

# Danzú, danza contemporánea, proceso estudiantil en espiral

Danzu, contemporary dance and the spiral of the  
student process

Diana Betancourt Villa<sup>1</sup>  
*TND-CCPaz de Cartago*  
Costa Rica



## Resumen

Aquí se presenta el trabajo de Danzú, un grupo alternativo de Danza Contemporánea de la Universidad de Costa Rica, con estudiantes de diferentes carreras. En este grupo se incorpora el movimiento en espiral,

<sup>1</sup> Formadora de danza para una cultura de paz, desde el 2017 en el TND-CCPaz de Cartago. Bachiller de La Escuela de Danza de la Universidad Nacional, egresada de la primera generación del “Conservatorio el Barco” del TND. Estudios realizados en nuevas técnicas de danza contemporánea con los maestros David Zambrano, Juan Cruz Diaz de Garaio Esnaola, Fernando Hurtado, Javier Ciria entre otros. Estudios de Ingeniería Civil y Ambiental en la Escuela de Ingeniería de Antioquia (Colombia). Correo electrónico: [diana.betancourt@teatromelico.go.cr](mailto:diana.betancourt@teatromelico.go.cr)



como método esencial para el desarrollo del proceso creativo y corporal. Se plantea una pregunta anualmente, que por medio de la exploración del movimiento y del proceso creativo, gesta una coreografía. Las consecuencias de este proceso estudiantil ofrecen oportunidades de crecimiento, placer de vivir, conexión con el cuerpo para despertar la conciencia, sanar, regresar al presente, tomar fuerza y ser desde la esencia.

**Palabras clave:** Danza; movimiento; proceso en espiral; creatividad.

### **Abstract**

We present here the work of Danzú, an alternative group of Contemporary Dance at the University of Costa Rica. This group incorporates the spiral movement as an essential method for the development of the creative process and the body. Each year a question is posed, which by means of exploring movements and the creative process, generates a choreography. The consequences of this student process, offers opportunities for growth, the joy of living, the connection with the body as to elicit the awakening of consciousness to promote healing, focusing on the present, gathering strength from the essence of each one.

**Keywords:** Dance; movement; spiral process; creativity.

## **Introducción**

*“Somos un grupo heterogéneo transdisciplinario.  
Somos una familia de afines, somos danzados, somos energía.  
Amamos, sin ser sentimentales, imaginamos, sin vivir en un  
mundo fantástico.  
Somos audaces, sin despreciar la vida.  
Aceptamos la disciplina, sin caer en la sumisión.  
Nuestra libertad, nuestro poder existe al mirar al otro, caminar  
juntos.  
Nuestros sueños están presentes en cada paso que damos en el  
mundo tangible.  
Nuestros sueños habitan nuestros pies”.*  
Danzú (2015).

Danzú, grupo alternativo de Danza Contemporánea del Área de Prácticas Artísticas, de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, de la Universidad de Costa Rica, integra estudiantes de diferentes carreras, que juntos, investigan, experimentan y crean a través del arte del movimiento, en un espacio donde la metáfora poética encuentra un tiempo común y un peso que se transfiere reciclando energía y



expandiendo los límites corporales a través de la espiral, la cual es el movimiento propio de la naturaleza.

El objetivo institucional del grupo es brindar a los estudiantes oportunidades de crecimiento integral a través de la danza contemporánea, el grupo que conformó Danzú, están ligados a las responsabilidades que la institución y sus carreras les plantean, y al proceso creativo favorecido por una beca estímulo que complementa sus estudios universitarios y su placer por moverse, expresar y crear.

## **Despertar del estudiante al movimiento, la creatividad y la confianza en el presente, el entorno y el propio cuerpo**

*“No tenemos un cuerpo, somos un cuerpo.”  
Jean Luc Nancy (2003)*

Desde una búsqueda en espiral se experimenta el movimiento, conociendo, integrando, concientizando el ser un cuerpo, con sus alcances, relaciones, formas, cualidades y mediante la intuición creativa, la autoconciencia y el uso de propuestas de movimiento. Las nuevas técnicas de danza contemporánea se basan en la espiral, como movimiento natural en que se desarrolla el crecimiento, integrar la espiral en la forma de moverse es esencial para el desarrollo del proceso creativo y corporal de los integrantes del grupo.

