

El tejido y el tejedor de la danza: Un acercamiento a la concordia entre mente, cuerpo y espíritu

The Weaving and the Weaver of Dance: An Approach to the Concord Between Mind, Body and Spirit

Blanca E. Santa Rita-Huaxcuaulli ^a

Abstract:

This text addresses the methodological proposal of the musician, voice and declamation teacher, and theorist François Alexandre Nicolas Chéri-Delsarte, who postulates the relationship between the physical and spiritual aspects of movement. It is documented that he was the source of inspiration for international pioneers and precursors of modern and contemporary dance, who disseminated this knowledge for generations through technique. His contributions to the theoretical and practical aspects of movement development, as well as the unification of mind, body, and spirit, transcend the physical realm. These contributions explore the connection between thoughts, emotions, and feelings, which bridge the gap between the physical and spiritual planes. They facilitate freedom through movement and reflect the spiritual language of the dancer's physical awareness and immaterial nature.

Keywords:

Spirituality, Dance, Technique, Movement, Trinity.

Resumen:

Este texto aborda la propuesta metodológica del músico, profesor de canto y declamación y teórico François Alexandre Nicolas Chéri Delsarte, quien postula la relación entre lo físico y lo espiritual del movimiento. Se sabe que fue inspiración de pioneros y precursores internacionales de la danza moderna y contemporánea, quienes esparcieron esos conocimientos por generaciones a través de la técnica. Dado lugar a sus contribuciones sobre la parte espiritual de forma teórica-práctica durante el desarrollo del movimiento y sobre la unificación entre mente, cuerpo y espíritu, llegando más allá del plano físico, indagado a través de los pensamientos, emociones y sentimientos que conectan con el plano espiritual, detonadores que respaldan la libertad a través del movimiento y se reflejan sobre el lenguaje espiritual desde la concientización física y la inmaterialidad del bailarín.

Palabras Clave:

Espiritualidad, Danza, Técnica, Movimiento, Trinidad.

Hay una luz que ilumina más allá de todas las cosas de la tierra, más allá de todos nosotros, más allá de los cielos, más allá de los más altos, incluso el más alto de todos los cielos; esta es la luz que brilla en nuestros corazones. Hay un puente entre el tiempo y la eternidad, y este puente es el Atman, el espíritu en el hombre.
Chandogyia (800 años a. C.)

Introducción

La danza, en su origen, era un acto sagrado utilizado para la expresión de pensamientos y del alma; incluso "(...) fue, originalmente, una celebración extática, mística, una forma de veneración destinada a invocar la manifestación o personificación de los poderes

primordiales y sobrenaturales" (Levin, 2001, p. 2). Se considera que el instrumento espiritual del ser humano es el cuerpo, transmisor del lenguaje, obteniendo un resultado armonioso, si se es consciente de lo que se piensa y lo que se siente al realizar un paso: "La danza que toma por instrumento artístico al cuerpo puede convertirse en un camino espiritual" (González, 2012, p. 30). El teórico François Delsarte postula la relación entre lo físico y lo espiritual del movimiento, basada en la idea de que las partes constructivas del ser humano son cuerpo, mente y espíritu que forman una *trinidad* y, al dejar de deslindarse, se obtiene concordia que genera estado de armonía, dando como resultado equilibrio y

^a Autora de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Pachuca, México, <https://orcid.org/0009-0005-1121-966X>,
Email: blancahuaxcuaulli@gmail.com

otorgando voz al gesto, sentimientos y pensamientos: "Su denominado principio de correspondencia consiste en entender que cada función del cuerpo posee correspondencia en una función espiritual y viceversa" (Carnero, 2019, p. 6).

Álvaro Medrano, director, coreógrafo, bailarín, actor e intérprete, nos comparte lo siguiente: "El bailarín comprende aquello que se quiere decir al público espectador como objetivo específico de la obra. Las intenciones resultan en actos que producen efectos, que condicionan la mente hacia determinadas acciones" (Medrano, 2022, p. 51); por lo que consideramos que el bailarín que logra unir la *trinidad* que Delsarte propone es capaz de romper la cuarta pared ante el público, ya que está hablando desde la intimidad de la conciencia utilizando el propio cuerpo.

