

Una video-danza para la vida: enfrentar el miedo al COVID-19 a través del arte

Sarahí Lay Trigo¹

Puede que el año 2020 se rememore como el año de la pandemia; lingüistas y academias coinciden en que voces como «cuarentena» o «pandemia» pueden considerarse palabras del año.²

Obertura

Desde el año 2020, en el que el mundo sufrió de diversas fracturas sociales, económicas, culturales, humanitarias y relacionales, impuestas –en mayor o menor medida– por la crisis pandémi-

¹ Contacto: <sarahilaytrigo@gmail.com>, ORCID <orcid.org/0000-0001-8568-6782>.

² María Cantarero Muñoz, «El arte como postraducción de la pandemia por la COVID-19: el caso de The Covid Art Museum», en *Nuevos Retos y perspectivas de la investigación en literatura, lingüística y traducción*, coordinado por Salud Adelaida Flores Borjabad y Rosario Pérez Cabaña (Madrid: Dickinson, 2021), 21-89.

ca del COVID-19, las artes, en especial las artes escénicas, como la danza, también experimentaron grandes rupturas, tanto en sus modos de *ser*, como en sus modos de *hacer*.

Respecto a los modos de *ser*, el arte tuvo que pensarse y gestarse de manera distinta. María Bardet, en una entrevista, señala que ese momento fue «una suerte de protopensamiento imposible [...] fue ocasión de empezar a pensar con lo poco que crece»;³ quizás, empezamos a pensar con lo poco que nos daba esperanza, sensación de contacto, cercanía o entusiasmo. Además, el arte se fragmentó, se detuvo por el cese total o parcial de las actividades alrededor del mundo. Esto metió en graves aprietos a los artistas, sobre todo, en lo que se refiere a sus modos de sobrevivir y vivir de y a través del arte de manera presencial.

Esto llevó a que los modos de *hacer* danza de manera presencial fueran fuertemente cuestionados y abandonados (durante la etapa de confinamiento y de distanciamiento social) tanto en los momentos de práctica cotidiana (como clases y ensayos) como en los momentos de escenificación. Sobre esto hay que decir que si antes de la pandemia era difícil cautivar al espectador para que asistiera a un acto de escenificación, durante los momentos de confinamiento, el público presencial era simplemente impensable. Posteriormente, una vez fuera las restricciones, se convirtió en algo verdaderamente ausente y difícil de atraer. Esto, sin duda, alejó aún más al espectador del arte vivo de la presencialidad. De manera que las actividades escénicas fueron sustancialmente modificadas e incluso hibridadas y flexibilizadas.⁴ Y en esa disyuntiva, nosotros, los artistas, tuvimos que reinventarnos y transformarnos. Entramos con todo a las plataformas digitales como el *streaming* y el Facebook Live, mismas que se convirtieron en los nuevos escenarios del arte. Aún hoy en día, se puede decir que seguimos explorando espacios y posibilidades para mantenernos en contacto con la audiencia.

Así pues, esta etapa pandémica y «pospandémica» debe advertirse como una oportunidad, como una nueva era de incertidumbre social que debe inspirar al arte –en todos sus géneros– a encontrar nuevas formas o modalidades no convencionales para su *ser* y *hacer*. En definitiva, hay que decir que hemos

3 Edu Benítez «Entrevista a María Bardet» «Bailar, perder la cara, pensar con el culo. Diálogo con Marie Bardet», *Revista Almagro* (2021), <<https://www.almagrorrevista.com.ar/bailar-perder-la-cara-pensar-con-el-culo-dialogo-con-marie-bardet>>.