Existe en el proceso metodológico la posibilidad de estar presentes y compartir desde la honestidad y la vulnerabilidad lo que somos, incluido los otros. Al llegar al ensayo y soltar bulto, libros y celulares, quitarse zapatos, ponerse ropa cómoda, ir al suelo y comenzar un viaje propuesto desde el movimiento, nos liberamos de ataduras, trascendemos límites, creemos en lo que hacemos.

Estamos en el presente continuo, fluimos y es esencial, ser consientes siempre de la espiral para resolver cualquier situación, nos liberamos de presiones externas y transitamos por nuestro propio cuerpo en movimiento, ser nosotros mismos, conocernos y darnos el chance de compartir con otros, fluir y desde el amor.

Donde los procesos creativos y formativos que desarrollamos en la sesión se integran los conceptos que brinda la técnica, las experiencias de vida, las creencias y los cuestionamientos profundos de la existencia humana, allí se genera conocimiento integrado, se atan cabos cognitivos, epistemológicos, y semánticos a través de la danza, que inquieta, nos remueve lo que somos, renovándonos constantemente.





En la danza podemos encontrar una sacralidad que va más allá de las creencias religiosas, se puede percibir la luz y la oscuridad que habitamos y ser consciente de ellas y compartirlas en movimiento, podemos ver el mundo desde otra perspectiva, desde lo que somos como seres naturales inmersos en una sociedad.

El amor es acción en movimiento, que sostiene la materia, es esa fluidez inmanente que va más allá de lo concreto, nos lleva a relacionarnos con el mundo interno y externo, dejarse amar por el suelo y el cielo, el peso como materialidad del amor si se acciona con él incluido; así los procesos que vivimos son una celebración de la vida y un construir desde la alegría, soltando y transformando las tristezas y los miedos en movimiento, sin juzgar, ni buscar formas preestablecidas sin contenido.

## **Proceso creativo, como integrador cognitivo, emotivo, espiritual**

*“La creatividad requiere el valor de desprenderse de la certeza.”  
Erich Fromm (s. f.)*

Cada año, una investigación, un tema por profundizar, una pregunta por responder, de ahí la importancia de los procesos, cuyos movimientos que van siempre encauzados a explorar una pregunta, y compartir conciencia no solo con los integrantes del grupo, sino también, procura dejar en los espectadores de cada presentación realizada, una semilla que les fomente jugar, experimentar, vivir.

Como los miembros de Danzú varían año con año, la suma de las experiencias de los que llevan más tiempo junto con el aporte valioso de los que ingresan por primera vez, encuentran unidad a través de la danza vista desde la espiral que promueve la vida misma. Por tanto, este proyecto, es constantemente un proceso de aprendizaje, de formación integral, deconstrucción, reconocimiento: un reevolucionar.

Partimos de una metodología creativa tendiente a la horizontalidad, en la cual cada ser aporta en igualdad de condiciones, y la coordinación funciona como una tejedora que articula y despierta el proceso cognitivo creativo singular en movimiento. Este se nutre con disímiles perspectivas, cualidades, conocimientos, desde la danza como materia prima, tanto a integrantes desde lo que son, en constante transformación al mismo tiempo que este, en su evolución influye en los integrantes y espectadores.



Más allá del resultado, el desarrollo de esta técnica es lo que permite el crecimiento, la creación, la fusión, la proyección, y el arte del movimiento. Cada proceso encuentra una nueva exploración interdisciplinaria, colectiva, personal, e interpersonal, de introspectiva, retrospectiva, prospectiva, perspectivas, y externalización.

Comprendemos la realidad desde lo concreto y lo poético que significa el cuerpo en movimiento y todas las consecuencias lúdicas y armónicas que encarna. Cada año transitamos una temática específica que exploramos y somos invitados a diferentes comunidades a presentar extractos de nuestra investigación escénica.

El arte es una herramienta de todo ser humano, para resolver sus propias inquietudes y compartirlas desde la Metáfora Poética, el hecho de ser un grupo *amateur* permite entregarse al proceso desde un lugar amoroso, no lo hacen por obligación, sino por pasión y por amor al movimiento, la danza es un arte que integra, conectando: “El ‘sentipensar en flujo’, es decir, como energía que fluye e interactúa entre mente, cuerpo y acción para subrayar el papel del medio y de los medios en la construcción del conocimiento y desarrollo personal” (Moraes, 1996, p. 1) y la relación con los demás en un espacio pacífico, y lleno de significados sanadores, integradores y dinámicos.