Ciertamente, este es un espacio donde debemos comenzar a reflexionar acerca de esta extensión de la danza –cuerpo, mente y espíritu–, ya que el ser humano puede llegar a tener conexión con el entorno y consigo mismo si se fusionan estos tres elementos. Cabe señalar que, justificando lo anterior dicho, pioneros y precursores internacionales de la danza moderna y contemporánea se inspiraron en los principios teóricos que Delsarte propone entre ellos Rudolf Laban y Kurt Jooss, Isadora Duncan, Ruth St. Denis y Ted Shawn. Estos precursores de la danza esparcieron estos conocimientos por generaciones a través de la técnica al tal grado que aún están vigentes en la formación de los bailarines que llevan técnicas formativas. Con esta visión como referencia, este texto pretende fortalecer el trabajo espiritual a través de la danza para las futuras prácticas de las personas que tienen un proceso teórico-práctico en la danza y la enseñanza.

Principios de la espiritualidad en la danza

El cuerpo humano es una orquesta en la cual los diversos instrumentos musicales (nervios, oídos y ojos) están dirigidos simultáneamente por dos jefes: el alma y el cerebro.
Émile Jaques-Dalcroze

La definición de espiritualidad, según Carl Gustav Jung, afamado psiquiatra y psicólogo suizo, es la siguiente: "Espíritu, debe ser concebido como epifenómeno de la materia. Todo contribuye a esta concepción, incluso cuando en lugar de hablar de espíritu se dice psique, y en vez de materia, el cerebro, las hormonas, los instintos, las pulsiones" (Jung, 1962, p. 15). La frase anterior hace referencia a que la espiritualidad se encuentra fuera y dentro del ser: es todo aquello que lo

rodea, desde la lógica con la que se piensa, se dice, se analiza, se siente y, finalmente, se hace. Supone, de igual manera, la sensibilidad que cada humano posee de las funciones que operan en la conciencia.

Existen otras definiciones de la espiritualidad, como la que nos da el Brasileño Germán Sánchez, director del Instituto Superior de Scienze Religiose, ubicado en Roma: "La espiritualidad puede ser entendida como mística" (Sánchez, 2007, p. 15). La frase anterior hace referencia a que lo místico es una experiencia de búsqueda entre el espíritu y lo sagrado durante la existencia terrenal, la cual busca la conexión íntima y directa con la divinidad. De igual manera, otra definición es la de Moberg, Profesor Emérito de Sociología en la Universidad de Marquette: "Creencias existenciales en cuanto a la relación consigo mismo y con los demás, que proporcionan un propósito y satisfacción a la persona" (Moberg, 2011, p. 15). Por lo tanto, consideramos que la espiritualidad se vive al danzar de forma orgánica, teniendo la capacidad de sentir satisfacción, de experimentar la conexión con la mente y de ser consciente del entorno en que esta práctica se realiza.

Ejemplo de ello es en el salón de prácticas, cuando utilizamos el cuerpo y los pensamientos para conectar con el espíritu como parte de un ritual, ya que entramos al salón de clase, pisamos la duela y nos preparamos frente al espejo que representa al público, en donde se originan fallas y logros que se evidencian gestualmente frente a nosotros, para finalmente terminar con un aplauso que da reconocimiento al trabajo que transpiramos y que entró en duelo con el ser, y así, cada día de clase de danza para la relación del espíritu del ser, el entorno y los demás. "El ritual no establece una gran separación entre lo sagrado y lo cotidiano, entre el individuo y la sociedad" (Rappaport, 2021, p. 15).

La espiritualidad ha sido una experiencia vívida y natural por todo aquel que ha encaminado sus pasos de libertad sin juzgar el propio movimiento, únicamente disfrutando el goce del flujo corporal y entrenando de forma correcta en conexión con sensaciones y pensamientos; por lo tanto, se puede percibir una vibración interna que permite mantener la mente en el aquí y el ahora. La espiritualidad ha sido también una experiencia vívida y natural por todo aquel que ha encaminado sus pasos de libertad sin juzgar el propio movimiento, únicamente disfrutando el goce del flujo corporal y entrenando de forma correcta en conexión con sensaciones y pensamientos; por lo tanto, se puede percibir una vibración interna que permite mantener la mente en el aquí y el ahora.

La danza puede ser una valiosa herramienta para aquietar nuestra mente y escuchar esos sonidos del alma, que no son otra cosa que resonancias de la vibración universal. El bailarín puede entonces armonizarse con esa vibración (González, 2012, p. 32).

Además, esa vibración recorre la forma física y, más allá de lo estético, es reflejada en mente, cuerpo y espíritu, dando resultados benéficos en el escenario y en el salón de clase. "Dónde comienza lo físico y dónde termina lo emocional, lo mental, incluso lo espiritual". Cuerpo y alma no están divididos" (González, 2012, p. 30).

