientos con mayor rango de movilidad, así que una sola acción logra abarcar diferentes dimensiones espaciales y se nutre de movimientos más libres del torso y los miembros superiores.

Las manifestaciones danzadas que en su ejecución tienen posibilidades de movimiento relacionadas con el concepto de *descargar* fueron un punto focal en la experimentación desarrollada en el laboratorio. Allí se evidenció la conexión entre la fuerza ejercida por la gravedad y el grado de profundidad que puede tener la descarga de peso. En estos movimientos se activa

una considerable cantidad de grupos musculares y cadenas miofasciales que generan un mayor gasto energético. Cabe enfatizar, además, el uso recurrente de los tres planos y sus posibilidades de movimiento, dadas por flexoextensiones, inclinaciones laterales, rotaciones, torsiones y espirales de mayor rango articular.

Para mantener la compresión de un resorte se necesita una fuerza de oposición. Esta fuerza la realizan los grupos musculares mediante la contracción natural que los prepara para esta acción. En el caso de la caminata, por lo regular la acción de resorte se genera en los miembros inferiores, puntualmente en el *pie fijo*, en primera instancia, descargando el peso del cuerpo, que por contracción muscular será comprimido hacia la tierra, contracción que luego será liberada para que el cuerpo cambie de posición. Esta relación de contraer/relajar se traslada al cuerpo a manera de “sonsonete” o pequeños rebotes constantes que se acompañan con la sonoridad del suelo y los instrumentos que forman la melodía al danzar.

Esta melodía corporal da lugar a oscilaciones energéticas que resuenan en las líneas miofasciales hasta generar afectaciones en lugares tan distantes como el esternón y la caja torácica. En resonancia con los estímulos sonoros, esta acción de rebote permanece presente en diversos cuerpos culturales, según su ubicación territorial. Por ejemplo, en el caso de la región andina colombiana, nuestro método reconoce el uso del *surrungueo* como una variación de la caminata, detonada por el nivel de descarga del peso que experimentan los cuerpos en la acción de subir por la montaña, y que genera una cadencia particular.

Durante la descarga de peso, el *pie fijo* tiene un alto nivel de activación muscular, mientras que el *pie móvil* mantiene un descanso activo que puede entenderse, no como un trabajo nulo, sino como un trabajo de menor intensidad, ya que el *pie móvil* siempre debe mantenerse en estado de alerta, porque la transferencia de peso generalmente se da a altas velocidades, lo

que permite renovar el bucle de movimiento para mantener la continuidad.

La descarga de peso desde la inclinación pone al cuerpo en riesgo, pues se sale de las posiciones habituales, lo que lo obliga a redistribuir sus segmentos corporales en busca del equilibrio. Esta posibilidad que ofrece la caminata invita a salirse del eje para encontrarse en la inclinación y probar la tensión que produce rebotar en la gravedad, dejándose afectar por las sonoridades. En términos de física, la acción de *descargar* se asemeja a una balanza de dos platos en una situación tal que, si se quita el peso de un plato, se necesita rápidamente reemplazar la carga que corresponde para mantener el equilibrio.

En el método Misqua, el concepto de *descargar* se refiere a soltar, enfrentar el miedo, salir del prejuicio, desajustar el eje, romper el canon y activar el movimiento espontáneo. Como concepto, hace alusión a la comprensión del estado ligero, a la velocidad, a la posibilidad de explotar la agitación y buscar el estado de catarsis/euforia, a la compresión para entrar y salir de los niveles, administrando la energía de un movimiento que se desata dentro del cuerpo para conversar con lo profundo de la tierra. Esta es una idea global que le permite al sujeto tener una visión analítica sobre la relación que su cuerpo establece con los centros que lo convocan: el de sí mismo y el de la tierra.

En el laboratorio de exploración fue posible constatar cómo en las danzas folclóricas colombianas se verifica, en la ejecución de la caminata, la recurrencia y vigencia de la combinación de los conceptos de *apoyar* y *descargar*. Las prácticas danzarias, como síntesis corporales presentes en las condiciones territoriales y las afectaciones que los pueblos y su cultura sostienen en sus formas de caminar, en las cuales se encuentran inmersos estos conceptos, funcionan como un dispositivo que diseña a los agentes territoriales de forma transversal a la comprensión de la música y la conexión con sus raíces.

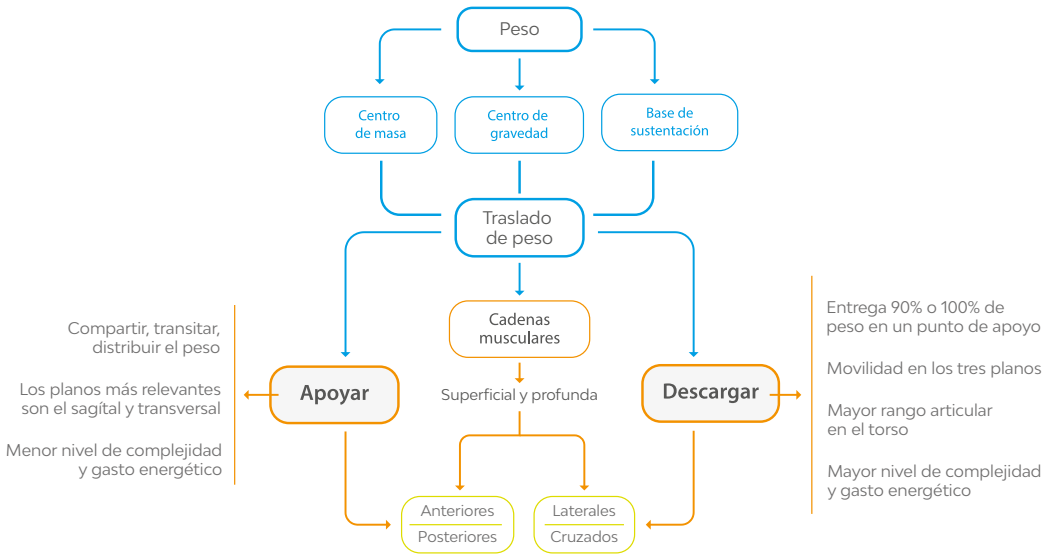


Figura 39. Compartir y entregar la carga.



Movilizar la carga

Pensar en movilizar la carga da pie a exponer otro de los hallazgos del laboratorio de exploración, relacionado con las acciones del *pie móvil*, en concordancia con las diversas características de movimiento del folclor escénico. Es pertinente recordar que, durante la marcha, el *pie móvil* tiene la libertad de realizar movimientos aislados e independientes por lapsos de tiempo determinados, gracias a que el *pie fijo* está sosteniendo el peso total del cuerpo durante su fase oscilatoria.

Los conceptos identificados atienden a la forma como el cuerpo aborda el suelo, donde el pie es el primer contacto que activa la cadena de movimiento, en resonancia con los demás segmentos, respondiendo a las texturas de la pisada. Los conceptos identificados y definidos en el laboratorio son *frotar*, *arrastrar*, *golpear* y *rechazar*, y serán expuestos, de menor a mayor intensidad, en relación con el gasto energético que cada uno de ellos demanda, como estrategia pedagógica para ampliar el nivel de comprensión del método Misqua, sistema de entrenamiento de caminantes.

De igual forma, para facilitar el análisis conceptual que hemos desarrollado en el marco del método, es relevante, separar de forma categórica los diferentes conceptos, para construir reflexiones sobre el estudio del movimiento, teniendo en cuenta que estos, sumados a los conceptos de *apoyar* y *descargar*, se

encuentran entrelazados en las manifestaciones danzarias del folclor escénico.

Acariciar la tierra: Frotar

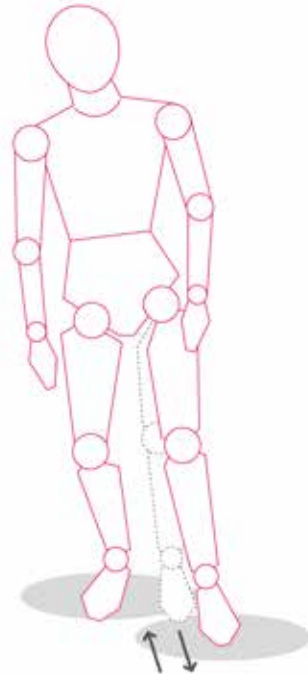


Figura 40. Frotar.

El concepto de *frotar*, como una acción repetitiva sobre el suelo, se percibe como una sensación de pasar suavemente el pie por el piso, acariciándolo con la planta o el metatarso, lo que activa los mecanorreceptores más superficiales de la piel, que desatan una experiencia táctil de cosquilleo.

En este concepto, el peso del cuerpo será soportado, entre un 80 % y un 90 %, aproximadamente, por el *pie fijo*, lo que dará lugar a que el *pie móvil* pueda desarrollar múltiples formas

de acariciar el suelo. Trasladar esto a las prácticas danzarias folclóricas nos permite identificar diferentes formas de *frotar*. Al realizar “escobilleos”, por ejemplo, el *pie móvil* pasa por delante del *pie fijo* o puede rodearlo y volver a su posición inicial en una sola repetición, contrario al “rasgapiés”, concepto definido por el colectivo como la acción de *frotar* el suelo dos veces con el *pie móvil*. Esta última acción se realiza comúnmente en las danzas de labor, en las que se representan acciones físicas relacionadas con el trabajo del campo, como la siembra. Frotamos la tierra con el pie para ver cómo va la cosecha, o frotamos la bota contra el pasto porque está llena de barro.

Otra característica de la acción de *frotar* está relacionada con la velocidad de ejecución del movimiento. En este caso, la carga se distribuye entre ambos miembros inferiores de forma alterna (una a una) y veloz. Aquí se recurre a la velocidad, lo que implica que el tiempo de contacto con el suelo es mínimo. En esta acción recurrente, el colectivo reconoce que el concepto *frotar* tiene dos formas de acentuarse: uno próximo al cuerpo y otro distal, lo cual genera dos calidades diferentes de movimiento.

Además de esto, en la acción de *frotar* hay un fenómeno termodinámico que explica por qué nuestros pies perciben un cambio de sensación térmica después de realizar continuamente este ejercicio, pues cuando dos cuerpos (pie-superficie de apoyo) entran en contacto, se genera energía; a esto se le denomina *calor* (Serway, 2002). Es necesario tener presente que el calor se transfiere siempre del cuerpo más caliente al más frío, hasta que se produce el equilibrio térmico. Esto nos hace pensar por qué *frotar* es un concepto recurrente en diferentes zonas del país, y, por tanto, está relacionado con diversos tipos de movimiento. Por ejemplo, en los cuerpos de montaña, donde la sensación térmica es baja, es recurrente realizar movimientos de frotación. Imagina que estás a una temperatura de 4 °C en

horas de la mañana y vas camino al trabajo con las orejas muy frías; lo primero que se te ocurre es *frotarte* las manos para generar energía (calor), para luego llevarlas hacia las orejas, buscando que de esta forma se calienten un poco. Así pues, estarías realizando una transferencia de energía para llegar a un equilibrio térmico.