## Cronología de coreografías creadas en el proceso vivido en Danzú





---

Durante el transcurso creativo de este espacio, se genera conocimiento filosófico, emocional e inmanente, que responde a preguntas profundas que planteamos durante la propuesta:

**Año:** 2008

**Pregunta:** ¿qué es la naturaleza humana?

**Coreografía:** “Paraíso con Lengua”

**Sinopsis:** naturaleza humana y su relación con el todo y la partícula, con la masa y sus relaciones íntimas y sociales.

**Año:** 2009

**Pregunta:** ¿cómo podemos relacionarnos sin violencia?

**Coreografía:** “Deliciosas Relaciones”

**Sinopsis:** somos un compendio de células que se relacionan para jugar, bailar y sentipensar; el espacio tiempo abre sus alas cuando esto ocurre y la danza permanece en el movimiento de la vida en espiral, conduciendo el peso de la rabia, la tristeza, la alegría y la valentía.

**Año:** 2010

**Pregunta:** ¿cuál es el origen?

**Coreografía:** “Entre Piernas”

**Sinopsis:** jugar la dulzura de las curvas y la confianza de cualquier espiral se convierte en un aquí y ahora creciendo, anclando toda emoción liberada en cualquier momento. Luz que emerge de cuerpos relacionándose desde movimientos orgánicos y llenos de innumerables verdades, soplando la vela de armonías que conectan con vitalidad y alegría la oposición. Puertas se llenan de dolor, peso y revuelcos ofreciendo sacralidad sin decir nada y las alas se lanzan con rabias comunicadas con dignidad y caídas libres que van y vienen sin ninguna dolencia, crece la esperanza atravesando la niñez eterna.

**Año:** 2011

**Pregunta:** ¿cuál es la relación de nuestro propio centro y de nuestra identidad como habitantes del centro de América?

**Coreografía:** “Central”

**Sinopsis:** metáfora que conecta el habitar el centro de América y a su vez transitar a través del propio centro y el de los otros, buscando empoderar nuestra identidad desde el cuerpo; en esta búsqueda encontramos un puente que liga el norte y el sur, el este y el oeste, interconectando opuestos, culturas y saberes que nos dan fuerza y un lugar en la realidad. Un inicio natural, una crisis imperial y una resolución latinoamericana.

**Año:** 2012

**Pregunta:** ¿qué soluciones hay en este presente lleno de problemáticas sin resolver?

**Coreografía:** “Como es Adentro, es Afuera”

**Sinopsis:** cuando ya no queda nada solo quedan los principios:

**Año:** 2013

**Pregunta:** ¿es posible danzar el espacio de la ciudad universitaria?

**Coreografía:** Jornada Artística “A Través...”

**Sinopsis:** exploración en movimiento a través del campus Rodrigo Facio de la UCR dirigida a la comunidad universitaria. Atravesar 10 elementos representativos de la vida: a través del aula, de las palabras, del vuelo, del color, de nosotros, de la enagua, de las ondas, de la luz, de las sombras y finalmente de la fiesta. Atravesar es una manera de transitar la realidad usando la espiral y la atención. Es un proceso exploratorio que involucra a los estudiantes integrantes del grupo en una creación colectiva que atraviesa los espacios cotidianos universitarios.

**Año:** 2014

**Pregunta:** ¿qué es esencial, en este mundo lleno de cosas, e ideas no esenciales?

**Coreografía:** “Esencia”

**Sinopsis:** (propuesta realizada junto con el Grupo Musical Experimental) la respuesta está en muchos lugares, y bajo infinitas posibilidades: en los juegos, los abrazos, en la propia historia, en quitarnos lo que nos estorba, en un canto de cuna, en nacer, en las rondas, en espiral, en respirar, en el día, en los encuentros, en la noche, en renacer y en el canto. Teniendo en cuenta que somos seres con un padre,





---

una madre y una luz y habitamos una pluralidad de seres que nos dan muestra de lo propio del otro y viceversa, observarse para ser y crear desde la unión.

**Año:** 2015

**Pregunta** ¿cómo aceptar los cambios sin olvidar las luchas sociales?

**Coreografía:** Jornada Artística: “Del centro a la periferia y viceversa”

**Sinopsis:** encontramos en la danza un tiempo □ espacio para que los cuerpos de los estudiantes vivan y se apropien de las decisiones de la universidad, así como del cuerpo que habitan. Las transformaciones son poderosas si el que transita mantiene una actitud consciente. Buscamos así, explorar la vivencia de transitar, cultivar y renacer, referido a los procesos de cambio como paso natural para un ciclo nuevo, para “nacer” y empezar otra vez; así, buscamos visibilizar la conexión simbólica de dos espacios universitarios, explorando en la recuperación del bien común, cultivando un proceso comunitario con la danza y la posibilidad de catarsis y sanación que esta brinda.

