

Universidad del Tolima - IDEAD - Año 13. No.13 Semestre B de 2025 ISSN: 2256-2133

REVISTA ESTUDIANTEL

# ENTRE LÍNEAS



Universidad  
del Tolima



ACREDITADA  
DE ALTA CALIDAD

¡Construimos la universidad que soñamos!





## **Danza, movimiento sanador: el arte de bailar hecho bienestar**

**Johani Anzola Gómez**

*hjanzolag@ut.edu.co*

**Carlos Alberto Pérez**

*caperezp@ut.edu.co*

*Licenciatura en Educación Artística*

*X semestre*

*CAT Suba - Universidad del Tolima*

### **Como introducción...**

**L**a danza emerge como un lenguaje universal capaz de comunicar, sanar y transformar en medio de un mundo acelerado, lleno de tensiones cotidianas, que comúnmente afectan la salud mental y emocional de las personas que buscan vivir de manera tranquila y encajar en una sociedad llena de caos. “*Danza, Movimiento Sanador*” surge como un proyecto desarrollado por

los estudiantes de décimo semestre de la Universidad del Tolima, Carlos Alberto Pérez y Johani Anzola Gómez y aplicado en la compañía *Danza Colombia Internacional*, proponiendo una manera innovadora de ver el arte del movimiento como ejercicio terapéutico. Su objetivo principal es usar la danza como una herramienta y un canal de reconocimiento y sanación emocional, desde el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, dentro de espacios y contextos artísticos profesionales que buscan cuidar su salud mental y la cohesión social.

El cuerpo es un vehículo esencial del autoconocimiento y la liberación de tensiones cuando se convierte en un canal de la expresión emocional. La danza es más que una manifestación física, según el pionero en el estudio del movimiento Rudolf Laban de 1974; es un medio de comunicación emocional y subraya que “el cuerpo a través del movimiento es capaz de expresar los estados internos del ser”, lo que es uno de los principios central del proyecto “*Danza, movimiento sanador*”. Por medio de la danza, los participantes tienen la posibilidad de liberar emociones reprimidas, explorar su cuerpo y reencontrarse a sí mismos y con su identidad, sacándola de su zona disciplinaria, artística, técnica, estructurada y esquematizada, para darle un enfoque terapéutico considerándola un lenguaje de procesamiento de experiencias emocionales, promoviendo la sanación individual y colectiva por medio del movimiento, viendo entonces la danza como un lenguaje terapéutico.

Otra teórica influyente de la danza terapéutica es Marilyn Frasca, quien destaca cómo la danza llega a fomentar la conexión entre individuos, sus pares y su comunidad (2009). Según la autora, la danza funciona como un puente que facilita la expresión externa de las emociones, fortaleciendo lazos de solidaridad y empatía dentro de un grupo (FRASCA 2009). Dentro del desarrollo del proyecto, se traduce este principio en un espacio de terapia donde los

miembros de la compañía *Danza Colombia Internacional* tuvieron la oportunidad de sanar de manera individual, fortaleciendo su cohesión grupal, generando un espacio de reflexión, más empático, saludable y ameno.

La danza también tiene un enfoque terapéutico y hunde sus raíces en la TDM (Terapia de Danza en Movimiento), creada por Marian Chance en los años 50. Ha dado manejo a tratamientos de ansiedad, depresión, estrés postraumático o cualquier otro trastorno emocional, demostrando su eficacia. Según investigaciones recientes en psicología y neurociencia, se refuerza la idea de que las regiones relacionadas con la regulación emocional, al ser activadas por el movimiento corporal, permiten la liberación de oxitocina y endorfinas en grandes cantidades mejorando su estabilidad anímica, pues son hormonas primordiales para la conexión social y el bienestar las regiones relacionadas el movimiento corporal.

“*Danza, Movimiento Sanador*” nace como un proyecto que busca hacer sanación emocional en sus participantes, basado en principios terapéuticos y científicos pero enmarcado en el contexto social, político y económico de Colombia, siendo un país que mantiene un conflicto armado con fenómenos de desplazamiento, asesinatos, masacres, desapariciones, secuestros y pocos accesos al servicio de salud mental. El proyecto hace una reconstrucción de las identidades y de la emocionalidad fracturada, otorgándole una ruta efectiva de acceso para la sanación, interviniendo a los integrantes de la compañía artística *Danza Colombia Internacional*. Este ejercicio de implementación, también aborda lo que compete al ámbito dancístico profesional y a las presiones emocionales que pueden estar pasando las personas que practican esta disciplina escénica, generando espacios en los que, a través del movimiento, la reflexión y el autocuidado pueden liberar tensiones internas.

