

## *Atlas: Relatos del dolor*

CIFUENTES LOPEZ, Tania/Universidad Del Atlántico , Colombia -

tcifuentes@mail.uniatlantico.edu.co

PAEZ COLON, Kaori / Universidad Del Atlántico, Colombia -

Knpez@mail.uniatlantico.edu.co

*Tipo de trabajo: ponencia*

---

Palabras claves: Somática, Danza contemporánea, Desviación, Instalación, columna vertebral, Atlas.

### > **Resumen**

Del diagnóstico a la empatía y resiliencia en el proceso de investigación-creación de la obra ATLAS: relatos del dolor

*ATLAS: relatos del dolor* es una obra interdisciplinaria que explora la relación entre el cuerpo, la danza y el dolor desde las experiencias de dos bailarinas diagnosticadas con escoliosis. Esta obra se construye alrededor de la columna vertebral, no sólo como un eje físico, sino como el epicentro del impulso para un movimiento orgánico. Al identificar el dolor físico como punto de partida, se llega al objetivo de visibilizar y transformar la experiencia del dolor físico y emocional, desde una poética sensorial y simbólica.

Concebida bajo la modalidad de investigación-creación con enfoque autobiográfico, la obra se sumerge en un proceso de autorreconocimiento y exploración somática donde, a través de la introspección, el cuerpo se convierte en un mapa viviente de experiencias y emociones que trascienden el dolor físico causado por la escoliosis y se crea un lenguaje corporal auténtico, donde cada movimiento es una manifestación de la lucha interna y resiliencia. Los resultados de este proceso van más allá de la obra escénica, manifestándose en una profunda reflexión acerca de la resiliencia y la empatía, tanto con el cuerpo propio e individual, como hacia el cuerpo de la otra bailarina y la construcción de la noción de cuerpo colectivo. A través de la práctica corporal, ATLAS: relatos del dolor se convierte en un espacio para abandonar la autocompasión y la victimización, promoviendo una mirada hacia la aceptación y el fortalecimiento personal, resignificando esta experiencia al brindar una perspectiva de sanación y transformación a través del arte de la danza.

## > Presentación

La investigación en esta obra surge de la necesidad compartida que ambas experimentamos durante las audiciones de mitad de carrera que realizan en el programa Danza, donde decidimos colaborar juntas en un estudio que explora en profundidad la columna vertebral y los problemas de escoliosis que afectan de alguna u otra forma nuestras vidas como bailarinas en formación y que empatizan igualmente con otras personas que padecen de lesiones o problemas como este. Ser un bailarín con escoliosis significa enfrentarse a desafíos tanto físicos como emocionales. Físicamente, implica lidiar con dolor, rigidez y una columna que no se alinea como debería, haciendo que cada movimiento requiere más esfuerzo y concentración. Emocionalmente, puede ser difícil aceptar los pequeños obstáculos que impone la escoliosis, generando frustración y dudas sobre las propias capacidades. Sin embargo, también significa aprender a encontrar nuevas formas de expresarse y descubrir una fuerza interior al seguir bailando a pesar de las dificultades.

### *Metodología*

Para la parte metodológica, optamos por que nuestra obra se enfocara en visibilizar gran parte de nuestros testimonios, por lo que para lograr una interpretación plena y significativa, llevamos a cabo laboratorios de exploración de movimiento, donde nos pusimos en la tarea de experimentar y explorar formas de movernos desde el punto de partida de una columna afectada y cómo ésta reacciona a los estímulos que acompañan al movimiento, como la respiración, la escucha, la sinergia y las sonoridades que traemos a la práctica, refinando las formas en que el cuerpo comunica estas experiencias. los cuales estuvieron organizados de la siguiente manera:

1. En los laboratorios de exploración, siempre realizamos un calentamiento somático de 15 minutos, enfocándonos en la espalda, la nuca y las caderas donde nos movíamos de manera suave y tranquila, explorando flexiones, extensiones y movimientos circulares que nos ayudaban a liberar tensiones. También incorporamos estiramientos específicos para aliviar cualquier dolor que alguna de nosotras pudiera estar experimentando ese día, asegurándonos de que el cuerpo estuviera preparado para las actividades que se realizaron.
2. Después de calentar, enfocamos la sesión en un tema, problema, un dolor e incomodidad o elemento que nos guiaba. Esto podría ser un objeto como bancos o una idea conceptual que nos invitaba a reflexionar desde el cuerpo. A partir de ahí, comenzamos una exploración, individual o en grupo, donde nos permitiríamos descubrir diferentes formas de movernos y expresarnos teniendo en cuenta lo que íbamos a trabajar ese día. Aunque surgían muchas ideas,

solo nos enfocábamos en lo que realmente nos servía para lo que queríamos crear ese día, dejando de lado lo que no aportaba.