4 Sin dejar de señalar que tanto la hibridación y la flexibilización de la práctica y la escenificación dancística son, quizás, una de las grandes ganancias de esta época.

sido parte de un nuevo nacimiento, de un aprendizaje colectivo en el que actuamos como actores y espectadores del surgimiento de nuevos paradigmas. Hay que tener presente que:

desde el mismo instante que se declaró el confinamiento [...], todas las personas dedicadas al arte y la formación artística, se pusieron naturalmente a tejer y ofrecer diferentes experiencias artísticas, a todas las personas a las que lograban llegar, ya sea a través de diferentes vías tecnológicas o de ventana a ventana. Hemos vivido y participado de una circulación fluida que se puso en acción para restablecer el equilibrio vital de las personas. Las propuestas artísticas nacidas desde este élan vital, reveló la existencia de un magnetismo colectivo de antigua memoria, que ha alimentado un clima de aprendizajes grupales, fuera de todo control institucionalizado.⁵

Y así, en ese *élan vital* bergsoniano,⁶ o bien, en ese impulso o aliento vital humano manado en tiempos de crisis, este trabajo se atreve a reflexionar sobre la propia experiencia vivida durante la primera fase de confinamiento (provocada por la crisis sanitaria del SARS-COV-2) en el año 2020 y a compartir el modo en el que se venció al miedo pandémico a través de la danza (acompañada de música original y compartida al público como video-danza). El propósito: exponer, desde la autorreflexión, los procesos de diálogo, decisión y transformación que estuvieron detrás de la creación de una video-danza realizada en tiempos de pandemia.

El presente trabajo se posiciona, pues, como una reflexión –en primera persona– sobre un trabajo artístico interdisciplinario (danza, música y arte visual) que da cuenta de la cocina que hay detrás de un propio proceso creativo de cambio. Aquí es importante señalar que el proceso creativo en este trabajo se entiende desde el psicoanálisis como «un proceso de cambio que implica,

5 Roberto Marcelo Falcón-Vignoli, Apolline Torregrosa y Noemí Durán-Salvadó, «Reflexiones XI y XII: reflexiones desde la educación y las artes en la era COVID-19», *Revista de Imagen, Artes y Educación Crítica y Social, Communiars*, núm. 4 (2020): 30, <<https://revistascientificas.us.es/index.php/Communiars/article/view/12790>>.

6 El *élan vital* bergsoniano nos ayuda a entender la evolución y el desarrollo del ser humano no solo como una acción mecánica de adaptación al exterior, sino como un impulso/empuje interno que lo lleva, a través de una evolución creadora/proceso de actualización, a vencer los obstáculos que se le presentan en la vida. Ver Henri Berson, *La evolución creadora* (Madrid: Aguilar, 1963).

por una parte, una reacción de duelo por el yo dañado y por la pérdida de esa parte perdida de la vieja estructura; pero, por otra, es un proceso innovador, de reparación, de creación propiamente dicha»⁷ en el que el artista logra atravesar por un proceso de profunda transformación.

Dicho proceso creativo de transformación dio lugar a un diálogo en dos dimensiones: individual y colectivo. En primera instancia, el diálogo individual (entre autora y obra, y entre artista escénica y compositor) permitió un cauce creativo que se convirtió en un acto de sublimación en el que los sentimientos, pensamientos y miedos causados por la pandemia se disiparon. Después, una vez que se terminó la producción de la video-danza y fue llevada a plataformas digitales para su presentación y difusión (como festivales de cine y Facebook), se generó un diálogo virtual colectivo con el espectador de manera inesperada. Esto favoreció la construcción de una reflexión compartida entre obra, audiencia y creador(es) –si se toma en cuenta que la video-danza integró no solo la creación dancística, sino también la creación musical a manera de acto creador interdisciplinario– para *sentipensar*⁸ de manera diferente la convivencia con el contagio, la muerte y la enfermedad. En ese sentipensar, sentimientos y pensamientos actuaron a modo de flujo o *elán vital*, creando un campo creativo de diálogo y reflexión. Y aunque este artículo tiene como propósito centrarse más en la primera dimensión, en especial, en los procesos de diálogo, decisión y transformación que se generaron entre la autora y su obra en un momento de crisis, al final de este trabajo también se señalan, aunque de manera sucinta, algunos de los rasgos que permitieron el diálogo en su segunda dimensión.

En suma, este trabajo es un detrás de las cámaras de un proceso creativo dancístico realizado en tiempos de pandemia en el que se demuestra, como

7 Carmen Loza Ardilla, Carmen, «Psicoanálisis, arte e interpretación», *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, núm. 2 (2006): 60, <<https://idus.us.es/handle/11441/132543>>.