Sin embargo, la concordia entre los elementos mencionados no son practicado con claridad, sólo por hacer una simple mención, pareciera que la unión entre cuerpo, mente y espíritu ha perdido su esencia debido a diversos factores: para empezar, algunos bailarines portan de forma mecánica la ejecución sin darle la importancia a las emociones y a lo que se quiere transmitir. Además, cuidar la línea del cuerpo, pensar en los problemas personales mientras se ejecutan los pasos dancísticos, preocuparse por la limpieza de la técnica, tener nervios frente a los sinodales o la vergüenza de ser uno mismo cuando está danzando hacen que, como ya se mencionó, se tenga una disociación; incluso, no todos los formadores de la danza son conscientes que cuando los alumnos se someten a la técnica y a la transpiración están enfrentando emociones, sentimientos, miedos, traumas y vivencias y, como consecuencia, tienen una lucha interna acompañada de un lenguaje expresado con el cuerpo.

Con esa inquietud, el músico, profesor de canto y declamación, que, al paso de sus vivencias, logró entender que cuerpo, mente y espíritu están relacionados, por primera vez nos menciona la *trinidad*. Nos referimos al francés Francois Alexandre Nicolas Chéri Delsarte, quien propone el *Método Delsarte*, consistente en la distribución trinitaria, a su vez, inspirada en múltiplos de tres, lo que se entiende como cuerpo conectado con sensaciones, mente con pensamiento y espíritu con emociones, acompañado de gestos y movimientos orgánicos: "La trinidad permite entender al hombre como una unidad dinámica, que es, a la vez y consustancialmente, orgánica y espiritual, pues el orden creado se rige por las relaciones del orden divino" (Pineda, 2009, p. 82). La base constitutiva del hombre: cuerpo, mente y espíritu, forman la ley de la *trinidad*, que refleja la triple naturaleza divina y se corresponde respectivamente; es decir, la espiritualidad acciona con la mente y el cuerpo reacciona.

Con su propuesta, Delsarte influyó y proveyó estos principios a maestros, bailarines y coreógrafos. De acuerdo con Murciano (2015), debido a sus estudios en el terreno del movimiento corporal, Delsarte inspiró a pioneros de la danza moderna alemana, como Mary Wigman, Rudolf Laban y Kurt Jooss, e incluso Harald Kreutzberg y Hanya Holm, quienes se encargaron de introducir la teoría en los Estados Unidos, hasta las figuras de Isadora Duncan, Ruth St. Denis y Ted Shawn. Los últimos compartieron con sus alumnos las aportaciones; por ejemplo, Ted Shawn y Ruth St. Denis fueron mentores de Martha Graham, quien propuso la técnica que lleva su nombre, la cual actualmente es una de las consideradas formativas académicamente, para, posteriormente, encaminar sus enseñanzas de lo inmaterial, lo emocional y gestual, partiendo de zonas corporales en su propuesta el torso.

"Martha Graham aplicaba un lenguaje religioso a la danza; para ella un bailarín verdadero poseía una intensidad de atención que anima su ser. A esto ella le podía llamar espíritu, intensidad o imaginación" (Millar & Becar, 2021, p. 33). Es notable que el lenguaje de los movimientos técnicos en la técnica de Graham se acompaña del espíritu y es reflejado en el cuerpo a través de gestos, de interpretación y de conexiones musculares internas; su propuesta enfoca la contracción, la relajación y el gesto acompañado del movimiento corporal.

Para Delsarte, "(...) el tronco donde se encuentra el corazón se asocia al alma o parte más emocional"(De Pedro, 2015, p. 1). Se sabe que Duncan, al igual que Graham y Delsarte, también utilizaba esa misma parte específica del cuerpo: "El torso, donde estaba ubicado el plexo solar, motor de movimiento para Isadora, era la realización orgánica del Alma, una de las tres potencias que Delsarte había definido como potencias ontológicas: vida, alma y espíritu" (Tambutti, 2013, p. 7). Por lo tanto, es entendible que el método de Delsarte estaba fuertemente influido en la técnica de Duncan, quien dejó llevar el flujo en movimiento desde la parte espiritual sin dejar sus pensamientos, y el resultado escénico es agradable. Incluso en la filmación de un recital al aire libre titulado *Duncan Dancers*, Isadora unió el lenguaje de su cuerpo con sus sensaciones y pensamientos partiendo de su entorno; por tanto, al unir mente, cuerpo y espíritu, fue posible apreciar la armonía y la sensibilidad en sus gestos. En sus propias palabras: "Lo que yo pretendía era que mente y espíritu fuesen los motores del cuerpo" (Duncan, 2006, p. 4). Comprendido esto, podemos notar por qué Delsarte influyó para dar argumento al movimiento desde la organicidad. No