Durante el laboratorio pudimos apreciar que en la acción de frotar hay una mayor activación de todos los mecanorreceptores de la planta del *pie móvil*, relacionada con el contacto delicado y sutil que tiene este pie con el suelo, sin imprimir ningún tipo de carga al realizar el movimiento, lo que da lugar a una mayor recepción de sensaciones relacionadas con la vibración o la presión superficial. Se determina un mayor trabajo durante este movimiento en las articulaciones del tobillo y la rodilla, partiendo de la cadera en posición neutra, que coincide con la forma particular de *frotar* de cada manifestación danzada. Además, encontramos diferentes formas de *frotar* que activan músculos específicos, según cómo se encauce el movimiento.

Si la sensación es de “traer” en dirección antero-posterior de la articulación del tobillo, es necesario que haya una flexión de rodilla para relajar o liberar la parte distal de la pierna y activar los músculos posteriores, en especial, el isquiotibial. Por otro lado, si la sensación es de “empujar” en dirección postero-anterior, el músculo cuádriceps tendrá mayor participación para facilitar el movimiento. De esta manera se comprende que un gran porcentaje del peso del cuerpo se encuentra soportado por el *pie fijo*, y que además, la disposición del cuerpo tiende hacia la vertical sin grandes desplazamientos laterales.

Finalmente, identificamos una forma de frotación multiarticular en la que la cadera cumple un papel importante, al permitir ángulos pequeños de rotación externa, con mayor trabajo del músculo piriforme, que posibilita dibujar con el *pie móvil* una V invertida alrededor del *pie fijo*. De igual forma,

entendemos que la activación muscular en la acción de *frotar* dependerá también del número de repeticiones que se hagan del movimiento, de si es sencillo o doble, de la alternancia de los pies al bailar y de la velocidad de ejecución.

En la práctica pedagógica hemos encontrado que la construcción de imaginarios en el marco del método brinda posibilidades de comprensión del gesto que responde a la poética territorial, y esto determina una estructura de movimiento que le da sentido a una acción, en este caso, la de *frotar*.

En este concepto notamos la relación directa que se tiene con la fuerza de fricción guiada por la velocidad de ejecución. Esto determina la importancia de comprender el concepto a partir de diversas formas que se pueden materializar en el cuerpo. Uno de los imaginarios tiene relación con frotar las manos como si batiéramos chocolate; se trata de una acción físico-sensorial relacionada con el calor que proporciona la bebida caliente, y, además, la fricción generada con el molinillo. En otro imaginario, la superficie de contacto es mayor, y tiene que ver con la acción de enjabonarse, buscando, frotar con las manos diversas partes del cuerpo. En este caso hay una sensación más próxima a la caricia, que provoca una textura diferente en el movimiento, que es transversal al concepto.

Pensando en la importancia que tiene identificar en un mismo concepto diferentes texturas de movimiento, puntualizamos un último caso, que tiene relación con la tonicidad y la activación muscular. En este imaginario planteamos la sensación de incomodidad que genera una alergia en el cuerpo, y la necesidad de rascarse de manera insistente y veloz, en busca de alivio. Este gesto nos permite comprender la variabilidad de la velocidad e intención que puede tener el acto de frotar.

Tratar de reconocer la aplicación del concepto en todo el cuerpo nos ha permitido, en el laboratorio, explorar las diversas posibilidades que ofrece, para luego transponerse a

los pies. Aunque es posible llevar los imaginarios mencionados al pie, hemos identificado que hay unas acciones que puntualmente se enfocan en esta zona y contribuyen a la apropiación del movimiento. En el caso de los pies, hay una recurrencia cuando pensamos en la sensación de cosquilleo que se produce durante la acción de *frotar*, que desencadena adormecimiento en los dedos en el momento de entrar en contacto con el suelo y sus múltiples texturas.

Continuando con la aplicación de estas acciones a la vida cotidiana, imaginamos el pie concentrado en la acción de brillar el piso, y reparamos en la insistencia que tiene el movimiento, la repetición y la descarga de peso en el *pie fijo*, para que el *pie móvil* pueda desarrollar la acción. Este imaginario pone en evidencia la cantidad de peso que sostiene el pie en ese movimiento, la velocidad y la consistencia muscular que se pueda imprimir en la repetición.

Manteniendo vigente la conversación entre los escenarios de la vida y los escenarios escénicos, en el laboratorio de entrenamiento se nos ha vuelto crucial reconocer los gestos territoriales que hacen alusión a los conceptos, algo a lo que hemos denominado *transposición territorial*. Por ejemplo, en el caso de *frotar*, evocamos el hecho de limpiar la bota contra el pasto, quitar las piedras del camino o escarbar la tierra. Haciendo esta revisión, observamos cómo la práctica territorial y los movimientos entran en diálogo con los ecosistemas que lo rodean. Por supuesto, estos incluyen a los diversos agentes que lo componen, y en este caso queremos detenernos en los animales. Entonces, al pensar en el concepto de *frotar* es posible evocar a la gallina rastrojeando mientras levanta la hierba, al perro que escarba la tierra para enterrar un hueso, o al caballo que con sus cascos lanza la tierra hacia atrás.

Esta relación de situaciones nos permite comprender un concepto puntual y, a la vez, establecer una conexión con la

práctica danzaria para identificar cómo el concepto de *frotar* está presente en las vivencias que constituyen la tradición danzada representada en los escenarios, y cómo se reconoce en movimientos como los *escobilleos* y *rasgapiés* presentes en danzas como el torbellino, el bambuco y el joropo.



Mover la tierra: Arrastrar

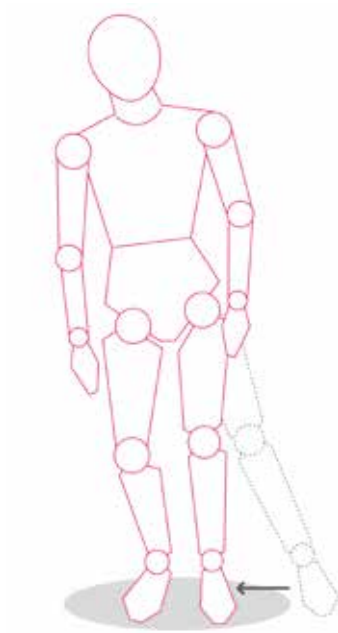


Figura 41. Arrastrar.

El concepto de *arrastrar* se focaliza en la acción de atraer el pie en relación con el suelo, trazando una trayectoria continua hacia un punto de anclaje, donde la planta del pie encuentra mayor fricción contra el suelo debido a la descarga de peso que

tiene el *pie móvil*. Esta acción crea una sensación de resistencia y esfuerzo que no solo genera movimiento de desplazamiento, sino que lo hace mucho más denso.

En este movimiento, el *pie fijo* soporta alrededor del 60 % de la carga, y el *pie móvil*, un 40%, aproximadamente. Como la presión contra el suelo será mayor, su fuerza de fricción aumentará y su velocidad (densidad) de desplazamiento disminuirá. Para hacerlo un poco más claro, imagina que estás deslizando tu pie (con una media) sobre papel lija, ejerciendo una presión moderada; esto será muy complicado, y posiblemente al finalizar el recorrido la media terminará en mal estado. Ahora, imagina nuevamente tu pie con la media, que se arrastra sobre un piso de madera recién encerado; será más fácil deslizarlo, pero a la vez, riesgoso, porque no hay suficiente fuerza de fricción y podrías caer. Por último, consideremos una variante de este ejemplo: piensa en lo que ocurre cuando realizas el mismo movimiento con el pie sobre el mismo piso de madera encerado, pero ahora sin la media. En este caso podrás percibir cómo la fuerza de fricción aumenta en la planta del pie y da lugar al principio de tracción, que aumenta el esfuerzo puesto en las piernas para desarrollar la acción de *arrastrar*.

Cuando vas a tapar un hueco arrastrando tierra, debes ejercer fuerza en todo el recorrido hasta llegar al punto específico. Aquí se cumple el principio de atracción,⁵ que exige un esfuerzo físico según la cantidad de masa que se quiera movilizar y la superficie sobre la que se encuentre (Serway, 2002). Por ejemplo, si quieres acercar a ti una roca mediana, harás un mayor gasto energético que si movilizas un cúmulo de tierra pequeño. Entendiendo lo anterior, para el concepto de

5 La fuerza gravitatoria, o fuerza gravitacional, establece que los cuerpos, por el simple hecho de tener masa, experimentan una fuerza de atracción hacia otros cuerpos con masa.

arrastrar hemos segmentado la acción en tres fases: la primera consiste en alejar dos segmentos del cuerpo —en este caso, los pies para distanciarlos entre sí—. La segunda, anclar uno de los pies al suelo, según la dirección, la intención y la relación con la musicalidad del movimiento. En la tercera, el pie que está más distante al anclaje comenzará la atracción con relación a la fricción de la superficie de apoyo, realizando el recorrido con un peso determinado hasta llegar al punto de anclaje.

En este caso es necesario resaltar que el *pie móvil*, al tener mayor descarga de peso sobre la superficie de apoyo, requerirá mayor activación muscular, y, además, trabajará a partir de cadenas musculares que atraviesen y estabilicen las tres articulaciones (tobillo, rodilla y cadera), más el trabajo de grupos musculares específicos. Esto se debe a la fuerza que requiere el miembro inferior para vencer la fricción del suelo, lo que da lugar a la activación de mecanorreceptores de vibración y presión profunda.

Durante el arrastre existe mayor libertad de movimiento en la pelvis, cadera y tronco, y se mantiene una constante relación de disociación de las cinturas escapular y pélvica. Se genera una inclinación lateral del cuerpo hacia el pie fijo con mayor descarga de peso, para luego permitir el desplazamiento del *pie móvil* en dirección paralela al *pie fijo*, con el fin de acercar dichos puntos mediante la activación de la cadena muscular interna/medial del miembro inferior, donde el borde medial del pie es el que realiza mayor contacto con el suelo.

Al igual que en *frotar*, la experiencia del laboratorio, nos permitió identificar diferentes formas de arrastre que se acomodan a las necesidades de los cuerpos culturales que se quieren interpretar.

El *arrastre lateral*, en el que los cuatro puntos del cuerpo (hombros y EIAS) se dirigen hacia el mismo frente, permite un juego de disociación de las cinturas escapular y pélvica en inclinación lateral, mientras se realiza el movimiento en el plano

frontal (de derecha a izquierda y viceversa); en este caso hay mayor contacto del borde interno del *pie móvil* con el suelo y activación de la cadena aductora del miembro inferior.

El *arrastre de espaldas*, en el que el *pie móvil* se retrasa en el movimiento hacia atrás del cuerpo para dirigirse hacia el *pie fijo* (en dirección anterior-posterior), hay mayor contacto del retropié (talón) con el suelo y activación de la cadena posterior del miembro inferior.

