

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!



# La magia del movimiento: Una reivindicación del cuerpo y la danza en la sociedad contemporánea

*Isabel Mariana Bermúdez Montaña*  
*imbermudezm@ut.edu.co*  
*Licenciatura en Educación Artística*  
*CAT Sibaté - Universidad del Tolima*

**E**se movimiento intrínseco que conecta cada parte del universo, cada citoplasma, cada retículo endoplasmático, cada núcleo... Trabajan simultáneamente para exteriorizar eso que queremos, cuando somos bebés y sentimos hambre, cuando nos incomodamos porque no nos habían cambiado el pañal, incluso desde que estamos en el vientre de nuestra madre o desde que somos un espermatozoide, es decir, el movimiento está arraigado a nosotros desde la unidad mínima de la vida.

Pero entonces, ¿por qué en la actualidad brindamos toda nuestra preciada atención a medianos dispositivos rectangulares y nos olvidamos de nuestro vehículo más importante (el cuerpo)?, ¿Por qué solo balbuceamos acerca de cómo debería ser una vida perfecta pero no aplicamos lo que promulgamos?, ¿por qué “vivimos” a través de pantallas y no sentimos que nuestro cuerpo nos está gritando?, ¿por qué ya no alimentamos bien a nuestro cuerpo?, ¿por qué ya no dormimos bien?



Situándonos en una sociedad desafiada por la inmensa hiperactividad del día a día y la absoluta sobre autoexigencia de cada uno, hemos llegado al punto en donde varias personas pierden de vista a su propio cuerpo; el hecho de moverse y tomar conciencia de sí, ha pasado a un segundo plano, no solo por las nuevas tecnologías sino también, porque creemos que vivimos solo para nuestro trabajo, nuestro estudio, responsabilidades cotidianas. En general, solo le prestamos atención al cuerpo cuando este anda

mal, pero, ¿acaso esto no es un poco egoísta e incluso descarado?

¿Cómo es posible que en pleno siglo XXI, con todas las herramientas que tenemos a la mano, con la inmensa cantidad de información y los distintos canales de comunicación actúemos como máquinas sabiendo que inconscientemente nos estamos matando? Pues, como Byung-Chul Han (1975) plantea en *La sociedad del cansancio*, el discurso de pensar que el hacer más y ser súper productivo nos da libertad es, en realidad, todo lo contrario. Lo anterior afecta

directamente tanto a nuestra salud mental como a nuestra salud física, pues ambas conforman una unidad.

Hoy en día somos unos drogadictos visuales del señor Mark Zuckerberg, donde nos desorbitamos con cuerpos que cumplen con el estándar mundial, con caras en las cuales cada día se van pareciendo más y más, perfiles que todos los días van al gym, que trotan, que comen saludable, que son felices... Y los usuarios, solo se sienten cada día más mal porque no pueden ser como esos grandes “influencers”, porque se comparan y porque creen que todos los ritmos de vida son iguales. El gran dilema de esto, es que se están creando generaciones más débiles en el sentido de que ya se está perdiendo la tolerancia a la frustración y constantemente, se comparan constantemente.



Centrándonos en el movimiento y en la importancia real que tiene nuestro cuerpo, lo anterior puede aportar a que este mismo valor se pierda, por tratar de ser igual que el otro y demostrar que se puede obtener lo mismo, se puede dar de que el sujeto desafíe hasta sus propios límites, produciendo síntomas como ansiedad, depresión, bulimia, anorexia y/o obesidad. Por lo expuesto previamente, se evidencia que actualmente no existe o hay muy poca **conciencia corporal**, por lo que se hace necesario rescatar la magia que habita en

nosotros como seres vivientes y sintientes. Por ejemplo, en el ejercicio o la danza se proyecta una imagen mental para exteriorizarla y volverla física, por consiguiente se busca hablar con el cuerpo.

En este punto, vale la pena resaltar prácticas como la danza que nos permiten recuperar ese vínculo perdido con el cuerpo. A través del movimiento consciente, de proyectar una intención mental y volverla física, la danza se convierte en un lenguaje que no necesita palabras, pero que dice mucho sobre nosotros. En un mundo donde el cuerpo se ha vuelto un medio de producción o una vitrina de comparación, bailar es un acto de resistencia: es reconocerse, escucharse, respirar, moverse por placer y no por obligación. Es ahí donde se revela esa magia de la que tanto se habla, esa chispa vital que solo se siente cuando el cuerpo y la mente logran sincronizarse.



Y es que es importante preguntarse: ¿Cómo podríamos volver a habitar nuestro cuerpo, no solo desde lo funcional, sino desde lo sensible?