obstante, como seres humanos, tratamos de justificar los acontecimientos sobrenaturales o que sobrepasan el entendimiento humano. Por esa causa, al escuchar del espíritu como parte del cuerpo y de la mente, difícilmente se toma con seriedad y respeto; se ignora el tema como si no fuesen parte del ser al no tener justificación científica. Por tanto, considero importante comenzar a analizar la propuesta de Delsarte como fundamento del movimiento escénico y personal.

Del espíritu al escenario

Podemos escuchar la voz silenciosa del universo espiritual dentro de nuestros propios corazones.
Ruth St. Denis

Al ser artistas, solemos inspirarnos para generar alguna oportunidad que desahogue o que hable desde el quebrantamiento de nuestro espíritu. Ese fue el caso de la danza Ankoku Butoh, que es la línea primaria del llamado butoh en Occidente, interpretada por el pionero Kazuo Ōno junto con Tatsumi Hijikata, de origen japonés, quienes, después de la Segunda Guerra Mundial, fundaron esta corriente dancística que se origina luego de la bomba nuclear lanzada al pueblo de Hiroshima, que mató a 140,000 personas inocentes de todas las edades, causando dolor al pueblo. Por tanto, en su baile está expresado el dolor a través del gesto y la ira que su mente atrapa, mostrando las huellas del cuerpo, dando voz a aquellos que no pudieron hablar por sí mismos.

La danza Butoh surgió con la clara intención de valorar las raíces de la cultura tradicional de Japón, como respuesta a la derrota física y emocional que le causó ser absorbido por los procesos de industrialización y de comercio occidentales, y que lo condujeron hacia los horrores de la Segunda Guerra Mundial (Mendoza Bernal, p.177). Dicha derrota física y emocional dio origen a la danza butoh, que, desde nuestra mirada, representa y reafirma el duelo interno como necesidad de depuración de la mente, desde el más mínimo detalle del gesto y el cuerpo. Y, aunque esta técnica no está vinculada con Delsarte, lo ejemplificamos para que se comprenda que el hecho de que una persona se sienta vulnerable a tanto dolor da lugar a la espiritualidad propiamente dancística. Por lo anterior, es posible afirmar que la técnica Butoh es un vivo ejemplo de lo que supone llegar a ese punto de conexión, intento y propósito de recobrar lo primigenio, "el cuerpo que nos ha sido robado".

Ahora bien, expresemos sólo tres trabajos dancísticos del resultado sobre la metodología de la línea de

inspiración hacia Delsarte; comenzaremos con el trabajo del teórico, investigador y pedagogo alemán Rudolf Von Laban, quien "sistematizó la ley del movimiento junto con Kurt Joos, con base a las investigaciones realizadas por François Delsarte, quien intentó expresar, traducir, fenómenos naturales mediante gestos" (Cardona, 1980, p. 9).

Laban y Joos pretendían personalizar en su totalidad los movimientos del bailarín desde su interior, empleando la naturalidad de la expresión y la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. El trabajo escénico donde se visualiza es en *La mesa verde*, de los Ballets Jooss, creada en 1932, que usa la cinematografía Laban y que se puede visualizar en plataformas digitales como *YouTube*. Esta obra fue inspirada en la inquietud de la época y el quebrantamiento del espíritu, ya que en su coreografía se muestran las negociaciones de paz de la década de 1930.



Figura 1. Escena "Discusión", *La mesa verde*, Ballets Jooss.