En el *arrastre en avanzada*, el *pie móvil* se queda atrás del cuerpo durante el desplazamiento hacia adelante. La impresión de mayor o menor peso en el *pie móvil* determina la cadencia del movimiento (en sentido posterior-anterior), según el contacto del antepié (dedos y metatarso) con el suelo, al tiempo que se activa la cadena anterior del miembro inferior.

En el caso de arrastrar un objeto, necesitamos saber cuánta fuerza se requiere para movilizarlo, y a la vez, determinar cuál es su punto de llegada. Esta sensación de arrastre de un objeto produce un sonido determinado, relacionado con el tipo de material sobre el que se da el desplazamiento. Aquí, la fricción produce una textura sonora durante el recorrido espacial. Este imaginario, centrado en el desplazamiento de objetos, nos permite, en el laboratorio, observar cómo los segmentos corporales pueden ser arrastrados de diferentes maneras, e incluso la posibilidad de sentir la entrega total del peso y la disposición adoptada para el desplazamiento. De esta manera, el punto donde se genera la fuerza permitirá el avance y la forma de arrastre.

Ahora, concentrémonos en la imagen del cuerpo entregado a la acción de limpiarse. Este movimiento se inicia con la fricción que ejercen las manos sobre la piel para quitar alguna partícula en especial. En la acción de limpiarse uno mismo o de limpiar a otros hay que definir el punto donde arranca la acción, la fuerza/presión que se ejerce durante su desarrollo y el punto final del movimiento.

El cuerpo, cuando ejerce la acción de arrastre, tiene una sensación de contacto permanente con una superficie. En el laboratorio hemos reconocido el piso como la superficie donde es posible abordar una diversidad de movimientos compendiados en este concepto. Arrastrarse en el piso, como acción básica de muchos animales presentes en nuestro ecosistema, nutre la experiencia de fricción respecto a un punto de apoyo, el arrastre con la entrega total de peso y la activación muscular que eso requiere.

El arrastre realizado con los pies cuenta con todas las condiciones ya descritas directamente relacionadas con la tierra y las situaciones centradas en movilizarla: mover la tierra para abrir un hueco o para taparlo, mover tierra para arrumarla en un punto o para esparcirla. Los movimientos del pie relacionados con estas acciones implican la posibilidad de arrastre como tarea continua que en el desplazamiento se mantiene de forma constante.

El gesto de arrastrar los pies, en clave territorial, encuentra aplicación en las prácticas culturales de diversos territorios, como cuando se camina arrastrando los pies sobre la arena, o cuando se mueve la tierra durante la temporada de siembra para poner la semilla. El arrastre es un gesto que entraña una fuerza y, a la vez, deja un rastro, como una serpiente que, al desplazarse, sutilmente va marcando el camino por el que transita.

En el laboratorio hemos identificado que el arrastre es una acción descrita constantemente en estudios técnicos de géneros como el bambuco, algunas expresiones del pasillo, la tambora, el joropo y la redova, entre otros estudios de movimiento centrados en las danzas folclóricas colombianas.



Llamar la tierra: Golpear

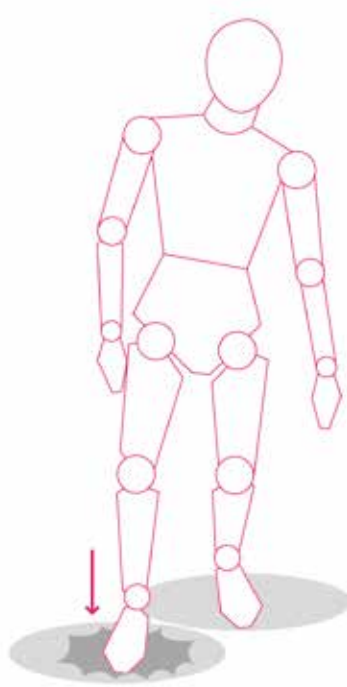


Figura 42. Golpear.

El concepto de *golpear* describe la acción de percutir y chocar el pie contra la superficie del suelo, provocando una onda de sonido que se expande hacia el magma y aviva la energía interna de cada individuo para ser liberada en resonancia con los llamados colectivos. La palpitación, como principio de golpe que emana del cuerpo, impone un ritmo que resuena en la caja torácica y se convierte en la pauta de pulsación que marca la velocidad individual para asumir las actitudes existenciales particulares.

El acto de *golpear* está íntimamente relacionado con las descargas del peso, tanto en el *pie fijo* como en el *móvil*, y,

según la práctica del cuerpo cultural, afecta la producción de sonido, la velocidad de ejecución y la función del zapateo en la práctica danzaria. En este concepto no se determinan porcentajes específicos de soporte que recaigan en cada pie. Sin embargo, encontramos formas de golpear en las que la mayor cantidad de peso recae en el pie que percute, en este caso, el *pie móvil*. Por el contrario, identificamos casos en los que el *pie fijo* sostiene la mayor cantidad de peso corporal, lo que le posibilita al *pie móvil* realizar la acción de golpear.

El sonido, como fenómeno físico, nos permite generar ondas de diferentes magnitudes (cualidades del sonido) (Serway, 2022). Imagina que estás realizando un ejercicio de percusión corporal con los pies, en el que los puntos anatómicos (planta, talón, metatarso) que golpean el suelo se alternan y varían en velocidad e intensidad, lo que implica cambios en la distribución del peso, y esto permite identificar las diferentes variantes que tiene la onda sonora, cómo cambia la calidad de sonido según la superficie de contacto, es decir, sobre qué material se realiza el movimiento.

Sí tenemos consciencia de qué parte del *pie móvil* entra en contacto con la superficie de apoyo en la acción de *golpear*, podremos determinar qué parte produce un sonido seco, claro y conciso. De esta manera cobran relevancia las estructuras específicas del pie en cada movimiento. Cuando, por ejemplo, se realiza una percusión con toda la planta del pie sobre el suelo, es importante que la articulación subastragalina permanezca bloqueada para tener mayor estabilidad lateral. Por otro lado, cuando el contacto se hace con el retropié (talón), se requiere que haya una alineación perpendicular del calcáneo con el suelo para mantener la estabilidad. Cuando el golpe se realiza con el antepié (huesos metatarsianos), es necesario que la articulación mediotarsiana, específicamente las líneas de Chopart y Lisfranc entren en contacto con el suelo y se mantengan paralelas a la

disposición del metatarso, pues esto garantiza que el impacto sea distribuido de forma equitativa entre todos los huesos y evite sobrecargas y lesiones en la articulación (Castillo *et al.*, 2015).

Durante el laboratorio, la acción de golpear se fragmentó según los puntos del pie que dan lugar a la sonoridad, con el fin de analizar posibilidades de ejecución. Por un lado, el *golpe con el talón* se da a partir de la activación del músculo tibial anterior y los extensores de los dedos para elevar el antepié del suelo y aumentar la flexión dorsal del tobillo, mayor flexión de la rodilla del *pie móvil* y una posición neutra del calcáneo con respecto al suelo para hacer un movimiento efectivo. Por el contrario, el *golpe con el metatarso* comienza a partir de la activación de los gastrosóleos que generan una flexión plantar de tobillo y liberan el contacto que el talón tiene con el suelo, mientras los dedos se mantienen en dorsiflexión y el empeine queda en alineación con la tibia. Finalmente, en el *golpe con la planta del pie* se mantienen en contacto el talón y las cabezas de los huesos metatarsianos con el suelo, y cobra gran relevancia acercar el centro del cuerpo al suelo, ajustar la musculatura del core, mantener una semiflexión en las rodillas, que a su vez permite controlar la velocidad de ejecución del golpe y el traslado efectivo del peso de un pie al otro, según la disposición sonora requerida.

El acto de golpear, como acción de fuerza, determina la constante dirección que tiene un movimiento para generar un sonido particular. Este sonido puede estar directamente relacionado con los instrumentos, o puede entrar en vínculo con la estructura sonora para hacer juegos rítmicos, que le permitan explorar las posibilidades de los acentos, pulsos y cambios de velocidad.

En el laboratorio fue relevante comprender que el choque con una superficie produce una sonoridad y establece un diálogo directo con la música como estructura, pero, además,

con la musicalidad propia de los movimientos. Esto quiere decir que el concepto de *golpear*, como acción de percutir, resonar y producir sonido en/con el cuerpo, recurre a la identificación de los tiempos particulares de cada sujeto, en congruencia con los tiempos y acuerdos colectivos establecidos en los esquemas musicales.

En el acto de golpear, relacionado con la música y, en general, con lo sonoro, está vigente la escucha y la percepción del latido, la pulsación y la fuerza motora que están presentes en el cuerpo. Producir sonido con el cuerpo es preguntarse dónde está el corazón de la música y cómo llevar ese pulso a los pies. Por eso, en el laboratorio fue importante desarrollar ejercicios destinados a percutir con el cuerpo, el suelo, los objetos, las paredes y el cuerpo del otro.

Generar sonoridades mediante onomatopeyas es una estrategia primordial para el reconocimiento de la musicalidad, porque al acentuar las sílabas es posible determinar el nivel de impacto que tiene el golpe musical, además de la fuerza, la velocidad, la parte que toca y golpea. La pauta recurrente fue trasladar a los pies lo que sucedía en la percusión, a través de onomatopeyas para navegar en la música, y luego percutir esos acentos con los pies. Algo de suma importancia, como concepto técnico, es generar sonido y ampliar la escucha.

Golpear y producir sonidos con diferentes partes del cuerpo es una oportunidad para comprender cómo, dependiendo del tejido del que está compuesto cada parte, esa acción dará lugar a un sonido opaco o brillante particular. Por ejemplo, percutir un brazo, compuesto por músculos y huesos compactos, producirá un sonido diferente que si se hace sobre la caja torácica, que está llena de aire, o sobre el estómago, que contiene agua. Esto abre la posibilidad de identificar cuáles son los lugares más delicados y las zonas más recurrentes para percutir, y de examinar los juegos sonoros disponibles, al tiempo que se enfrentan dificultades a

modo de reto, como aumentar la velocidad, ejercitar la memoria y reconocer la espacialidad mientras se ejecuta el movimiento.

Si se considera la posibilidad de ablandar o suavizar las carnes golpeándolas, la acción de palpar el cuerpo, o palpar algo con él, evoca imaginarios relacionados con diversas materias. Por ejemplo, podemos explorar musicalmente los pulsos del tambor o los golpes de los instrumentos de percusión menores percibiendo su sonido o imitándolo al entrar en contacto con otros objetos. Golpear el propio cuerpo, asumiéndolo como un instrumento musical, abre la posibilidad de avivar la música que se ha instalado en la memoria corporal. Se trata de despertar la piel, con la acción del movimiento, para sentir la música en las fibras externas e internas del cuerpo.