8 Aunque este concepto fue acuñado en el mundo de la educación por Saturnino de la Torre en 1997, es necesario traerlo también al mundo del arte para tener presente que el ser humano es, a la vez, sentimiento y pensamiento. Y que sentimiento y pensamientos forman parte de procesos de creación artística, tanto en el momento creador como en el momento de difusión, en el que se genera un proceso de comunicación y diálogo con la audiencia. Para profundizar más se sugiere ver: Saturnino de la Torre y M. Candida Moraes, *Sentipensar. Fundamentos y estrategias para reencantar la educación* (Málaga: Algibe, 2005).

ya lo han señalado otros estudios (véanse por ejemplo Serlin, 2021⁹ y 2020;¹⁰ y Bernstein, 2019¹¹) cómo la danza puede actuar no solo como acto de creación estético, sino como acto poético radical de transformación y sanación humana.

Aquí vale la pena recordar cómo «la poética radical de Antonin Artaud insistía en el compromiso corporal del actor/poeta/*performer* como productor de un arte secrecional que involucraba sus fluidos, desechos y materias orgánicas, planteando también una compleja relación entre arte, cuerpo y dolor». ¹² En ese sentido, la poética radical de esta creación involucra, sobre todo, una relación profunda con lo vivido por el ser creador en todas sus dimensiones (corporales, emocionales, psicológicas y espirituales), en la que procesos secrecionales como el llanto fueron de vital importancia para sublimar lo vivido a través del flujo creador o fuerza creadora (*élan vital*). Es ahí donde la función estética del arte logra trascender para convertirse en una fuerza vital de transformación, resiliencia y empoderamiento del espíritu humano.

Interludio. El detrás de las cámaras

Hay que comenzar por decir que nunca imaginé un evento social, económico y sanitario de las dimensiones que ha provocado la pandemia del SARS-COV-2 a lo largo y ancho de nuestras realidades. Y, aunque, ciertamente hemos escuchado historias sobre epidemias a lo largo de la historia humana, como la de la peste negra durante la Edad Media (1346-1353), la pandemia de gripe/influenza en 1918-1920 y la pandemia de VIH/sida, por citar algunas, si alguien se hubiera atrevido a augurar algo como lo acontecido, probablemente habría dicho: «Podría suceder, pero no me sucederá a mí ni durante mi vida». Y, sin embargo, sucedió lo improbable.

9 Ilene A. Serlin, «Marian Chace Foundation Lecture 2020 Trauma-Informed Dance Movement Therapy: Real Life Trainings with Syrian Refugees, China and US COVID-19 Hotline», *American Journal of Dance Therapy* 43, (2021): 64-76, <<https://doi.org/10.1007/s10465-021-09348-9>>.

10 Ilene A. Serlin, «Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience», *American Journal of Dance Therapy* 42, (2020): 176-193, <<https://doi.org/10.1007/s10465-020-09335-6>>.

11 Bonnie Bernstein, «Empowerment-Focused Dance/Movement Therapy for Trauma Recovery», *American Journal of Dance Therapy* 41, (2019): 193-213, <<https://doi.org/10.1007/s10465-019-09310-w>>.

12 Ileana Dieguez Caballero, «Encarnaciones poéticas. Cuerpo, arte y necropolítica», *Athenea Digital*, núm. 28 (2018): 211, <<https://atheneadigital.net/article/view/v18-n1-dieguez>>.

Mi mundo –y el de todos– cambió de un instante a otro. En mi caso, pasé de trabajar y bailar por el mundo a trabajar en casa y bailar solo en mi mente, como lo hice once años atrás cuando pasé por un proceso de enfermedad que, casi de la noche a la mañana, me colocó en estado de hemiparesia y completa desfiguración de la cara.¹³ De esa experiencia aprendí que la danza podía convertirse en una valiosísima herramienta de sublimación, recuperación y sanación. Una vez que logré restablecerme de eso, me dije con voz contundente: «Nunca volveré a experimentar algo tan difícil». Luego, entre muchas otras experiencias, llegó el terror pandémico. Y con ese miedo latente y a flor de piel, tuve que recurrir nuevamente a la danza para poder superar ese crítico momento. Siempre he pensado que la danza es mi esencia más profunda y auténtica. Mi manera más certera de comunicación con el mundo y conmigo misma. Y en ese diálogo la danza siempre me ha servido más como un camino de sanación que como una forma de expresión artística. Así fue como nació la video-danza *Spiritual Battle Trilogy* (*Trilogía de la batalla espiritual*) (véase la imagen 1).¹⁴



Imagen 1: Poster, *Spiritual Battle Trilogy*. Diseño: Carlos Lay.