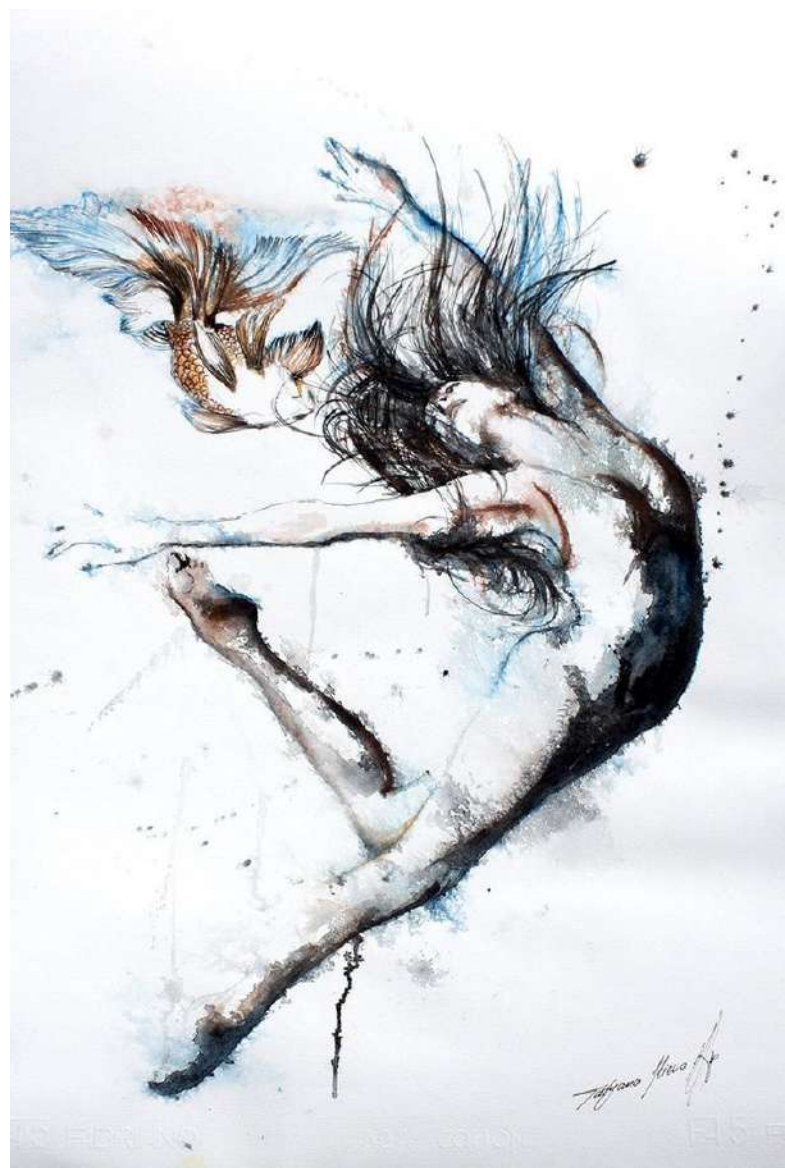
En la danza, incluso quienes estamos dentro del campo —con mucha o poca experiencia—, nos enfrentamos a múltiples estigmas. Se ha impuesto la idea de que para danzar es necesario dominar una técnica específica o tener un conocimiento académico profundo. Sin embargo, si bien dentro de la profesionalización de la danza así debe ser, este enfoque ha vuelto la danza algo superficial, ya que solo el foco está en la competencia y en la rigidez. Aunque se hable de preservar la cultura o de que “todos podemos bailar”, muchas veces ni siquiera entendemos qué significa eso realmente. En lugar de potenciar su poder transformador, nos alejamos de su esencia sensible, emocional e intuitiva. Así, transmitimos una idea errónea de lo que es verdaderamente la danza.

Es urgente reivindicar la dimensión sensible de lo dancístico, desde lo académico pero sin perder la conexión con el cuerpo como espacio de expresión y sanación. La danza debería reconocerse como una de las artes más completas: no solo es ritmo o coreografía, sino también introspección, terapia y estilo de vida. No bailamos solo por fiesta o por tradición cultural: bailamos para resistir, para recordar, para liberar. En ese sentido, la danza puede —y debe— ser una herramienta transformadora de la sociedad y de quienes la habitan.

La desconexión en mención no es un fenómeno exclusivo del presente. Aunque hoy se exprese a través de la hiperproductividad y la cultura visual, tiene raíces más profundas en la forma en que la sociedad occidental ha concebido históricamente el cuerpo, el movimiento y el arte. Por eso, es valioso preguntarse: ¿desde cuándo el cuerpo ha sido desvalorizado? ¿Y por qué la danza, como su lenguaje más directo, ha sido tratada como arte menor?

Apoyándonos en Susan Foster (1992,1995), en sus obras *Cuerpos de danza y Coreografiar la*

*historia*, podemos comprender cómo la danza ha sido históricamente desvalorizada frente a otras artes, en gran parte por su relación con lo corporal, lo efímero y lo femenino. Desde una mirada antropológica, podríamos afirmar que la danza fue uno de los primeros lenguajes artísticos del ser humano: una forma instintiva de comunicación nacida del movimiento, vinculada a rituales, celebraciones, duelo o conexión espiritual. Esta dimensión ancestral revela que el impulso de movernos con intención no es una habilidad adquirida, sino una capacidad innata. Pero, ¿por qué, si es una de las formas más antiguas de expresión humana, no ha logrado posicionarse hasta hoy como una



de las bellas artes más valoradas, al nivel de la música, la pintura o la literatura?