En conexión directa con el territorio, el concepto de *golpear* se relaciona con el aspecto ritual capaz de evocar el llamado y despertar de la tierra; hay que zapatear para avivar los espíritus, golpear para conectar con el suelo, producir sonidos que propicien el estado propio del ritual. La ritualidad, relacionada con la escucha, establece un diálogo directo con las prácticas de resonancia que se practican en la colectividad. Por eso, es crucial, en el laboratorio, identificar las conexiones que pueden existir entre el tiempo propio, o individual, y el tiempo colectivo.

En gestos como golpear el suelo con el pie, se manifiestan intenciones. De ahí que reparemos en la tonicidad corporal ligada a acciones como el cortejo, cuyos gestos distan, por ejemplo, de los de la confrontación o del carácter guerrero que se trasluce en algunas danzas, o de la intención de llamar la atención del otro. Esto, si lo extrapolamos a otro terreno, hace que ciertos gestos o acciones los reconozcamos en comportamientos naturales, como los rituales de cortejo de las aves, donde es clara la intención de llamar la atención abarcando más espacio mediante la expansión del plumaje o destacando

las características corporales más llamativas para hacerse notar. En otro caso, una cabra que golpea la tierra a manera de advertencia estaría demostrando a su contrincante su poderío con el objeto de defender su posición jerárquica en el territorio.

La práctica de la danza ligada a aspectos culturales relacionados con el territorio con frecuencia evoca comportamientos animales. Así, por ejemplo, el galope del caballo, que el imaginario relaciona con la fuerza de este animal, puede también reconocerse cuando con sus cascos golpea el piso y levanta polvo. Esa fuerza puede ser evocada mediante un zapateo, que a su vez se relaciona directamente con las prácticas de laboreo del Llano, donde el caballo cumple una función fundamental. Galopar o *golpear*, pisar fuerte para avanzar, pisar con energía para aplastar la tierra, pisar con decisión para acariciar la tierra con un golpe directo, son formas de apropiarse de un comportamiento animal. En este sentido, en el laboratorio encontramos pertinente hacer uso de aires musicales como el joropo, el bambuco y el torbellino, en los que es usual el zapateado, que motiva al cuerpo a explorar la percusión.



Empujar la tierra: Rechazar

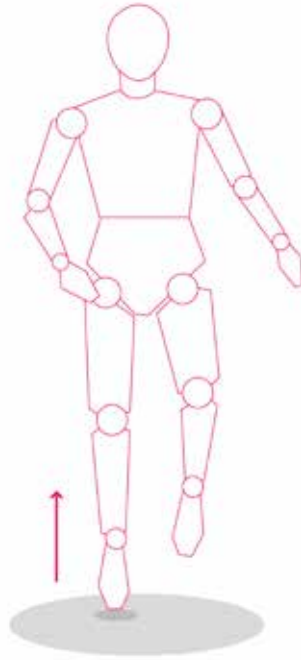


Figura 43. Rechazar.

El concepto de *rechazar* atiende las condiciones de la caminata relacionadas con hundirse o profundizar la pisada en el suelo, buscando la sensación que surge cuando se percibe la reacción o rechazo del mismo. *Rechazar* implica entregar la carga para hacerse ligero y entrar en un estado de levedad que resulta del empuje en diálogo constante con la suspensión del cuerpo entre el aire y la tierra. Así pues, se transita por una parábola que parte de la compresión de energía, que encuentra resistencia y es soportada, para generar el despegue que traslada el cuerpo por un trayecto corto o largo, en el que se verifica una tensión entre la horizontalidad y la verticalidad.

En este concepto, la cantidad de carga que sea entregada al *pie fijo* condicionará el despegue de nuestro cuerpo del piso: cuanto mayor sea la carga entregada al *pie fijo*, mayor será la fuerza de compresión muscular, y, por consiguiente, mayor será la energía liberada al inicio de la parábola. Durante la ejecución de este movimiento, es importante tener control del ajuste muscular y postural para mantener estable la trayectoria de la parábola.

La aplicación más cercana del concepto de *rechazar* se da cuando se busca reproducir el patrón de salto. Por eso, es importante hablar de la energía potencial elástica, que permite entender cómo funciona un resorte, pues la energía que se le imprime a un resorte se almacena en él, y en el momento de retirar la fuerza externa, se libera del resorte para hacerlo retornar a su forma inicial (Serway, 2022).

Encontramos que la acción de *rechazar* se relaciona con la capacidad que tiene el componente contráctil del cuerpo, en este caso, los músculos y tendones de los miembros inferiores, que acumulan la mayor cantidad de energía en el *pie fijo*, proporcional al peso descargado. Esto permite iniciar la fase de despegue, en la que los gastrosóleos, encargados de elevar el talón del suelo, servirán de resorte para impulsar el centro de gravedad del cuerpo con el fin de trazar una parábola durante la fase de vuelo, que trasladará el cuerpo de un lugar a otro. La fase de aterrizaje se prepara con los huesos del metatarso, el arco plantar y el talón. En el movimiento corporal se evidencia que la acción de *rechazar* le demanda al cuerpo un gasto energético alto, por lo cual tiende a fatigarse pronto durante su ejecución dancística.

En el laboratorio se determinó que la acción de rechazar depende de los requerimientos dancísticos y el enlace territorial, lo que da lugar a dos formas de rechazar el espacio: por una parte, el *rechazo caudo-cefálico* (de abajo hacia arriba),

en el que el cuerpo realiza parábolas cortas, con menor descarga de peso en el *pie fijo*; es un despegue vertical del cuerpo en bloque, con posición neutra de la pelvis y alineación de las cinturas escapular y pélvica, que facilitan el movimiento en flexoextensión del tronco. Por otra parte, está el *rechazo horizontal* (de lado a lado), en el que la descarga de peso sobre el *pie fijo* es mayor, pues se profundiza el punto de apoyo y aumenta la contención de energía, que permite una parábola más grande, lo que también implica abarcar un mayor espacio en los desplazamientos, con menor elevación del suelo; este tipo de rechazo brinda mayor libertad en la parte superior del cuerpo (tronco y extremidades superiores), y favorece la ejecución de rotaciones y torsiones del tronco.

En el laboratorio, el concepto de *rechazar*, tejido directamente con la acción de expulsar y alejar, se ha interiorizado como toda una experiencia sobre las condiciones particulares que tiene la acción de empujar. Para entender el concepto de *rechazar* fue importante asumir la posibilidad de sumergirse en la tierra, como principio de empuje, entrar en otro cuerpo para activar la musculatura y preparar la acción de saltar.

Partiendo de los imaginarios del salto que pueden realizarse durante la actividad física cotidiana podemos llegar al movimiento relacionado con el trampolín. En este caso es posible sentir con mayor claridad la energía potencial elástica, ya que al entrar en contacto con la superficie flexible del trampolín se imprime una fuerza que emana del peso corporal, que genera una sensación de hundimiento, seguida de una expulsión de alto impacto que es el resultado de la liberación de energía. Utilizando el trampolín, en el momento de *rechazar* y sentir la levedad del vuelo es más fácil comprender este principio físico.

En natación, cuando se está aprendiendo a hacer clavados, primero hay que aprender a entrar en el agua de forma correcta, para evitar un fuerte golpe contra su superficie. En este

caso, antes de saltar al agua, el nadador se encuentra en una plataforma que tiene una inclinación específica. Allí, el cuerpo debe estar en la siguiente posición: una pierna atrás, en línea con la cadera, y la otra adelante, en el borde de la plataforma; las rodillas deben estar ligeramente flexionadas para poder realizar un empuje con los pies y lograr una expulsión vertical en forma de pequeña parábola. En esta acción se observa la importancia que tiene la flexión de rodilla para poder *rechazar* la superficie con gran potencia y dar paso a la ejecución de otro movimiento, o para seguir repitiendo el patrón, como se realiza comúnmente en las danzas folclóricas colombianas.

Al saltar lazo también es necesario despegar ambos pies del suelo, con una distancia mínima, apenas la suficiente para que pase el lazo. Este desplazamiento vertical corto tiene la particularidad de generarse a partir de pequeñas entregas de peso al suelo, lo que hace que la fibra muscular de los miembros inferiores se contraiga con menor potencia. En el laboratorio, al realizar la *transposición territorial* en este conjunto de imaginarios, logramos analizar de forma paralela, en términos de parábolas verticales y horizontales, que los rechazos de corta trayectoria permiten mantener un ritmo cardiovascular estable durante lapsos más largos de tiempo, lo que se traduce en un bajo gasto energético. En cambio, los rechazos de larga trayectoria demandan mayor gasto de energía corporal, y aumenta el ritmo cardiovascular en la ejecución de las prácticas danzadas del folclor escénico.

Para otros seres vivos, la acción de *rechazar* la tierra se convierte en un asunto de vida o muerte, pues saltan para conseguir alimento o salvar su vida. Las formas variadas de sus patas y la disposición especializada de sus músculos ponen en evidencia una adaptación a los requerimientos de su forma de vida. Por ejemplo, el saltamontes tiene un cuerpo compacto y redondeado, con patas de salto traseras largas y fuertes, que

tienen la capacidad de comprimirse el equivalente a ocho veces su peso para generar parábolas de hasta 75 cm de largo sin problema; para ello requieren la activación de alrededor de 3500 fibras musculares en cada pata trasera. Por su parte, la liebre, que es un animal mucho más grande y pesado, tiene la capacidad de realizar mayor contención de energía en sus patas traseras, que le permite *rechazar* la tierra y generar parábolas mayores, alcanzando grandes distancias. Este animal también realiza parábolas cortas y elevadas en sentido vertical, de hasta un metro y medio, mientras que sus parábolas largas, en sentido horizontal, pueden ser de hasta tres metros (JW.ORG, 2014).

En el laboratorio de exploración hemos examinado estos casos de la fauna para proyectar su funcionamiento al cuerpo humano, con el propósito de usar el concepto de *rechazo* en las prácticas folclóricas escénicas colombianas. Esto ha dado lugar a variaciones de la parábola de desplazamiento del cuerpo en sentido vertical u horizontal, ya que, dependiendo de la cantidad de peso que es entregado al *pie fijo*, es mayor o menor el grado de compresión de energía lograda en términos de contracción muscular.

Respondiendo al contexto que lo rodea, el cuerpo entra en juego constante con las diversas materialidades de la superficie que debe atravesar en sus trayectos, y el concepto de *rechazar* se acopla a estos juegos que propone el territorio. Por ejemplo, cuando es necesario atravesar un río cuyo lecho está empedrado, hay que saltar de piedra en piedra, y la sensación de recepción y profundidad detona el empuje necesario para avanzar. En este caso, el avance está sujeto a unas condiciones de profundidad que exigen amortiguación de las rodillas para que la cadera ejerza la fuerza necesaria para sostener el equilibrio. Aunque el salto de piedra en piedra suscita la posibilidad de descarga y expulsión, el rechazo es insuficiente para comprender el rebote. En danza, un movimiento similar, que afecta directamente a

las rodillas, debe acoplarse a los golpes de los instrumentos de percusión menor.