13 Para profundizar más sobre esta historia se puede consultar el siguiente artículo, Sarahí Lay Trigo y Kimberly Rothwell, «Dancing with My Other-Self: A Self-Portrait History of a Healing Process Through Dance», *American Journal of Dance Therapy*, Springer, 44 (2022): 45-72, <<https://doi.org/10.1007/s10465-022-09358-1>>.

14 Para ver esta video-danza, ir a <<https://filmfreeway.com/projects/1947965>>, contraseña: SLay2020.

El miedo

El miedo es un sentimiento que conocen todas las criaturas vivas.¹⁵

Una de mis peores pesadillas comenzó a gestarse al escuchar las historias, las advertencias y las alarmantes noticias que se emitían en todo momento a través de diversos medios sobre la pandemia. Ver imágenes constantes sobre las formas en las que el virus estaba cobrando la vida de las personas alrededor del esférico se convirtió en una amenaza para mis pensamientos. Viví una especie de «secuestro emocional»¹⁶ del que no podía escapar. Mi desafío personal era encontrar paz o alegría en algún momento del día, pues solo existía el miedo, el rechazo, el autoaislamiento y el comportamiento irracional. Como sombra asfixiante, entraron en mí, pensamientos erráticos y absurdos que me implantaron la semilla del miedo en lo más profundo de mi ser. La semilla creció y quedé atrapada en mis propias proyecciones de terror. Fue en ese momento en el que me dije a mí misma: «¡Tengo que bailar!». Esa fue la primera decisión que me llevó a la creación de esta obra artística. Decisión que fue más bien una resolución puramente instintiva en aras de la supervivencia, que un producto racional provocado por una necesidad artística o creativa.

Ahora bien, en ese momento, vivía en un espacio pequeño en California (básicamente una habitación y un baño), de manera que lo más complicado era el acto de bailar en sí mismo, ya que no contaba con un espacio adecuado para ello. Bailar mis miedos, transmutarlos en movimiento artístico era el verdadero problema. ¿Cómo bailar? ¿Cuándo? ¿Dónde? Esas fueron las preguntas que se precipitaron en mi mente casi de manera inmediata. Lo primero fue resolver el cómo, ya que después de estar en cuarentena, de no poder entrenar y de permanecer más tiempo en posiciones estáticas, lo más difícil fue rehacerse a la práctica del movimiento. Porque hay que decirlo, después de estar en una situación de vida meramente sedentaria favorecida por el encierro forzoso, uno termina por estar fuera de forma y mal entrenado. Digamos que, bajo otras circunstancias, en épocas sin contingencia sanitaria, de ninguna manera se me

15 Zygmunt Bauman, *Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores* (Buenos Aires: Paidós, 2007), 11.

16 Para profundizar sobre este concepto, véase Daniel Goleman, *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ* (Londres: Bloomsbury Publishing, 2009).

hubiera ocurrido presentarme en una función o bailar, pues para ello siempre trato de mantener un entrenamiento adecuado que me permita estar en condiciones favorables para el ejercicio de la danza, sin embargo, como ya señalé, en ese momento recurrí a la danza más como acto poético radical de transmutación que como profesión artística o práctica estética. De manera que me enfoqué en danzar mis miedos para recuperarme a mí misma, siguiendo, de alguna manera, el camino de Christine Caldwell¹⁷ y el trabajo de Lenore Wadsworth Hervey,¹⁸ basándome en la esperanza de que la danza es también una forma de sanación y una manera de dialogar y profundizar en uno mismo. No hay que olvidar que así como los filósofos, dramaturgos y poetas necesitan de las palabras para vivir, los bailarines necesitamos del movimiento para darle sentido a nuestro destino. Y en ese sino hecho movimiento estaba la resolución para escapar de mi propia cárcel. Sin embargo, en ese momento aún estaba dudando.