Si nos situamos en la mitología Griega, incluso existió Terpsícore, musa de la danza y el canto coral, lo que significa que en esa época valoraban a la danza de una manera espiritual, intrínseca al alma del ser humano, relacionada al conocimiento y al origen del cosmos. Los griegos valoraban profundamente el arte y la educación estética, y sin embargo, la danza no logró consolidarse con el mismo estatus que otras artes intelectuales.

Una raíz de esta subvaloración puede encontrarse en los discursos promovidos por diversos pensadores de la Antigüedad, como Platón (385 a. C, 370 a. C.), quien en obras como *El banquete* o *El Fedro* plantea una división tajante entre el alma (asociada a la razón, el conocimiento y lo divino) y el cuerpo (ligado a lo terrenal, lo corruptible y lo pasional). En este pensamiento, alcanzar el “mundo de las ideas” requería purificar el alma a través del desapego del cuerpo y de todo lo que lo vincula al placer y al caos emocional. Por eso, prácticas como el baile, vinculadas al goce, a las fiestas dionisiacas o al éxtasis, eran vistas como obstáculos para la elevación espiritual.

Esta mirada filosófica contribuyó a cimentar la idea del cuerpo como algo inferior, incluso peligroso, que debía ser controlado. El cuerpo quedó reducido a lo sexual, lo reproductivo o lo desbordado, y se lo separó del pensamiento, del conocimiento y de la espiritualidad. Así, la danza pasó de ser ritual y expresión del alma, a convertirse en espectáculo o entretenimiento; y más adelante, en la modernidad, en disciplina corporal productiva o mercancía estética.

Por otro lado, también quisiera resaltar otra de las razones por las cuales se ha desvalorizado tanto la danza: a lo largo de la historia, este arte ha sido fuertemente atribuido a las mujeres. Y como bien sabemos, nuestro género ha sido

sistemáticamente despreciado y marginado, tanto en la historia como en el arte. Así, la mujer y la danza han sido percibidos como algo de poca importancia, algo frívolo, sensual o incluso peligroso. Si seguimos esta línea histórica, en la Edad Media el movimiento corporal era considerado una blasfemia (y más aún si lo realizaba una mujer).

Más tarde, en el Renacimiento italiano y posteriormente en el romanticismo francés se logró consolidar esta práctica como una actividad más seria, apareciendo así el ballet, que fue apropiado como espectáculo para la élite y la protagonista era, hegemonícamente, la mujer clásica (mujer blanca, delgada y de dinero); aunque esto era así, no se nos puede olvidar como dentro de estas mismos circuitos de poder, las mujeres eran explotadas y para continuar con su sueño de seguir danzando, las recluían como damas de compañía (prostitutas), para que así el hombre con más dinero del momento las siguiera patrocinando. Aquí es donde se refuerza más el estigma de bailar = vender el cuerpo.



¿Y qué podemos decir de la modernidad?, se volvió una disciplina técnica, medida y controlada, adaptada a los ideales productivos del cuerpo dócil. A diferencia de la pintura o la escultura, la danza no deja una obra tangible, no produce un objeto: por eso, podemos afirmar que ha sido considerada efímera, menor y no “archivable”. Esta mirada reduccionista ha marginado a la danza del canon artístico, borrando su dimensión filosófica, política y sensible. De esta manera nos encontramos con una doble invisibilización que permea a las mujeres por el hecho de ser mujeres y a la danza por estar relacionada con la expresión corporal.

En conclusión, retomando el papel del cuerpo en la modernidad, Michel Foucault en *Vigilar y castigar* (1975) plantea que este ha sido disciplinado, vigilado y moldeado para ser útil, dócil y productivo. Ya no se trata sólo de reprimir el placer, como en la antigüedad, sino de hacer del cuerpo un



engranaje funcional, medible y evaluable. En este sentido, el cuerpo ya no nos pertenece plenamente: lo entrenamos, lo corregimos, lo comparamos.

Esta lógica de control y rendimiento también se refleja en la danza, cuando se convierte en un espectáculo técnico o una mercancía estética. Pero si nos detenemos un momento, si nos movemos de manera consciente y hacemos una metacognición de nosotros mismos, entonces bailar puede ser una forma de revolución. Bailar desde la sensibilidad es una manera de recuperar nuestro cuerpo como territorio, porque el movimiento es un lenguaje en sí mismo: escribimos con él. Es nuestra memoria más viva, allí donde habitan emociones, tensiones e historias que muchas veces no hemos podido nombrar con palabras.

## Referencias bibliográficas

- Foster, S. L. (1992). *Dancing Bodies: Studies in Dance and Literary Criticism*. Routledge.
- Foster, S. L. (1995). *Choreographing History*. Indiana University Press.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (13.<sup>a</sup> ed.). Siglo XXI Editores.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Platón. (2011). *El banquete* (E. Lledó, Trad.). Editorial Gredos. (Original publicado ca. 380 a.C.)
- Platón. (2011). *Fedro* (E. Lledó, Trad.). Editorial Gredos. (Original publicado ca. 370 a.C.)





# ENTRE LINEAS