Los factores climáticos ligados al territorio, como parte del juego que afecta los componentes de la caminata, también determinan las condiciones del salto, y, por lo tanto, activan el concepto de *rechazar*. Por ejemplo, el piso caliente incentiva el salto proponiendo un empuje diferente en los dos pies, ya que, para evitar el dolor, ninguno querrá estar en contacto con la superficie. Eso quiere decir que en casos como este, el salto siempre tendrá un acento y conllevará la sensación de suspensión, diferente al caso anterior, en que existe la posibilidad de profundizar mediante la flexión de las rodillas. El piso caliente, que motiva las acciones de ambos pies, con la consecuente sensación de peso, promueve directamente un acento hacia arriba en la propulsión, al tiempo que sostiene la suspensión y la flotación en conexión con el aire.

Durante el laboratorio, algunos de los aires que cargaron de sentido el concepto de *rechazar* fueron el sanjuanito y el son sureño, danzas de montaña que contrastan la profundidad de la tierra y la posibilidad de generar el salto pensando en el aire. En la suspensión del cuerpo derivada del rechazo también reconocemos movimientos del sanjuanero y el bambuco huilense-tolimense, que evitan el contacto con el piso y usan una rápida flexión de las rodillas para lograr la elevación.

	Frotar	Arrastrar	Golpear	Rechazar
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> - Leve contacto con la tierra. - Acción repetitiva. - Mínima cantidad de peso sobre el pie móvil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Separar, anclar, atraer. - Mayor fuerza de fricción. - Mayor descarga de peso sobre pie fijo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acción sonora. - Percutir, chocar pie. - Pálpito como pulso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento parabólico. - Compresión de energía. - Mayor gasto energético.
Imaginario	<ul style="list-style-type: none"> - Brillar el piso. - Quitar piedras del camino. - Gallina levantando hierva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pie en diferentes superficies. - Tapar un hueco. - Serpiente que se arrastra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Percutir los objetos. - Zapateos desde la ritualidad. - Galope de caballo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trampolín. - Saltar de piedra en piedra. - Salto de liebre.
Sensorial	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación térmica de calor. - Cosquilleo en la planta del pie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor densidad del movimiento. - Sensación de pesadez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Onomatopeya. - Musicalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Levedad. - Tierra y aire.
Análisis biomecánico	<ul style="list-style-type: none"> - Activación de mecanorreceptores de la planta del pie. - Cadera fija, trabajo de tobillo y rodilla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor activación de toda la cadena muscular. - Pie móvil que va a pie fijo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener semiflexión de rodilla. - Ajuste del core. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descarga de peso variable. - Propulsión y aterrizaje.

Figura 44. Acciones del pie móvil.



Del asfalto a la tierra: Trasposición territorial

Entre los múltiples resultados que arrojó el laboratorio, pudimos identificar cómo los imaginarios pueden convertirse en un aliciente pedagógico, al revelar la necesidad de reconocer aspectos técnicos fuera del cuerpo. Esto demuestra que el estudio del movimiento que hemos realizado en el colectivo es de corte holístico, pues los aspectos musculares no están separados del entrenamiento mental y sensible.

Fernández (2007) sostiene que

En un imaginario grupal, las figuras y formas que ese número de personas inventa a lo largo de su historia común dan cuenta de sus razones de ser como colectivo; aquí adquieren toda su potencia las improntas de los atravesamientos institucionales y sociohistóricos como los atravesamientos identificatorios y deseantes, propios de su singularidad grupal. (p. 46)

Encarar lo que se imagina y se sueña como un aspecto técnico fijó nuestra atención en la imperativa necesidad de reconocer cómo cobra importancia para darle sentido a lo gestado en el campo de las artes. Como habilidad que se desarrolla,

la imaginación necesita entrenamiento; así, puede convertirse en una posibilidad creativa que da lugar a la producción de insumos para la composición enfocada en escenarios diversos.

Poner en diálogo los imaginarios con la danza folclórica posibilita superar las estructuras asentadas por los folclorismos, y, mediante la observación de la cotidianidad, buscar la *transposición territorial* mediante el entrenamiento y la creación escénica basada en la evocación de sensaciones descubiertas en la experiencia pedagógica de los sujetos y en los espacio de entrenamiento: “En el hacer de un colectivo en sus prácticas sociales y en sus prácticas de sí se producen estos ‘sentidos encarnados’, que se vuelven inteligibles, coherentes y naturales para quienes lo componen” (Fernández, 2007, pp. 54-55).

Crear espacios no solo para entrenar, sino también para compartir ideas, experiencias de vida, miradas y estados de ánimo, para entrar en contacto y encontrar resonancias comunes, equivale a fundar un territorio común de imaginación. D’Agostino (2014) sostiene que “Aquello que mantiene unida a la sociedad es el magma de significaciones sociales imaginarias, llamadas así porque no corresponden a elementos racionales o reales, ni se agotan al referirse a esos elementos, sino que surgen a partir de la creación” (p. 139). Entre los procesos que hemos desarrollado como colectivo está el de interpretar los imaginarios como códigos que facilitan la creación en grupo. Así, la producción de contenidos pedagógicos se convierte en un proceso para desarrollar experiencias y didácticas a partir de los cuales es posible generar dispositivos que permitan la proximidad de quienes desean participar en nuestra visión sobre la danza folclórica escénica colombiana.

Los imaginarios son conceptos que se modifican a partir de características específicas de las poblaciones, las prácticas pedagógicas y las apuestas escénicas que se construyan. Hay que tener en cuenta que es necesario recobrar el sentido de los

componentes identitarios de cada espacio para que puedan ser compartidos en comunidad, y, de paso, aceptar las modificaciones que se introduzcan en los diversos procesos. Esto ha desencadenado una infinidad de imaginarios que mutan dependiendo de la experiencia de quienes los crean, en interlocución con quienes los reciben y la finalidad de cada encuentro.

D'Agostino (2014), refiriéndose a Sodré (2009), sostiene que

... el imaginario social no está compuesto como un conjunto de representaciones est ticas o cristalizadas, sino que se transforma de forma activa y colectiva. Si bien para su estudio debe ser considerado el lenguaje; el sentimiento y el mito también son formas primordiales del orden imaginario y formas de aprehensión del mundo que superan las barreras de la “mediación”. (p. 132)

Con el fin de facilitar la interiorización de los conceptos planteados en el marco del método Misqua, conviene conformar imaginarios colectivos, pues incentivan el acercamiento de los cuerpos a las sensaciones físicas y emotivas que derivan de la caminata y los diferentes territorios. En este sentido, el uso de imaginarios tales como brillar el piso, arrastrar la tierra o rechazar el suelo caliente se relaciona directamente con la construcción de un vocabulario que agiliza los procesos comunicativos y creativos de los miembros del colectivo, al tiempo que genera un proceso reflexivo y de conceptualización indispensable para la producción de conocimiento en el entrenamiento corporal desarrollado en Sas Bequia Danza.

Los imaginarios no se oponen a lo real, sino que son producidos a través de prácticas y tecnologías y constituyen la forma en que experimentamos el mundo. Cuando una sociedad instituye una significación implica

comportamientos específicos y diversos tipos de dispositivos que le dan existencia. De la siguiente manera es como lo expresa Castoriadis: Los imaginarios proporcionarían “esquemas complejos que orienten la pluralidad de referencias”. (D’Agostino, 2014, p. 130)

Establecer un código de comunicación efectiva en el colectivo ha posibilitado la construcción de engramas mentales que funcionan a modo de un dispositivo que facilita y agiliza los tiempos de creación; de esta forma permite el desarrollo de *pautas de movimientos* de mayor dificultad de ejecución. Partimos de pautas coreográficas ya establecidas que funcionan como diseños espaciales de movimiento y figuras de relación. Por ejemplo, en el folclor escénico colombiano se han establecido “comandos” como “el cero”, una figura en que la pareja comienza mirándose de frente, como si se buscara ocupar el lugar de la otra persona, lo que obliga a realizar una trayectoria de forma ovalada. Al llegar al puesto de la otra persona, se regresa de espaldas al sitio original, sin dejar de mirarse de frente, para así terminar la trayectoria.

Este comando de desplazamiento ha sido apropiado por las diferentes agrupaciones, que lo han bautizado de diferentes maneras, como “óvalo”, “hecho y deshecho”, “cruce” y “huevito”, entre otros. Este juego desarrolla un esquema neuronal que le permite al bailarín contar con un nombre o rótulo para designar el movimiento que está ejecutando, y a la vez posibilita un proceso cognitivo que aporta herramientas de comprensión o análisis cuando se encuentra con esa misma situación en otros espacios creativos. Es decir, si ve el mismo diseño espacial, así se lo designe con otro rótulo, la persona rápidamente lo asociará con sus preconceptos y responderá a él con los movimientos adecuados.

Lo mismo sucede con los conceptos consolidados en el laboratorio de exploración del método Misqua: en los procesos formativos del colectivo buscamos nombrar siempre de la misma forma los conceptos decantados de la caminata, con el fin de reforzar el engrama cognitivo, para que pueda ser llevado al cuerpo por medio de la práctica corporal, sin generar una confusión conceptual. De esta manera logramos establecer un *aprendizaje significativo*, enfocado en que cada integrante tenga la capacidad de analizar y ejecutar de forma consciente los procesos creativos.

Para que se comprendan los conceptos que conforman el método Misqua, hemos desarrollado como estrategia pedagógica un esquema categórico que ubica los imaginarios hallados en esta investigación. Por un lado, reconocemos unos imaginarios que evocan acciones cotidianas próximas a las experiencias que se generan en el ámbito urbano. Esta categoría está conformada por situaciones propias del diario vivir y también situaciones extracotidianas, como los deportes, juegos, desplazamientos por la urbe, y no excluye la relación con los objetos. También damos cabida al uso de analogías con fenómenos naturales y científicos que explican situaciones de la vida diaria, como la termodinámica, las fuerzas de atracción y la energía potencial elástica.

Por otro lado, enfocamos los imaginarios desde una perspectiva próxima a territorialidades diferentes de la urbana, y entendemos que su conformación, como un ecosistema, responde a lógicas secuenciales relacionadas con los seres que les dan vida. Reconocemos dos categorías: la primera, relacionada con la estructura de la naturaleza, conformada por factores bióticos y abióticos que inspiran el movimiento humano; referenciamos sus prácticas biológicas naturales y la diversidad de las texturas, acciones y condiciones presentes en los diversos ecosistemas. La segunda, relacionada con los sujetos, las prácticas y acciones

culturales, reconocibles en las poéticas territoriales, las acciones de laboreo y las formas de relacionamiento.