Transitar del miedo al impulso creador

La duda estaba alimentada por un miedo irracional. Y, aunque parecía no haber esperanza, un pequeño rayo de voluntad encontró una fisura que empezó a llenarme de energía para realizar ese acto inminentemente necesario para vencer al miedo a través de la danza. En un instante llegó el impulso creador. Porque en un instante la concepción creadora sucede. Así fue como viví instantes de continua negociación: un momento encerrada y otro con ganas de volver a vivir. Pendulaba entre ser presa de mis propios miedos y guerrera de la danza. Oscilando continuamente entre acostarme y quedarme en la seguridad de la autorreclusión o atreverme a enfrentar mis miedos y tratar de habitar el mundo nuevamente sin esa sensación de terror y ansiedad. Aquí, el apoyo de mi familia –mis padres y hermano–, mi asesora en la Universidad de California, Santa Cruz (UCSC) Olga Nájera-Ramírez, y un amigo cercano (hablaré de él más adelante) fue el amoroso apoyo (familiar y fraternal) que necesitaba para fortalecer y empoderar mi decisión. Ese fue el impulso creador que me llevó a crear esta pieza de video-danza. Por lo tanto, después de un diálogo interno de

17 Véase Christine Caldwell, «The Moving Cycle: A Second Generation Dance/Movement Therapy Form», *American Journal of Dance Therapy*, 38, núm. 2 (2016): 245-258, <<https://link.springer.com/journal/10465/volumes-and-issues/38-2>> y también Christine Caldwell, *Getting Our Bodies Back: Recovery, healing, and transformation through body-centered psychotherapy* (Boston: Shambala, 1996).

18 Leonore Wadsworth Hervey, *Artistic Inquiry in dance/movement therapy* (Springfield: Charles C Thomas, 2000).

gran intensidad entre el hacer y el no hacer, me decidí a bailar. No me importó no estar en condiciones óptimas para danzar; ahí, el instinto de supervivencia fue lo que me dio la energía y fuerza necesaria para actuar.

Aquí hay que subrayar que en ese momento no estaba pensando en hacer una trilogía coreográfica, tampoco había pensado en crear una video-danza, mucho menos en mostrarla, compartirla o divulgarla. Esa batalla contra el miedo que quería llevar a la danza era un duelo personal. Y aunque no sabía cómo sería el combate, sí estaba segura de que quería tener un registro audiovisual de mi propia batalla, un testimonio visual autobiográfico de mi propia experiencia de volver a la danza en tiempos de pandemia. Hasta este momento, en la idea creadora (que es la semilla en la que comenzó la obra), ya estaba decidido que se haría un video, sin embargo, aún faltaba una pieza importante: la música que acompañaría la batalla.

Crear la música para la batalla

La música debe mover al bailarín emocional, literal y figuradamente. Debe darle al bailarín una razón para bailar.¹⁹

Una vez decidido lo que se haría (una video-danza), hacía falta la principal mancuerna para la batalla: la música. Un elemento vital para la creación coreográfica. Y, en otro sentido, una parte primordial para generar un proceso de creación interdisciplinario, pues tanto música como danza fueron creadas para un fin común. No hay que olvidar que, en la danza, la música, además de actuar como gemelo invisible que da luz a la cohesión creativa entre sonido y movimiento, también puede actuar como fuerza creadora de convergencia y de diálogo a lo largo del proceso de creación. En este caso, la música fungió, a la vez, como gemelo sonoro y como fuerza creadora, lo que le dio un significado muy especial a la obra.