El espacio para el desarrollo del proyecto es en el que trabaja la compañía de baile, que es totalmente adecuado para que sean realizadas las actividades propuestas de terapia y danza, permitiendo un escenario propicio para el bienestar emocional, comprendido de salas de encuentro para el intercambio de grupo, equipos de audio y salones de práctica espaciosos. Algunas actividades fueron diseñadas para ser realizadas al aire libre, fortaleciendo los vínculos entre los participantes mediante la conexión directa con la naturaleza. La localidad Rafael Uribe Uribe el que contiene el barrio en el que está ubicada la escuela, posee varios lugares aledaños propicios para llevar a cabo los ejercicios de trabajo del proyecto, tales como el parque y polideportivo del Quiroga, parque Calle 32B Sur, parques Quiroga I y Quiroga II, parque Metropolitano Bosque de San Carlos, parque estadio Olaya Herrera.

El proyecto fue manejado desde el enfoque metodológico humanista y holístico, que integra las tres constituciones del ser: mente, cuerpo y espíritu, estructurado en sesiones donde se trabajaron estructuras de clase básicas como el calentamiento, la técnica y el estiramiento, pero direccionadas a la danza yoga, la meditación, la reflexión, la exploración del cuerpo y la emocionalidad. Este tipo de enfoques pedagógicos buscó que los participantes realizarán conexión con su interior, logran auto conocerse, reconocieran su cuerpo, generando procesos de cambio, sanación emocional y espiritual. En la idealidad se pensó contar con el apoyo psicológico de un profesional, que atendiera situaciones complejas que se pudieran presentar, en búsqueda de la promoción de la empatía y el autocuidado en el grupo, pero por cuestiones de costos no se logró.

A partir de la necesidad de resignificar el cuerpo como territorio de resistencia, memoria y expresión, nace la intención del proyecto “*Danza, Movimiento Sanador*”. En el contexto comunitario, este proyecto fue construido a

partir de metodologías de participación, que permitieron a quienes intervinieron, realizar una exploración emocional, vínculos sociales e historias de vida a través del movimiento y el lenguaje. La danza permite un lugar seguro donde reconectar con la alegría de vivir, expresar lo que es complicado de decir y hacer catarsis de experiencias dolorosas. Las sesiones de aplicación combinan técnicas de conciencia corporal, improvisación, stretching, relajación, respiración, danza contemporánea, siendo una experiencia de transformación colectiva desde lo inicial.



A medida que el proyecto avanzó, fueron apareciendo cambios significativos en los participantes acerca de la percepción de su cuerpo, quienes en la generalidad afianzaron su autoestima, fortalecieron su sentido de pertenencia o derrumbaron prejuicios. Adultos y jóvenes pertenecientes a la compañía *Danza Colombia Internacional* encontraron una vía para conectar sus emociones a través del movimiento, construyendo formas nuevas de habitar su cotidianidad, resignificar sus vivencias y reconectarse con sus emociones.

Haciendo una mirada crítica, “*Danza, Movimiento sanador*” evidencia lo urgente que es usar las disciplinas artísticas como estrategias de terapia, de sanación y de pedagogía en territorios que se encuentran en afección de la violencia, falta de oportunidades o exclusión social. Este tipo de proyectos propone una pedagogía basada en la emoción, el cuerpo y la experiencia, dejando de lado el paradigma de la enseñanza tradicional, centrado en el rendimiento y la razón, lo que causa que en ocasiones sean subvalorados y no se les dé un reconocimiento institucional por su carácter no cuantificable e intangible en términos convencionales.

Es fundamental hacer cuestión acerca de la verdadera intención de la acción artística, pues a menudo a través del tiempo se le ha otorgado una concepción de consumo y espectáculo, dejando de lado el verdadero sentido de esta como ritual, sanación y vínculo; la danza aquí no busca aplausos ni responde a cánones de estética, sino que se convierte en una herramienta de reconstrucción de subjetividades, empoderamiento y transformación social. Existe entonces la necesidad de generar políticas educativas y culturales para este tipo de iniciativas, que no solo las promuevan, sino que además las financien, causando un verdadero impacto en el bienestar de la comunidad.