3. Cuando llegaba el momento de la improvisación, cada una de nosotras tenía su espacio para explorar lo que deseaba mostrar. Nos gustaba integrar testimonios y relaciones personales, permitiendo que nuestras experiencias vividas se tradujeran en movimiento. Luego, cada una se encargaba de ver y analizar lo que hacía la otra para poder escribir y tomar información de lo que sucedía en el espacio, con la música y hasta con la energía y respiración.
4. En estos laboratorios también implementamos el Contact para investigar cómo los cuerpos se sostienen, apoyan y desplazan mutuamente; A partir de ahí, iniciamos improvisaciones en las que jugábamos con el equilibrio, la resistencia y la entrega, permitiendo que el movimiento surgiera de manera orgánica. Esta práctica nos llevó a descubrir nuevas formas de interdependencia y a construir un diálogo corporal en el que los límites entre nosotras mismas se desdibujaron. A través del contacto, encontramos maneras de expresar no solo la fisicalidad de la experiencia compartida, sino también la emocionalidad y las historias que nuestros cuerpos querían contar.
5. Para cerrar, siempre tuvimos un espacio de diálogo entre las dos, donde compartíamos lo que descubríamos, lo que nos llamaba la atención o lo que sentíamos durante la improvisación. Este diálogo nos ayudaba a conectar lo que vivíamos en el cuerpo con nuestras emociones, y nos permitía profundizar en los testimonios que se compartían. Finalmente, después de haber realizado estas actividades, nos dedicamos a intentar generar frases de movimiento a partir de lo que surgió durante la exploración. Estas frases las utilizábamos como base para la parte coreográfica, permitiendo que el proceso creativo fuera fluido y guiado por las sensaciones y descubrimientos del cuerpo en ese momento.

### > A modo de cierre

Se abordó la conceptualización del diagnóstico de escoliosis desde una perspectiva tanto anatómica como somática. Esto significó que exploramos el diagnóstico desde un enfoque médico y estructural, entendiendo las características físicas y biomecánicas de la escoliosis en el cuerpo, así como desde una dimensión somática. Este enfoque nos permitió indagar cómo vivíamos y sentíamos esa condición internamente, a nivel sensorial y emocional para poder tomarlo como el impulso creador de movimiento.

En lugar de limitarnos a identificar cómo la columna se desvía o cómo afecta al sistema esquelético y muscular, también investigamos cómo esa desviación se experimentaba de manera subjetiva. La perspectiva somática nos ayudó a desarrollar una conciencia más profunda de nuestro cuerpo, permitiéndonos una comprensión más completa y humanizada de la escoliosis. Al integrar ambos conceptos de anatomía y somática, conectamos la experiencia física con la emocional, ofreciendo una visión más amplia de la condición.

Uno de los logros más significativos para nosotras fue aprender a habitar el dolor de una manera distinta, no desde la resistencia o la lucha, sino desde la aceptación y el diálogo con nuestros cuerpos. Logramos que la exploración de movimiento desde nuestros defectos transformara nuestros cuerpos en herramientas de autoconocimiento y transformación, dándonos cuenta de que teníamos una capacidad innata para la resiliencia que estaba presente en cada articulación y en cada respiración.

Con *Atlas: relatos del dolor* no solo creamos una obra artística interdisciplinaria, sino que también construimos un espacio donde el dolor dejó de ser un motivo de silencio y se convirtió en un puente hacia el reconocimiento, la empatía y la resiliencia. A través de la investigación somática se logró una profunda conexión con nuestros cuerpos, descubriendo capas de conocimiento que estaban ocultas tras la experiencia cotidiana que sentíamos con el dolor. La práctica de ésta nos llevó a descubrir cómo nuestros cuerpos, a través del movimiento consciente, podían revelar memorias guardadas en los músculos, los huesos y hasta en nuestra misma piel. Al involucrar nuestros cuerpos en este proceso, pudimos comprender mejor nuestra propia corporalidad, darnos cuenta lo diferentes que son nuestras columnas y lo maravilloso de poder entender que, aunque las dos tenemos un mismo problema, no vivimos los mismos desafíos a diario. Aceptar eso fue un pedacito de esa píldora que nos ayudaba a sanar. También el poder entender la forma en que el dolor, los miedos y la sanación se manifiestan en nosotras de manera física y emocional fue muy importante.

## Bibliografía

- Carvajal, J. A. C., & Rodríguez, M. U. (1998). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. Educación física y deporte, 20(1), 31
- Olarte, R. B. (2007). *El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza*. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas, 3(1), 105-159.
- Sepúlveda Solar, G., & Becar Ayala, G. (2019). *La respiración: aplicaciones de la respiración en los alumnos egreso 2019 en la carrera de Danza UAHC* (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).