Así pues, la creación musical fue realizada por mi único hermano, Carlos Lay (véase la imagen 2), ya que es compositor y productor musical. Gracias a esto, aproveché que ambos estábamos en la misma situación: confinados por el COVID-19, yo en Estados Unidos y él, en México, para pedirle su ayuda remota

19 Harriet Cavalli, *Dance and music. A guide to dance accompaniment* (Gainseville: University of Florida, 2001), 1.

en este experimento creador de sublimación. Él accedió con entusiasmo a colaborar. Después de varias pláticas creativas en las que le compartí mis necesidades coreográficas y simbólicas para realizar la batalla, él compuso tres piezas para que yo bailara. Cada pieza musical fue compuesta *stricto sensu* para una parte específica de la coreografía. Cada vez que él avanzaba en cada una de sus composiciones, yo le compartía algunos elementos que sentía que eran necesarios para el enriquecimiento del escenario musical, mismo que me ayudaría a simbolizar mi proceso de batalla interno contra el miedo. Finalmente, después de ese ir y venir de sonidos y maquetas compositivas, se crearon tres piezas musicales y coreográficas. Estas son: «I, Spiritual Awakening» («Despertar espiritual»); «II, Shamanic Battle» («Batalla chamánica»); y «III, Self-return» («El regreso a uno mismo»). En ese momento fue donde realmente comenzó el proceso de creación y producción.

Aquí es importante señalar que la música creada para esta batalla fue, sin duda, esa fuerza vital sonora que le dio vida y sentido a cada uno de los movimientos, a cada una de las respiraciones y cadencias coreográficas, a cada uno de los procesos de cambio vividos durante la escenificación. La música, pues, se convirtió en escenario musical de sublimación, en esa atmósfera audible e impulso sonoro que acompañó la transformación vital de la experiencia creadora.

Me tomó varios días prepararme para la escenificación y filmación. Primero comencé por escuchar innumerables veces la música creada para la batalla. Algo que para mí es esencial para el proceso de creación, pues genera sinergias entre música, intención y movimiento. Así, cada vez que escuchaba las piezas trataba de improvisar mentalmente el movimiento, pues no podía bailar en el lugar en el que me encontraba. En ese sentido, mi entrenamiento fue mucho más mental que físico, aunque esto no quiere decir que mi ser –en



Imagen 2. Carlos Lay. Fotografía: Tania Peralta.

todas sus dimensiones, físicas, mentales, emocionales y espirituales– no estuviera en relación con ese entrenamiento. Me estaba preparando para escapar y arrancar desde el fondo de mí todas las ataduras que me tenían prisionera. Esa fase ha sido una de las batallas emocionales más difíciles de pelear en mi vida. Una vez concluido este proceso de preparación, elegí el vestuario y las fechas para cada interpretación y finalmente me decidí a bailar.

Cuando llegó el momento, dado que todo un equipo de producción era simplemente impensable (tanto por falta de recursos como por las medidas establecidas en ese momento respecto al distanciamiento social), ese testigo resultó ser la cámara de un teléfono (*smarthphone*). Detrás de esa cámara estaba un querido amigo que se ofreció a ayudarme con el proceso de filmación.²⁰ Aquí es importante enfatizar que mi amigo no tenía experiencia en grabación fílmica ni tampoco había realizado una filmación antes. En ese sentido, actuó solo como testigo amistoso de mi proceso. Este es un aspecto importante a destacar, ya que él actúa más bien como espectador y no como camarógrafo, pues grabó lo que a él le pareció más llamativo de lo que sucedió en ese momento. Hay que destacar que no existió una preproducción premeditada, ni un guión fílmico, ni un guion coreográfico a seguir. El único acuerdo era fluir/ experimentar lo vivido, la danza sería improvisada *in situ* o, como diría Julyen Hamilton, sería una «composición instantánea». Cada pieza coreográfica se improvisó solo dos veces. Esto fue así para que, al filmarse, se pudieran obtener, en una primera toma, los planos generales y panorámicos y en la segunda vuelta, acercamientos y primeros planos. En el momento de realización, utilicé una pequeña bocina para escuchar la música en los lugares que escogí como escenografía natural para bailar.

La primera coreografía comienza a filmarse en lo que, en ese momento, era mi hogar en California. El resto de las coreografías fueron filmadas y bailadas en distintas playas del condado de Santa Cruz, en Estados Unidos. Esto fue así porque para mí era importante compartir el significado de volver a habitar el mundo sin miedo. En cada una de las filmaciones se respetaron los lineamientos sanitarios, de manera que todas las piezas fueron filmadas durante el horario de apertura de la playa y manteniendo sana distancia. Después de filmar con mi amigo, me dispuse a editar las escenas en mi estudio en California.