Otro de los resultados es el de Ruth Saint Denis, pedagoga, bailarina y pionera de la danza moderna, junto con su esposo, Ted Shawn, bailarín, coreógrafo y profesor, quienes fundaron la *Escuela Denishawn*, semillero de Martha Graham, Doris Humphrey y Charles Wedman. La escuela que fundaron estaba fuertemente influida por el misticismo pues intuía que la danza era una forma de enriquecimiento interior del bailarín. Sus obras resaltan el movimiento acompañado del gesto; no es coincidencia que, al igual de los otros maestros mencionados en este apartado, utilicen el movimiento, proclamando con la mente y los sentimientos. Por ejemplo, en la coreografía *An Indian Night Dance*, realizada e interpretada por Ruth St. Denis, en 1906, se nota el movimiento expresivo y fluido que expresa la

espiritualidad a través de la cosmovisión de la India tradicional. En esta coreografía, la intérprete mueve las manos con mudras de forma sutil. Se sabe que los mudras son movimientos que conducen a la espiritualidad utilizados por el hinduismo, cuyo significado es sellar la energía de aquel que danza, y en donde cada dedo representa un elemento de la naturaleza: "El fuego del pulgar alimenta la energía de los otros dedos o absorbe el exceso de energía, restituyendo así el equilibrio" (Tortajada, 1998, p. 70).

El último trabajo coreográfico que pondremos sobre el fruto que sembró el maestro Delsarte es el de Hanya Holm, coreógrafa y bailarina estadounidense, de origen alemán, quien formó parte del montaje Kiss, Me, Kate, según Solari (1958). En Londres, el mes de marzo de 1951 se llevó a cabo la premier de la comedia musical, obra producida con la ayuda de la partitura escrita (la notación Laban), la cual, según González (2012), es la estructural descripción definida del movimiento; esta se vale de cuatro aspectos principalmente: 1) el cuerpo, especificando con exactitud cómo se mueve; 2) el espacio, donde se analiza la dirección, el nivel y la distancia o la amplitud del movimiento; 3) el tiempo, el cual se relaciona con la métrica y la duración del movimiento; y 4) las dinámicas, donde la cualidad o textura del movimiento se toman en cuenta. Ahora bien, esta obra enfatiza la importancia del pulso, los planos, los patrones del suelo, el diseño aéreo, la dirección y las dimensiones espaciales. Y sobre todo, el movimiento que Holm enfatiza es la libertad y la calidad fluida del torso, que, como ya se dijo con anterioridad, es el lugar del plexo solar, del corazón, íntimamente relacionado con la espiritualidad.

Con todo eso, los maestros, coreógrafos y bailarines mencionados que se inspiraron en François Delsarte hablan de una fuerza interior que se refleja con el cuerpo y se acompaña de la mente; justo esa es la razón por la cual la danza es el vínculo que permite al ser, manifestarse desde la vivencia corporal, no dejando a un lado los pensamientos, pues estos son parte fundamental de lo que reflejamos cada día, en una especie de representación ritualística.

Conclusiones

Podemos concluir que la danza, desde sus orígenes, se ha empleado para la manifestación y conexión con la naturaleza, con el ser interno, fungiendo como representativa del espíritu, dando criterio personal que repercute en el exterior que, en el caso del artista, es el público. La creación de las obras que han logrado conjuntar mente, cuerpo y espíritu es respuesta a un

proceso de vivencia, a sensaciones profundas, sistematización de la idea y reflexión, en las que, tanto el creador como los bailarines que las interpretan, adquieren el reconocimiento de algo que no es superficial y que vive dentro del cuerpo material e inmaterial; no obstante, se estudia a detalle el movimiento que tiene fundamento y propósito, el cual plasma emociones, sentimientos, pensamientos del creador de la danza para darle vida a sus inquietudes e intereses.

Estamos seguros que las obras que logran la concordia son parte de la mentalidad y vivencia personal del coreógrafo, ya que no todos los creadores buscan resaltar esos elementos; algunos otros naturalmente se interesan por otras corrientes. No es nada sencillo llegar a unificar, en plena conciencia, lo que nos habla Delsarte, ya que existen diversas cuestiones psicológicas personales que generan barreras que obstaculizan la concordia entre la mente, el cuerpo y el espíritu, como son la falta de disciplina, la mala alimentación, una formación técnica errónea, los malos hábitos y, sobre todo, la falta de interés por conocerse a sí mismo o por desconocimiento del tema, como resultado no se llega al acuerdo entre esos elementos, por tanto escénicamente se danza en disociación, sin armonía, con simpleza. Por el contrario, cuando alguien es capaz de *concordar* el espíritu, la mente y el cuerpo, este conectará con la consciencia para ver al mundo sobre la base sólida de la técnica, dando un resultado escénico en donde se es consciente del espacio donde se devuelve el aire, la temperatura, el tacto, el olfato, la vista y los sonidos.