Estas dos categorías nos han permitido organizar el uso de los imaginarios en el método e identificar una herramienta que se usa en cada práctica de entrenamiento. De esta manera hemos conformado lo que denominamos *banco de imaginarios*. Este es un dispositivo intangible que nos permite congregar un cúmulo de imaginarios ajustados a las necesidades de cada proceso creativo o encuentro de entrenamiento, para luego hacer uso de ellos durante las prácticas pedagógicas, en las que se socializan los imaginarios y se explica su relación con el movimiento. El *banco de imaginarios* es un recurso que, ajustado al contexto de cada población, permite ampliar el vocabulario y proporciona referentes que contribuyen a encarnar la corporalidad de forma honesta y efectiva.

Durante el laboratorio, haciendo uso del *banco de imaginarios* se establecieron *pautas de movimiento*. Estas son entendidas por el colectivo como el conjunto de instrucciones dadas con claridad mediante la voz para detonar la improvisación, que es una de las acciones principales presentes en la creación y exploración del laboratorio.

Para el método, la improvisación dancística es un recurso fundamental porque rompe el esquema del canon y los códigos preestablecidos en cada sujeto, para abrir un espacio de exploración y encuentro como otras posibilidades de movimiento, lo que genera un *cambio conceptual*. Basándose en la visión de Strike y Posner, Flores (2004) define este cambio como la construcción de un nuevo concepto a partir de unas bases que aporten mayor validez a la red neuronal; es decir, los conceptos previos pueden ser nutridos, sustituidos, o simplemente estar en un estado de consciencia respecto al cambio que se está presentando (p. 257). En la improvisación, por ser un acto de vivencia permeado por los imaginarios, el sujeto comienza

a interesarse e indagar, apoyándose en la experiencia propia, en el concepto que se esté asumiendo durante la práctica. La complejidad del ejercicio o la pauta puede ser diversa, y está relacionada con las variaciones que se introduzcan en los niveles, apoyos y puntos de anclaje. Esto genera una mayor dificultad y, por tanto, será una *provocación didáctica* para que el bailarín ahonde más y pueda nutrir dicho concepto.

La improvisación, como habilidad de creación instantánea, amplía las posibilidades creativas e interpretativas, y por ello contribuye al desarrollo de destrezas para realizar movimientos a partir de la acción-reacción inmediata y oportuna, según unas pautas previamente impartidas. En el laboratorio, la improvisación crea un puente para materializar los conceptos en diferentes segmentos corporales y para abordar todas las dimensiones del espacio e interactuar con los objetos que allí se encuentren.

La *provocación didáctica*, establecida como línea de investigación de enseñanza-aprendizaje, diseña situaciones-problema guiadas en las que la exploración de posibles respuestas se basa en las experiencias y vivencias del bailarín. Esto le permite hacer un razonamiento selectivo y no inductivo, promoviendo así una apropiación del concepto. En este proceso no existe el error: simplemente existen rutas diferentes para llegar a la explicación más coherente para el propio ser del ejecutante.

En el ser humano, el *aprendizaje significativo* se ha ido construyendo a lo largo del tiempo. Es evidente que acumular conceptos como si fueran objetos que se meten en una caja vacía, no es una dinámica efectiva. Por ello, como lo menciona Moreira (2000), el *aprendizaje significativo* se ha convertido en una necesidad. Así lo define este autor:

Es aquella perspectiva que permite al sujeto formar parte de su cultura y, al mismo tiempo, estar fuera de ella. Se

trata de una perspectiva antropológica en relación a las actividades de su grupo social, que permite al individuo participar de tales actividades, pero, al mismo tiempo, reconocer cuándo la realidad se está alejando tanto que ya no se está captando por parte del grupo. (p. 22)

Al enfrentarse a cualquier situación o vivencia se abren dos caminos: el primero, caminar en la ruta bidireccional que se construye cuando se habla en un mismo lenguaje, próximo a la realidad. Esto le permite al sujeto asumir el aprendizaje a partir de sus sensaciones, pensamientos y acciones, para luego generar herramientas que le permitirán afrontar problemas cada vez con mayor facilidad. El segundo camino se presenta cuando el individuo no encuentra ninguna proximidad ni interés que lo motive a mantenerse en el proceso.

El *aprendizaje significativo* también se nutre de la forma como nuestro cuerpo se acerca a los conceptos: cuantos más órganos sensitivos y motores utilicemos para su comprensión, mayor será el engrama neurológico que guardemos y el grado de recordación que alcanzaremos. Por ejemplo, se crea un aprendizaje significativo de un movimiento para nosotros nuevo cuando nos lo explican (participación del oído), nos muestran su forma de ejecución (vista), lo llevamos a nuestro cuerpo mediante la práctica repetitiva consciente (tacto y mecanorreceptores), con el tiempo lo asimilamos y desarrollamos destrezas corporales (participación de las líneas miofasciales), y finalmente, disfrutamos del movimiento (aquí podríamos establecer el símil con el sentido del gusto). Esta secuencia de estímulos físicos, sumados a las experiencias emotivas que nos evoca el movimiento, nos permite desarrollar un engrama mental significativo.

Los insumos de movimiento decantados en el laboratorio alrededor de los conceptos, las *pautas de movimiento*,

la improvisación y el *aprendizaje significativo* dan lugar a lo que denominamos *banco de movimientos*, que funciona en el mismo sentido que el *banco de imaginarios*, solo que en este caso reúne movimientos que enriquecen la práctica danzaria de cada bailarín. Es un dispositivo que se materializa en el cuerpo.

Una vez el sujeto logra explorar tantas variantes como sea posible, alimentará su *banco de movimientos* con insumos nuevos. Ahora, este ejercicio tiene especial interés porque, como seres sociales, la interacción con el otro y su experiencia nos permite comprender otras vertientes del mismo concepto, así que el ejercicio colectivo da la oportunidad de ampliar el espectro de ejecución. Esta es una de las líneas de sustentación de la enseñanza socio-constructivista, pues las interacciones sociales funcionan como vehículo para la construcción de nuevos conceptos. El hecho es que las experiencias generadas a partir del relacionamiento social, al ser atravesadas por el *aprendizaje significativo*, podrán ser guardadas de manera preferencial en nuestros bancos de imaginarios o movimientos, al tiempo que estos se nutren cada vez más. Así pues, estos dispositivos son una fuente inagotable de creación.

En este orden de ideas, el *banco de movimientos* es una herramienta didáctica que responde a ciertas necesidades del método relacionadas con la acumulación de insumos y el desarrollo de habilidades resolutivas que permiten apropiarse y dar respuesta rápida, a una situación-problema para forjar una interpretación-creación en el folclor escénico colombiano.

Recurrentemente, en la práctica escénica buscamos representar un personaje, una situación o una acción. Esta práctica viene cargada de imaginarios que permiten darle carácter o personalidad a este modo de estar en escena, y posibilita la construcción de un enlace con los espectadores para que naveguen en la estructura de la creación. La estructura de los escenarios, trasladada a los diversos contextos de la cotidianidad, sostiene la performatividad

permanente en el diario vivir para habitar los diversos escenarios de la vida. Por ejemplo, al performar para ir a una boda, hay que determinar cuál es la preparación previa, cómo se comportará uno durante el evento y qué sucederá con nuestra corporalidad.

En los imaginarios sociales hay un convencimiento sobre lo que significa ser docente como figura de idoneidad, que tiene ciertas características éticas, como ser un “ciudadano ejemplar”. Semeja a la persona que tiene la verdad absoluta, facultada para juzgar y valorar a otros. Sin embargo, estas características se han transformado con el tiempo, gracias a nuevas corrientes pedagógicas que cuestionan el rol del docente, sus modos de actuar y su relación con el espacio formativo.

Ahora, pensemos en el rol performativo que tiene el docente en una sesión de clase. En este contexto, el aula vendría a ser otro escenario. Allí el docente pone a disposición de los alumnos todas sus herramientas didácticas, con las que construye una esfera sensorial que les permite a los estudiantes alcanzar una vivencia y una práctica significativas, con el fin de construir nuevas redes neuronales. Para esto, el docente, como sujeto, moldea su modo de hablar, su tono de voz y la intención de su cuerpo para compartir los contenidos materializados en el movimiento.

El lugar de la *performance* concretada en el rol de la docencia permite a los artistas transitar entre las prácticas artísticas que nutren el ciclo de formación, como una posibilidad de resaltar la creatividad y la creación de nuevos mundos para consolidar pensamientos sobre las artes. Esta capacidad de adaptabilidad desarrollada por los docentes danzarios requiere incrementar el sentido de responsabilidad para convertirse en puente capaz de socializar las experiencias activando los sentidos de la escucha y lectura de la situación en el acto perceptivo del cuerpo de las personas con las que se relaciona, con el propósito de entender la gestualidad y la sinergia del grupo por medio de diversas herramientas didácticas.

Para construir herramientas didácticas es necesario tener una percepción total del grupo poblacional, pues los espacios de trabajo siempre serán un laboratorio. En ese espacio se es guía, ojo externo y lector de situaciones, y es preciso recopilar la información, interpretar los resultados y encauzar la creación e indagación hacia el punto deseado, sea desde una perspectiva física o cognitiva. En este ámbito, el docente es un traductor que “aterriza” las ideas teóricas para vincularlas con la práctica y la vivencia del saber.

Por las condiciones que presenta el campo laboral de la danza en Colombia, es importante ser conscientes de que el rol del docente no puede ser subestimado, ya que es la fuente económica principal de muchos artistas de la danza. Sin embargo, contar con las condiciones y habilidades físicas de movimiento propias del intérprete no equivale a contar con las habilidades necesarias para ser docente. Con el mismo rigor con el que se prepara el cuerpo para el escenario, se debe asumir la disposición y el entrenamiento para encarnar el rol pedagógico. Sería pertinente preguntarnos cómo se entrena un bailarín para ello.

Mantenerse en un constante estado de evaluación de los procesos es abrirse a la autoobservación con detalle para generar preguntas, tanto sobre los procesos autónomos como sobre los sujetos con los que se interactúa. La acción de observar, más allá de reparar en lo que sucede, exige construir un espacio de reflexión constante para comprender la ruta abordada y los caminos que se tienen que recorrer.

Al ser esta una herramienta didáctica, reconocemos puntualmente que el método Misqua es un proceso formativo de artistas danzarios. Por tal razón, desde una posición socioconstructivista, se identifica una triada de factores que intervienen en el proceso educativo. El primer factor se relaciona con el rol del docente, quien guía y encauza con un objetivo claro, y está presto a promover la adquisición de nuevos saberes culturales.

El segundo factor es el aprendiz, quien cumple el rol de vivenciar las experiencias que, valiéndose de su saber cultural, ofrece el docente. El último factor está relacionado con el “concepto”, que no es una verdad absoluta, y puede ser nutrido o reinterpretado según la percepción de las personas. Teniendo en cuenta esto, aparece un mecanismo transversal a los tres factores que permite una constante revisión y cuestionamiento de las relaciones que se tejen en la triada: es la evaluación.