La aplicación de este proyecto reconoce que el cuerpo es un territorio real con la acción de



un gesto o una simple y sutil respiración, en donde no hay espacio para fingir, pues cada tensión hace revelar una historia, cada impulso de creación, la posibilidad de volver a iniciar y cada temblor un antiguo dolor, pudiéndose decir entonces que el cuerpo guarda las huellas del pasado como un archivo vivo, pero que este también tiene la capacidad de transformación. “*Danza, Movimiento Sanador*” irrumpe como una acción poética de insurrección frente a una sociedad atareada de una productividad sin pausa, en la supresión de los sentires y en la desconexión emocional, devolviendo al participante a la escucha profunda, la posibilidad de habitar, el contacto genuino y el encuentro con lo auténtico.

En su desarrollo propone un espacio para la pedagogía de lo sensible y no solo un espacio para el movimiento en cada encuentro, buscando un retorno a la acción original del ser, al ritmo interno como guía, a la respiración

como ancla, al cuerpo como oráculo y guía. Fue un espacio donde se abrieron caminos que tejieron narrativas nuevas, relatos de afecto, resiliencia y reparación para el reencuentro con el mismo ser, en donde la danza se configuró como un ritual cotidiano de resistencia frente a su fragmentación. El educador, el ciudadano y el creador, están convocados a ser entes de protección de estos espacios de reflexión personal, donde el arte más que un lujo, es una necesidad vital, pues “hay una vida digna donde el cuerpo danza”.

El impacto de “*Danza, Movimiento Sanador*” va más allá del ámbito pedagógico y escénico, pues lo que inició como un proceso de conexión de cuerpo emociones e interior del ser, terminó irradiando los vínculos de los participantes familiar y comunitario. Su proceso de transformación se evidenció en la cotidianidad de los estudiantes, permitiéndoles comunicarse de forma más asertiva con seres más cercanos,



promoviendo un ambiente más armónico y fortaleciendo sus lazos, en espacios afectivos y en sus hogares. Aunque sus efectos pudieran verse de manera sutil, son de carácter profundo, demostrando que no es una experiencia aislada el que su bienestar emocional mejorará, convirtiéndose en una fuerza que impacta de manera positiva en su entorno y contexto.

Los círculos de reflexión y palabra, como acciones públicas abiertas entre muestras artísticas y ruedas de conversación, sensibilizan la comunidad y los procesos internos del individuo sobre la importancia de la salud emocional y mental. El proyecto se convierte en un método replicable para diferentes contextos al determinar la danza no solo como una acción artística, sino también como una herramienta de intervención social, entre los que se pueden enunciar las instituciones educativas, los colectivos artísticos, las comunidades con situaciones de vulnerabilidad y organizaciones sociales. La flexibilidad de su diseño y su acción interdisciplinar, lo fundamenta como una propuesta de opción, capaz de mejorar la relación de diálogo en diferentes territorios y realidades de toda índole.

Desde la perspectiva metodológica, el proyecto planteó también una importante contribución generando estrategias nuevas de intervención del arte en espacios como acción formación alternativa, la terapia psicosocial

y la salud comunitaria, sirviendo de referente para otros agentes terapéuticos, educativos y culturales interesados en adentrarse en el enlace entre sanación, cuerpo, mente, espíritu y arte (esta conclusión fue lograda al sistematizar los procesos aplicados y los resultados que estos arrojaron). Se reafirma la capacidad transformadora de la danza como construcción colectiva, camino de restauración y dignificación de la experiencia humana, y no solo como una acción de estructura meramente estética.

Como parte de la práctica pedagógica profesional, *“Danza, Movimiento Sanador”* deja la visión del arte danzario como una herramienta importante para la reconstrucción de la sociedad, la reivindicación del cuerpo como un todo de resistencia, memoria y sanación emocional. De igual forma nos permitió reconocer la danza más allá del espectáculo y entenderla como un elemento de transformación profunda, expresión y autocuidado; al aplicar el proyecto en su metodología, se logró asumir una posición crítica frente a los modelos educativos clásicos y enfocarlo hacia una pedagogía en la que el cuerpo se visualiza como un archivo de vivencias que fortalece desde el movimiento: al bienestar integral, la creación colectiva y la palabra, acercándose a una pedagogía de lo sensible.