Queremos entonces a través de la metáfora poética, y el audiovisual, danzar conectando en vivo el antiguo edificio de Ciencias Sociales y el nuevo edificio, tránsito del centro a la periferia, y viceversa. En este tránsito honramos la memoria colectiva y los sueños, la imagen y la realidad.

## Características de los procesos danzados-vividos

Un crecimiento integral, Danzú nos hace recordar y nos propone nuevos caminos, formas de comunicación y conexión individuales y colectivas. Danzú implica crecimiento artístico y humano, pues explora el arte que se constituye de las sensibilidades cotidianas. A través de la expresión corporal y relación con los otros se trabaja la autoconfianza en el cuerpo y el espíritu para poderse conectar con la vida. Es como un gran útero donde se crece en dimensiones de la vida que aún no han sido comúnmente exploradas.

El proceso creativo como un río incesante del placer del movimiento consciente, nos permite seducir la realidad, florecer los desiertos, soltar temores y límites mentales. La energía dinámica con la que los estudiantes transitan el proceso en Danzú debe ser empleada y dirigida desde una espiral para evitar lesiones. Renace la creatividad dormida y se transforma la dispersión en concentración llevada a ejercer el poder de la sublimación de la libido en el arte del movimiento e integración de conocimiento.





La danza contemporánea nos ofrece respuestas, nos ayuda a reconocer lo que se es y se ha olvidado, examinando la conexión consigo mismo y los otros, viendo esta dualidad como unidad indispensable para un crecimiento sano como seres humanos.

El proceso en Danzú cada año es singular, nos permite desapegarnos de lo conocido y basarnos en parámetros generales que siempre lo acompañan como: la confianza en sí mismo y en el otro, atención sin tensión, estar presente, escucha abierta, respeto amoroso, ritmo fluido, raíces para volar y pase lo que pase, siempre danzar.

Para los estudiantes Danzú se convierte en un espacio donde el tiempo parece detenerse y el estrés del ritmo acelerado de la vida universitaria cambia y se va transformando en cada paso, en una onda amigable, espiralada y llena de contacto sincero. En el espacio no hacen falta palabras, la expresión del cuerpo es lo principal, el cual se deja llevar por la música del cuerpo: exterior e interior; cada movimiento recrea un lenguaje capaz de construir y deconstruir el espacio-tiempo a través del cuerpo humano; espacios efímeros y únicos.

Danzú es una medicina, es esa forma de sentir y entender el cuerpo, de escucharlo, de saber interpretar las señales que da y estar consciente de lo que se es capaz. Explorando posiciones en longitud del cuerpo y lograr convertirlas como parte de todos los días, integrando el pensamiento y la filosofía de vida espiralada, escuchar el dolor como forma de comunicación para resolver procesos internos.

Se parte de la idea de singularidad de cada ser y su interrelación con los otros, aprovechando para la creación las cualidades de movimientos de igual forma únicos de cada integrante, teniendo en cuenta que todo ser vivo se encuentra en constante cambio, relación y crecimiento.

Buscamos cambiar la perspectiva, dar una mirada de la cual no todos están acostumbrados. El rango de visión se multiplica donde las manos, los pies, la pelvi, el ombligo, el sacro y las escapulas se convierten en nuevos ojos, solo por mencionar algunos. Para estar consciente del espacio y los otros se debe desarrollar esa capacidad, percibir y escuchar con todas las células que constituyen nuestro ser.

Concentración en el aquí y el ahora sin expectativas. Esa energía despierta cada célula del cuerpo, la transporta al presente, disponible para fluir y recomponer el vacío por medio del movimiento, haciendo uso de motores e impulsos sensoriales. Esto, funciona a través del trabajo en grupo, en donde se deja a parte todo lo que está afuera, estudio, compromisos y demás, para conectarse con uno mismo, incluyendo los otros, en donde se le da espacio al cuerpo para aprender, recordar y





crear, la conexión, lo cual permite que las personas que participan en él puedan desarrollarse de mejor manera y se facilite la relación con la vida misma y el presente.

En este espacio uno aprende que la esencia del movimiento corporal va más allá de solo saber cómo hacer determinado ejercicio que puede verse agradable a la vista, sino que este es algo esencial de la existencia humana, es parte de nuestra vida, desde que nos levantamos hay una danza interna que es impulsada por algo mucho más grande de lo cual no nos percatamos pero que está ahí y que solo tenemos que llevar a un estado consciente.