Referencias

- [1] Bernal, E. (2017). Danza butoh: estética y sanación. Coreográfico, 175.
- [2] Cardona, P. (1980). *Danza moderna: los precursores*. Ciudad de México: Difusión cultural/UNAM, Departamento de Danza.
- [3] Carnero, S. (2019). La expresión corporal como forma de comunicación esencial. *Holos*, (5), 51-13.
- [4] Castañeda, J. K. P. Corona, símbolo de distinción. *Antropología. Revista interdisciplinaria del INAH*, (93), 3-9.
- [5] Del Carmen, L. (2013). Informe de Investigación. México: UAM.
- [6] De Pedro, C. (2015). François Delsarte. Recuperado de Body Ballet: <https://www.danzaballet.com/francois-delsarte/>. Consultado el 12 de agosto de 2024.
- [7] Fustinoni, O. (2021). *El cerebro y la música: emoción, creación e interpretación*. Buenos Aires: El Ateneo.
- [8] González, R. P. (2012). La danza como camino espiritual. *Sufri*, (23) 30-37.
- [9] González, R. (2012). Registro del curso de informantes de la danza de la pluma de Zaachila, Oaxaca, bajo la notación estructural Laban. (Doctoral dissertation, ENDF/INBA/CONACULTA).

- [10] Jung, C. G. (1962). *Simbología del espíritu: Estudios sobre fenomenología psíquica*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- [11] Jung, C. G. (2007). Sobre el fenómeno del espíritu en el arte y en la ciencia (vol. 15). Madrid: Trotta.
- [12] Lévano, A. C. S. (2016). Acerca de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Revista Educa UMCH*, (07), 06-27.
- [13] Levin, D. M. (2001). Los filósofos y la danza. *A Parte Rei*, (14), 1-8.
- [14] Kidney Disease Improved Global Outcomes (KDIGO). KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Off. J. Int. Soc. Nephrol.* 2013; 3(1): 1–163.
- [14] Marín, A. (2009). *En el cuerpo reverbera el cielo técnica y ontología del gesto: una lectura de François Delsarte*. Bogotá: Repositorio Institucional Javeriano.
- [15] Medrano, A. F. (2022). *El dramaturgista y la deconstrucción en la danza*. Buenos Aires: Hipertexto
- [16] Moguillansky, G. (2012). Danza y poesía: Ruben Darío, Isadora Duncan, César Vallejo. In VIII Congreso Internacional Orbis Tertius de Teoría y Crítica Literaria. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Centro de Estudios de Teoría y Crítica Literaria.
- [17] Murciano, I. (2015). El pensamiento filosófico en el arte contemporáneo coreográfico contemporáneo (Tesis doctoral). Madrid: Universidad Rey Juan Carlos.
- [18] Nasner, B. M. E. (2007). Recrear la espiritualidad ancestral a través de la danza y la música como formas de educación propia. *Revista Educación y Pedagogía*, (49), 99-102.
- [19] Pineda, A. (2009). *En el cuerpo reverbera el cielo. Técnica y ontología del gesto: una lectura de Francois Delsarte*. Bogotá: Maestría en Filosofía.
- [20] Rainer, I. (2020). Poética de los flujos. Recuperado de file:///C:/Users/blanc/OneDrive/Escritorio/danza%20espiritualidad/Blanca%20Huacxuatli/danza%20espiritualidad/11%20Yvonne%20Rainer%20Po%C3%A9tica%20de%20los%20flujos%20(1).pdf. Consultado el 17 de agosto de 2024.
- [21] Ruiz Hernando, J. A. (1996). *La Parroquia de la Santísima Trinidad*. Madrid: Archivo Digital UPM.
- [22] Solari, M. (1958). Notación de la danza. *Revista Musical Chilena*, 12(58), 42.
- [23] Tambutti, S. (2013). El cuerpo como un medio de redención. *Territorio teatral* (10).
- [24] Vincent, L. (2021). ¡ Haz bailar a tu cerebro!: los beneficios físicos, emocionales y cognitivos del baile (Vol. 416243). Barcelona: Gedisa.
- [25] Wacom music. (2021). YouTube. Recuperado de Kurt Jooss' the Green Table: horrors and fear (The Joffrey Ballet of Chicago): <https://www.youtube.com/watch?v=un5kYC8jpUk>. Consultado el 12 de agosto de 2024.
- [26] Yáñez Millar, A. & Becar Ayala, G. (2021). La mitología griega en la coreografía de Isadora Duncan y Martha Graham (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).