En el método, la evaluación tiene gran relevancia, por ser el mecanismo de autorreflexión que da continuidad al ciclo de la *cadena de producción*. Esto quiere decir que la evaluación, además de ser recurrente durante diversas etapas, funciona como articulador entre el final y el inicio de cada ciclo, considerando los aspectos de mejora o potencia en cada proceso desarrollado por el colectivo.

Teniendo en cuenta esto, para evaluar la funcionalidad del método lo hemos subdividido en tres etapas:

Etapas de diagnóstico. Corresponde al primer encuentro con los sujetos que se acercan al método. Aquí se identifican las características de la población y su entorno, su nivel de formación en danza o prácticas corporales, y su cercanía a las manifestaciones folclóricas. Esta etapa es muy importante para definir el tipo de imaginarios y *pautas de movimiento* que se podrían utilizar durante las sesiones.

Etapas de conceptualización. En esta etapa se realiza una *provocación didáctica* a partir de las pautas de improvisación elegidas para la población específica. En este proceso entra en diálogo el concepto propuesto con el saber de cada sujeto, con el propósito de intervenirlo y crear una experiencia sensorial diferente. Esto genera un *aprendizaje significativo* que conduce al alumno a construir nuevos patrones de movimiento.

Etapas de aprehensión. En la etapa final, la persona expone, interactúa con otros y a la vez observa de manera objetiva los

insumos que ha construido, en un proceso autoevaluativo y de retroalimentación, para nutrir el concepto que está abordando en el momento.

Uno de los grandes aportes que se han identificado en la investigación, tanto respecto al rol de bailarín como el del docente, se sitúa en la observación específica, que permite un constante análisis del movimiento de sí mismo y del otro, y que rompe con la cadena del tradicionalismo, que se agota en la imitación del movimiento hasta conseguir una ejecución parecida. Esto se debe a que el método promueve la reflexión sobre la apropiación del movimiento, el estudio y el análisis de la *caminata* a partir de los conceptos de *apoyar* y *descargar* el peso, lo que desencadena acciones basadas en las nociones de *pie fijo* y *pie móvil*, lo que a su vez da lugar a movimientos hilados por *cadena miofasciales* que develan las acciones de *frotar*, *arrastrar*, *golpear* y *rechazar*, resguardadas en un *banco de imaginarios* y *movimientos* que se sustentan en una *propuesta didáctica* que denominamos *Método Misqua: sistema de entrenamiento de caminantes*.



Figura 45. Trasposición territorial.

Recoger los pasos: Conclusiones

Desarrollar esta investigación en el marco del décimo aniversario de Sas Bequia Danza, partiendo de un pensamiento colectivo, nos ha dado la oportunidad de pausar la práctica de movimiento para decantar la información valiéndonos de una mirada inter-transdisciplinar. Gracias a ello hemos reconocido cuán vital es el entrenamiento como práctica recurrente del colectivo y como punto de encuentro para pensar juntos. Participar en el entrenamiento, asumir sus fases y evaluar sus aportes como colectivo nos permite reconocerlo como el punto inicial de la producción de conocimiento en esta investigación, lo que evidencia que la práctica está implícitamente ligada a las reflexiones teóricas.

La capacidad de reflexividad que hemos promovido en el colectivo sobre la práctica de la danza ha reunido un cúmulo de experiencias que dan sentido a la prolongación de los procesos formativos, de investigación-creación y entrenamiento corporal, en construcciones de largo aliento que seguirán enriqueciéndose en futuras investigaciones, pues, como equipo, seguimos planteando cuestionamientos relacionados con la danza folclórica escénica como práctica artística.

Esta investigación evidencia la importancia del conocimiento generado por colectivos independientes, que a partir de sus prácticas de relacionamiento producen internamente códigos y conceptos decantados, en términos de investigación, en categorías de estudio para ser desarrolladas y pensadas con/ desde/en el cuerpo, al tiempo que forjan un vocabulario común. En esta investigación, estas categorías son vistas como ejes interdisciplinarios que dialogan con los formatos pedagógicos, la creación escénica y la producción de discursos alrededor de las prácticas culturales y las afectaciones territoriales.

La sistematización de experiencias da lugar al reconocimiento del camino transitado. Esta investigación nos permite organizar la información que hemos vivenciado en el cuerpo para traducirla a conceptos, buscando socializarlos con el gremio de la danza para seguir construyendo posibilidades de diálogo sobre el folclor escénico que alimenten sus procesos, reflexiones y a sus agentes.

Asumiendo la investigación como una actividad enfocada en la cotidianidad y en la proximidad de quienes se forman y reflexionan sobre el tema, se busca construir una conceptualización que le permita al lector abordar imaginarios cercanos. Así, cobran sentido las poéticas de la vida social puestas en diálogo con el estudio del movimiento desde la perspectiva de la segmentación de la caminata como práctica que potencia las habilidades corporales de los bailarines urbanos interesados en el folclor escénico.

Encontrar en la caminata una fuente de reflexión sobre cómo asumir las cargas, en un sentido físico y metafórico, nos permite plantear una pregunta sobre cómo se da el tránsito en los territorios, y cómo esto moldea las experiencias colectivas de los sujetos y sus acciones cotidianas. Así pues, la caminata deja de ser una acción aislada y automática para convertirse en un campo de estudio de alta profundidad que posibilita reconocer

las funciones del *pie*, la *rodilla* y la *cadera*, como parte de una cadena de movimientos inmersos en un contexto territorial. Esta idea de análisis cuestiona las estructuras y sistematizaciones que reducen los movimientos a “pasos básicos”, lo que evidencia que el análisis que buscamos va más allá de la forma, pues propone una mirada focalizada en el estudio corporal y sensitivo que merece cada movimiento, y en los enlaces que se evidencian en el funcionamiento del aparato locomotor, como base para la comprensión del *desplazamiento consciente*.

Asumir la caminata como una forma dinámica de estar aquí y ahora, que permite el disfrute del presente y de los pasos que se dan, es reconocer, en los procesos, el placer de desarrollarlos y encontrar en ellos la fuerza para afrontar las preguntas existenciales que suscitan. Reflexionar sobre los procesos implica asumir la dualidad de las cargas que se encuentran en el caminar, y reconocer cómo es posible compartirlas durante el trayecto. Entonces, esto se vuelve un entrenamiento para saber cuándo cargar, descargar y apoyar al otro, para recordarle que no está solo y que la caminata también puede construirse en un andar juntos, porque la caminata colectiva es la que precisamente le da sentido a la caminata subjetiva, al recordarnos que todo el tiempo estamos relacionados en red, tal como sucede con las *cadena miofasciales*.

Consideramos importante hacer hincapié en que el método Misqua, como propuesta formativa, es, además, una apuesta decolonial sobre lo que ha significado para los pueblos originarios ser excluidos, subvalorados y ocultados durante la aparición de las manifestaciones folclóricas. Por esta razón, hacemos alusión a esas comunidades, ya que el método Misqua reconoce los lenguajes ancestrales como parte de la hibridación y el sincretismo que nos conforma, como parte de los legados culturales que hemos recibido como pueblo de caminantes sumergidos en el desplazamiento constante.

El método Misqua está compuesto por una sumatoria de conceptos que se alimentan y complementan entre sí, y que son transversales a la poética territorial y a las afectaciones emocionales de cada sujeto. Al finalizar la investigación, reconocemos cómo se presentan cruces, mezclas y codependencias entre los seis conceptos propuestos en el laboratorio (apoyar, descargar, frotar, arrastrar, golpear y rechazar). Esto nos plantea preguntas que procuraremos resolver en futuras investigaciones, sobre cómo enfocar los conceptos para estudiarlos en conexión con las manifestaciones danzadas del folclor escénico y la interpretación asumida por los colectivos artísticos en su desarrollo técnico. Desglosar la información e indagar en profundidad nos permite descubrir una infinidad de posibilidades de afrontar la formación en la práctica artística del folclor. Esto evidencia el potencial de estudio que subyace en los movimientos, que, mediante un enfoque interdisciplinar, pueden ser comprendidos y conceptualizados para ampliar la visión sobre una misma idea.

Esperamos que la información condensada en este libro sirva para que el lector pueda percibirse a sí mismo como un todo, para que adquiera herramientas con las que analizar sus formas de danzar, y que la conceptualización de la segmentación de la caminata le permita fortalecer sus procesos de interpretación-creación.

Este método se ha construido mediante la conceptualización de movimientos observados en el estudio corporal. Así hemos intentado conformar un dispositivo útil para adentrarse en los imaginarios planteados en diversas líneas y roles. Cabe aclarar que esta idea también está ligada o entra en diálogo con las emociones, acciones y pensamientos que carga el sujeto durante el laboratorio. Por eso, es vital reconocer los imaginarios y la disposición con la que se entra en el juego propuesto. Quien asiste a la sesión entra en un estado de aceptación del lenguaje de comunicación que se propone, para explorar los imaginarios.

Pensar en los recursos didácticos nos motiva a formular futuras investigaciones sobre la consolidación de un posible *banco de didácticas* relacionado con la aplicabilidad del método Misqua, con el objeto de potenciar las preguntas sobre el ámbito pedagógico de la danza en Colombia, y la responsabilidad de los agentes de reflexionar sobre la incidencia del rol de los docentes. Por último, esta investigación reflexiona sobre el ecosistema creativo construido internamente en Sas Bequia Danza, que entra en resonancia con las tensiones que pueden identificarse en el campo del folclor escénico colombiano. Asumimos la práctica como una expresión liberadora que explora y se apoya en lo sensible, especialmente si encuentra correspondencia con prácticas colectivas. Nos mueve el deseo de crear juntos y la necesidad de hablar sobre la creatividad como algo que se fortalece y desarrolla con el tiempo, como un músculo que se entrena. Todo esto ha dado origen al método Misqua, un sistema de entrenamiento para bailarines que busca unir varios elementos: la teoría, la práctica, la sensibilidad colectiva y los afectos.