Dejó también la certeza de que las expresiones artísticas y en especial la danza no son un complemento curricular, un relleno académico, ni mucho menos un lujo, es en realidad un área fundamental de la formación personal y escolar capaz de hacer transformaciones de vida y transversalizar los demás contenidos temáticos. Se evidenció cómo el movimiento permitió que los practicantes lograran reivindicar el dolor, habilitar su historia con dignidad y expresar todo lo que ha tenido que silenciar, al conectar con sus raíces comunitarias y terapéuticas. A pesar de que los individuos puedan presentar ausencia de respaldo institucional y limitaciones en los recursos, la práctica del proyecto reveló el poder del arte para generar bienestar emocional, construir comunidad y fortalecer vínculos. Se comprendió que este tipo de ejercicios de aplicación de proyectos exige sensibilidad metodológica, voluntad política y compromiso para que sean reconocidos como parte fundamental de la salud integral y la educación. Lo realmente significativo fue constatar que el arte se expande fuera de las aulas, cuidando la vida, convirtiendo la danza en una acción cotidiana de la libertad, resistente, sanadora y transformadora de entornos.

En definitiva “Danza, Movimiento Sanador” es más que un simple proyecto artístico en danza, es una apuesta política al cuerpo, una sensibilización ética y una praxis del ciudadano para mejorar sus relaciones intra e interpersonales, pues en su esencia fundamenta que todo agente humano tiene la capacidad y el derecho de moverse, expresarse por medio de este, sanar y sentirse parte de un ente comunitario que le de sostenibilidad. Basado en teorías como la de la cinética expresiva de Rudolf Laban, los fundamentos de Danza Movimiento Terapia y la reflexión estética de Marilyn Frasca, este propone al entrelazar lo artístico, lo pedagógico y lo terapéutico en una metodología integral desde una experiencia transformadora y viva.

El movimiento consiente da entrada a emociones silenciadas, a formas nuevas de existir en el mundo y a memorias profundas del ser, descontextualizando a la danza como una disciplina rígida, otorgándole un carácter de lenguaje fluido colectivo e íntimo, que le permite al practicante resignificar el dolor y convertirlo en una experiencia casi poética de reconocimiento personal. La aplicación del proyecto demostró que no solo la danza, sino cualquier otra forma de expresión artística permite la cohesión social, encontrar un camino al autoconocimiento, entendido como elemento concreto en la construcción de sociedades más resilientes, humanas y empáticas.

Es claro que, en momentos de incertidumbre, fragmentación, ansiedad y vulnerabilidad, acciones de aplicación de proyectos como este, le devuelve a la sociedad la esperanza en la reconstrucción del buen trato y las relaciones sociales. Demuestra que el arte no realiza cambios por sí solo, pero si acompaña, moviliza, contiene y transforma, que bailar es un suceso donde el cuerpo grita “estoy vivo, estoy aquí y mi historia importa como la de los demás”, convirtiéndose quizá de forma profunda en un excelente ejercicio de sanación a todo nivel.





## Referencias bibliográficas

- Levy, F. J. (2005). Terapia de movimiento de danza: un arte curativo. Asociación Nacional de Danza.
- Chaiklin, S., y Wengrower, H. (2009). El arte y la ciencia de la danza/terapia del movimiento: La vida es danza. Routledge.
- Payne, H. (Ed.). (2006). Terapia de movimiento con danza: teoría, investigación y práctica. Routledge.
- Karkou, V., Oliver, S., y Lycouris, S. (Eds.). (2016). Manual Oxford de Danza y Bienestar. Oxford University Press.
- ADTA (Asociación Americana de Danzaterapia). (s.f.). ¿Qué es la Danza/Terapia de Movimiento? Recuperado de <https://adta.org/>
- Loman, S. (2005). "Artes creativas y expresivas en la sanación". Manual de Terapias de Artes Creativas: Guía sobre la historia, los enfoques teóricos, la evaluación y el trabajo con poblaciones especiales. Editorial Charles C. Thomas.
- Brandstetter, G., y Egert, G. (2017). Movimientos de entrelazamiento: Danza y corporalidad en tiempos de viaje y migración. Routledge.
- Meekums, B. (2002). Terapia de Movimiento Danza: Un Enfoque Psicoterapéutico Creativo. Publicaciones SAGE.
- Laban, R. (1974). El lenguaje del movimiento: Guía de coreutica. Boston: Plays Inc.
- Laban, R. (1988). Dominio del movimiento. 4ta ed. Plymouth: Northcote House.
- Frasca, M. (2009). Sanación a través de la danza: Una exploración del movimiento terapéutico. Revista de Danzaterapia, 31(2), 103-117.
- Frasca, M. (2012). La danza como terapia: El poder del movimiento en la sanación emocional. Nueva York: Creative Arts Press.





# ENTRE LINEAS