El movimiento o la danza, en sí, es tener conciencia de nuestro cuerpo, conocerlo, cuidarlo y agradecerle sin juicios, fluyendo en el espacio tiempo.

## **Obstáculos en el proceso que nos llevan a innovaciones radicales**

El principal obstáculo es la inconstancia, es en tanto los jóvenes integrantes confrontan el deseo de bailar y sanar, de descubrirse, con las responsabilidades de cumplir con sus estudios académicos y compromisos sociales, a veces deben ausentarse y eso genera una inestabilidad al proceso, aprendemos a bailar con la ausencia, pero el estudiante ausente no puede bailar al responder a otros compromisos, se acepta lo que hay, se continúa, se admite sobre todo que cada quien transita el proceso cognitivo singularmente y que entre todos construimos con lo que hay y a través de la presencia se conoce la ausencia.

## **Conclusiones. El legado del proceso estudiantil en espiral, de Danzú**

Dialogar con los seres humanos que me acompañaron en Danzú, me permite plasmar lo que humanamente podemos activar para estar en coherencia con la vida. Descubrir la espiral y fluir, encontrarnos con el movimiento orgánico y sano, festejar la autenticidad y la esencia de cada persona, el placer de vivir, conectar con el cuerpo para despertar la conciencia, para ser desde la esencia, estar presente al trabajar de adentro hacia afuera, con una mirada humana, profunda. Ver a las personas cómo seres esenciales con sus fuerzas, con sus luchas y respetar y acompañar los andares de los demás.





La libertad en la exploración con el cuerpo y la mente nutre el refugio que significa propio corpóreo, con su historia y linaje; ser auténticos: dar, recibir, apoyar, escuchar y amar. La mejor manera de comunicar es a través del movimiento, conectarse con él en espiral es integrar en la conciencia la multidimensionalidad, es reconocerse como parte del universo. Explorar el aquí y ahora, y sentir el movimiento más ínfimo, la gravedad, volar, aceptar. La danza es una experiencia de cada instante, y el suelo es aliado, como lo es el aire.

El movimiento consciente es una caricia solidaria, conectado a la raíz, nunca se detiene si confiamos en la transformación como posibilidad infinita. Cualquier proceso colectivo con la sensorialidad del cuerpo nos llevará a lugares inimaginados, y más si lo que se está haciendo es por amor: El conocimiento también es una espiral.

Mi proceso como coordinadora de Danzú por ocho años me permite sostener estos planteamientos que surgieron del camino compartido con los estudiantes universitarios, esa energía juvenil e inquieta deseosa de ser, de moverse y de manifestarse, sumado a estar en la universidad –un mundo de conocimiento–, permite un proceso creativo, donde el objetivo es ofrecer oportunidades de crecimiento, guiar los estudiantes por las nuevas técnicas de danza contemporánea, encontrar la espiral, como la solución a cualquier problema, porque los cuerpos comprenden sin necesidad de saber que es realmente una espiral que nos recuerda que siempre hay una progresión, una organización que va moviéndose a todas direcciones en expansión o contención.

Entré a trabajar en Danzú embarazada y ese proceso creativo que es la vida misma, nos enseñó del movimiento en la naturaleza, lo pusimos en práctica danzando, la espiral nos acompaña siempre es solo prestarle atención, moverse a través de ella, la nombramos como “la salva vidas”, como la respiración, está ahí, disponible, es solo usarla, para eso debemos estar presentes y con todo incluido: sentipensar y movernos.

Nos reuníamos en el sótano de artes musicales, como un refugio es la música, ahí pasaba algo mágico, era como si la lucidez habitara allí, el sentipensar en movimiento encontraba coherencia, belleza y diversión bajo la tierra para salir a la superficie inmanente de un proceso creativo y para enraizarse en espiral buscando la luz.





Este proceso estudiantil en espiral nos demuestra que es posible la creatividad, la plenitud y la integración cuando somos seres vivos en movimiento, danzando y resolviendo como lo hace la naturaleza.

## Referencias

- Moraes, M. C. (1996). *Sentipensar bajo la mirada autopoietica o como reencantar creativamente la educación*. Universidad de Barcelona. Recuperado de: [<http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/sentipensartweb.pdf>] agosto 2020.
- Nancy, J. L. (2003). *Corpus*, Madrid, Arena.