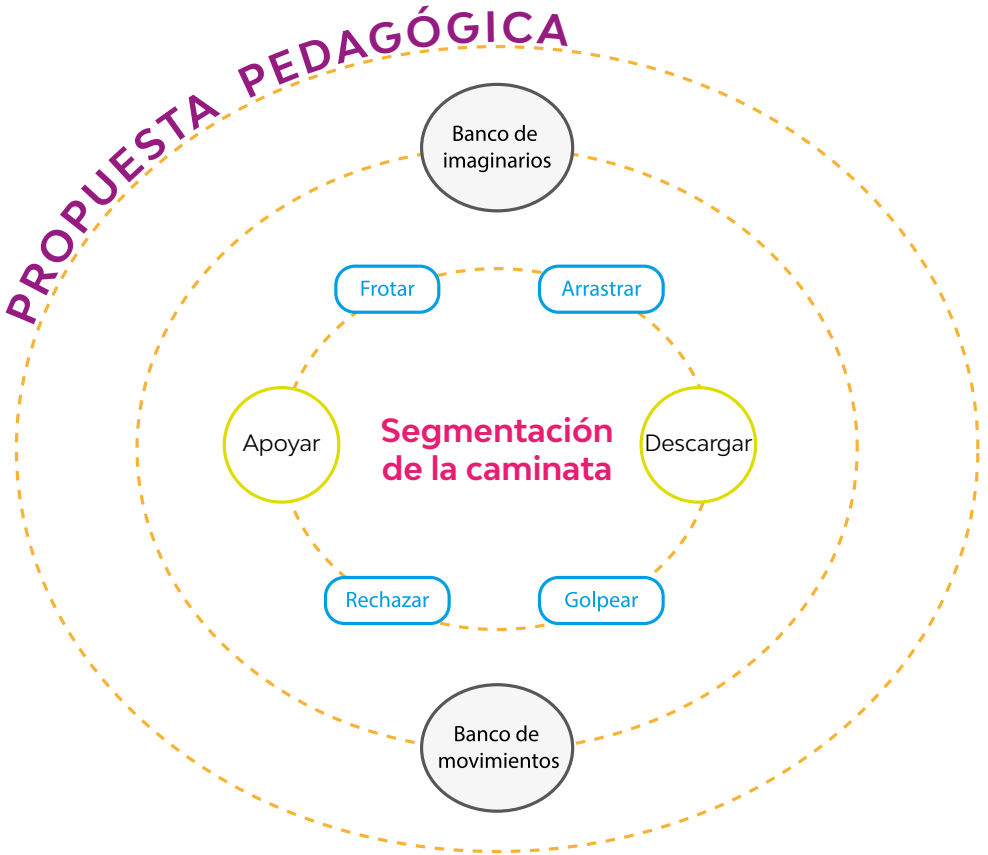


Figura 46. El universo del método.

Referencias

- Agudelo, P. (2011). (Des)hilvanar el sentido/los juegos de Penélope: Una revisión del concepto imaginario y sus implicaciones sociales. *Uni-pluri/versidad*, 11(3).
- Alonso, F. J., Galán Marín, G., Salgado, D. R., Pàmies-Vilà, R. y Font Llagunes, J. M. (2010, noviembre). Cálculo de esfuerzos musculares en la marcha humana mediante *optimización estática-fisiológica*. En *Proceedings of the XVIII Congreso Nacional de Ingeniería Mecánica*, Ciudad Real, España.
- Araguas García, C., Corbi Soler, F. y Vergés Salas, C. (2016). Importancia de la sensibilidad plantar en la regulación del control postural y del movimiento: revisión. *Apunts Medicine L'Esport*, 52(196),149-158.
- Aréchiga, H. (2000). *Conceptos homeostasis*. UNAM.
- Azucas, R. (2023, 30 de octubre). *Articulación coxofemoral*. Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/articulacion-coxofemoral>
- Borgdorff, H. (2010). El debate sobre la investigación en las artes. *Caïron: Revista Deficiencias de la Danza* (13), 25-46.
- Busquet, L. (2005). *Las cadenas musculares*, tomo II. Editorial Paidotribo.

- Cabeza, M., Lozada, Á. Pérez, J., Romero, G., Rosas, L., Ruiz, C. y Torner, C. (2018). *Biología de los sistemas sensoriales: El tacto*. Casa Abierta al Tiempo.
- Cailliet, R. (2006). *Anatomía funcional, biomecánica*. Marbán.
- Cámara, J. (2011). Análisis de la marcha: Sus fases y variables espacio-temporales. *Entramado*, 7(1), 160-173.
- Cardona Agudelo, H. (2010). *El estado-nación en la era de la globalización* [tesis de doctorado]. Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.
- Castillo López, J. M., Pozo, N. S., Palomo Toucedo, I. C., Munuera Martínez, P. V., Ramos Ortega, J. y Domínguez Maldonado, G. (2015). Análisis podológico del zapateado flamenco. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethus*, 8(9), 11-18.
- Clippinger, K. (2013). *Anatomía y cinesiología de la danza*. Paidotribo.
- D'Agostino, A. M. (2014). Imaginarios sociales: Algunas reflexiones para su indagación. *Anuario de Investigaciones*, 21(1), 127-134.
- Díaz, K. W. (2020). Potencias del cuerpo vibrátil. *Revista Latinoamericana de Estudios en Cultura y Sociedad*, 6(03).
- Euroinnova, International Online Education (2004). Qué es una cadena de producción. <https://www.euroinnova.edu.es/blog/que-es-una-cadena-de-produccion>
- Fernández, A. (2007) Capítulo 2. Los imaginarios sociales y la producción de sentido: La imaginación colectiva y la producción de subjetividad. En A. Fernández (ed.), *Las lógicas colectivas: Imaginarios, cuerpos y multiplicidades* (pp. 39-49). Biblos-Dédalo Srl.
- Fernández, A. M., López, M., Borakievich, S. y Ojám, E. (2008). Política y subjetividad: La tensión autogestión delegación en empresas y fábricas recuperadas. *Anuario de Investigaciones* (15).

- Flores, F. (2004). El cambio conceptual: Interpretaciones, transformaciones y perspectivas. *Educación Química*, 15(3), 256-269.
- Forczek, W., Chicón, I. B. y Macías, A. V. (2016). Variación de la posición del centro de gravedad en una bailaora profesional durante el zapateado flamenco. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, 9(10), 30-36.
- García Canclini, N. (2005). Diferentes, desiguales y desconectados: Mapas de la interculturalidad
- García Segura, S. (2022). Estado, nación e identidad nacional: América Latina y la gestión de la diversidad en contextos multiculturales. *Diálogo Andino* (67), 170-182.
- García, C. A., Soler, F. C. y Salas, C. V. (2017). Importancia de la sensibilidad plantar en la regulación del control postural y del movimiento: Revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 149-158.
- Godard, H. (2007). El gesto y su percepción. *Estudis Escènics* (32), 335-348.
- Golanó, P., Pérez Carro, L., Sáenz, I. y Vega, J. (2004). Anatomía de los ligamentos del tobillo. *Revista Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología*, 48(S3). 33-44.
- Gómez, D. (2009). *Misqua*. En *Diccionario muysca-español*. Muysc cubun. <https://muysca.cubun.org/misqua>
- González, D. (2015). El pie, su estructura, sus arcos y los tipos de pies según estos arcos. Fisioonline. <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/el-pie-su-estructura-sus-arcos-y-los-tipos-de-pies-segun-estos-arcos>
- Gutiérrez, M., Buriticá, O. y Rodríguez, Z. E. (2011). El socio-constructivismo en la enseñanza y el aprendizaje escolar. Editorial Universidad Tecnológica de Pereira.
- JW.ORG (2014). Campeones de salto del mundo de los animales. <https://wol.jw.org/es/wol/d/r4/lp-s/101974767>

- Llanos, L. F (1987). La bóveda plantar. *Revista española de cirugía osteoarticular*, 22(128), 67-77.
- Marín Pena, O., Fernández Tormos, E., Dantas, P., Rego, P. y Pérez Carro, L. (2016). Anatomía y función de la articulación coxofemoral: Anatomía artroscópica de la cadera. *Revista Española de Artroscopia y Cirugía Articular*, 23(1), 3-10.
- Martí Pérez, J. (1999). *La tradición evocada: Folklore y folklorismo*. <https://digital.csic.es/handle/10261/38658>
- Mieli, C. (2007). El cuerpo como construcción cultural. *Aisthesis: Revista Chilena de Investigaciones Estéticas* (42), 47-69.
- Ministerio de Cultura de Colombia (2010). *Plan nacional de danza*.
- Moreira, M. A. (2000). *Aprendizaje significativo*. Instituto de Física UFRGS. https://www.if.ufrgs.br/public/tapf/tapf_v30n3.pdf
- Myers, T. (2009). *Vías anatómicas: Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento*, 2.^a ed. Elsevier Masson.
- Navarro, B. (2023, 30 de octubre). *Músculos del suelo pélvico*. Kenhub <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/musculos-del-suelo-pelvico>
- Navarro, B. (2023, 14 de diciembre). *Ciclo y fases del ciclo de la marcha humana*. Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/ciclo-y-fases-del-ciclo-de-la-marcha-humana>
- Netter F. (2007). *Atlas de anatomía humana*. Elsevier Masson.
- Panesso, M. C., Trillos, M. C., y Guzmán, I. T. (2009). *Bio-mecánica clínica de la rodilla*. Editorial Universidad del Rosario.
- Pilat, A. (2003). *Terapias miofasciales: Inducción miofascial*. McGraw Hill Interamericana.

- Pinzón Ríos, I. D. (2018). Sistema fascial: Anatomía, biomecánica y su importancia en la fisioterapia. *Revista Movimiento Científico*, 12(2), 1-12.
- Podobasic. (2022, 10 de mayo). *La anatomía del pie*. <https://www.podobasic.com/post/conoce-tus-pies>
- Ratto, D. G., Cascales, M., Fernández Villacañas, M., Alemán, C. A. y Asensi, D. P. (2013). Anatomía y biomecánica de la articulación de la rodilla. *Patología Degenerativa de la Rodilla*, 1(1), 1-10.
- Restoy, J. L. F., Aventín Roig, J., Ortega Planas, M. y Ricart Ribó, E. (2014). Dinámica de los músculos pelvitrocantéreos y glúteo mayor. *Revista Española de Podología*, 25(3), 96-101.
- Sampedro Molinuevo, J. y Botana Martín Abril, M. (2010). *Danza, arquitectura del movimiento*. *Apunts Educación Física y Deportes* (101), 99-107.
- Serrano, C. (2023, 20 de noviembre). *Articulación de la rodilla*. Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/articulacion-de-la-rodilla>
- Serway, R. A. y Beichner, R. J. (2002). *Física para ciencias e ingeniería*, vol. 1. McGraw-Hill.
- Silva, Bermúdez N. (2023). *Caminar entre conceptos: Entrenamiento desde y para la danza folclórica escénica*.
- Somsak Sorado, P. (2009). *Manual de meditación vipassana para principiantes*. SMK Printing.
- Voegeli, A. V. (2003). Anatomía funcional y biomecánica del tobillo y el pie. *Revista Española de Reumatología*, 30(9), 469-477.
- Zaragoza Velasco, K. y Fernández Tapia, S. (2013, abril). Ligamentos y tendones del tobillo: Anatomía y afecciones más frecuentes analizadas mediante resonancia magnética. *Anales de Radiología* (2), 81-94.

Método Misqua:

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE CAMINANTES

Este texto pone en diálogo la formación técnico-artística con la interpretación poética, recordando a quienes generan creación escénica danzaria, a partir del gesto-símbolo del pueblo, que la biomecánica de los cuerpos diseña la forma del movimiento corporal en diálogo con las exigencias vivenciales en los territorios, simbiosis que carga de significado comunal sus formas expresivas.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO
DISTRITAL DE LAS ARTES
IDARTES