20 Por motivos personales, mi amigo decidió no recibir ningún crédito en el video, ni siquiera como colaborador anónimo. Es por eso que en el video el crédito del camarógrafo está ausente.

Cuando decidimos (mi hermano y yo) hacer pública la video-danza en festivales de cine, mi hermano diseñó el cartel publicitario.

Hasta aquí, he relatado un poco sobre el detrás de las cámaras, ahora es momento de detallar el diálogo creador que está inmerso en cada parte de la trilogía.

Una video-danza para la vida

El despertar

Estar en cuarentena, lejos de mi tierra natal (Guadalajara, México), me hizo poner atención a mi propia situación de vida personal. En particular, a la manera en la que me enfrento a la vida a través de los sentimientos. Eso me hizo reflexionar sobre cómo había vivido hasta ese día en que todo comenzó. Para mí, la situación del COVID-19 cayó de repente, como un trueno que me partió en pedazos, pues cambió profundamente mi vida en movimiento, imponiendo otra en la que solo existía el encierro. De repente, me di cuenta de que estaba aprisionada por la ansiedad y el pánico. Llevé hasta el límite las restricciones de la cuarentena: me aislé de todo y de todos. Me rendí ante el miedo completamente. Sin embargo, en un momento de lucidez, me percaté de mi propio secuestro emocional y, de algún modo inexplicable aún, mi espíritu me despertó. Fue de manera intempestiva. Un día, mientras abría los ojos, simplemente decidí salir corriendo de la reclusión y volver a la danza. Ahí surgió lo que yo denomino mi despertar espiritual. De ahí nace el nombre de la primera parte de la trilogía, que en inglés se titula «Spiritual Awakening».



Imagen 3. *El despertar*. Archivo personal.



Imagen 4. *El escape*. Archivo personal.

La representación coreográfica de ese despertar me orilló a iniciar la secuencia fílmica en mi habitación, dormida (véase la imagen 3). Esto me ayudó a simbolizar cómo el primer paso para afrontar algo inicia con una disposición ontológica que te ayuda a despertar y a reconocer el lugar (espacio-tiempo) en el que te encuentras. Al inicio de la coreografía, después del prelude musical, la composición sonora integra siete campanadas, mismas que para mí fueron de suma importancia para simbolizar esa nueva apertura al mundo. Aquí es importante señalar que, en el proceso de creación entendí que para que exista un verdadero despertar debe surgir en la persona una voluntad de cambio, un auténtico deseo de dejar atrás todo lo que estorba, lastima y duele, y así escapar nuevamente hacia el mundo (véase la imagen 4). Durante la grabación de esta parte de la trilogía (el rodaje se realizó al amanecer del 9 de mayo de 2020



Imagen 5. *La alegría*. Archivo personal.

en la playa de Capitola) hubo alegría, realmente estaba feliz de estar afuera, bailando (ver imagen 5). Sin embargo, después de la filmación, me di cuenta de que la sombra torturante de mis miedos seguía allí, perturbándome, molestándome, persiguiéndome.

Una vez en la edición, decidí dejar las escenas de esta parte de la trilogía en blanco y negro para simbolizar lo ingenuo que fue para mí ese despertar, pues más tarde me daría cuenta de que para vencer el miedo no bastaba con percibir su presencia, había que luchar contra él. Por lo tanto, me di a la tarea de realizar la batalla lo más pronto posible (la segunda parte de esta trilogía también se filmó el 9 de mayo de 2020, durante el atardecer en la playa de Twin Lakes, California).

La batalla, el corazón de la video-danza

A pesar de que estaba contenta de haber iniciado el día bailando. Todavía sentía miedo en mi interior. Habitar el mundo otra vez no era sencillo. Sabía que tenía que realizar la batalla lo antes posible, por eso me decidí a bailar la ese mismo día por la tarde. Sin embargo, sentía que no podría hacerlo, no obstante, tenía la música como compañera y fuente de fortaleza para luchar, sentí que también tenía que invocar toda la energía espiritual disponible: mis guías espirituales, mis ancestros y la luz divina universal. Me armé de coraje y fuerza para bailar. Después de hacerla, sentí realmente que no había luchado sola, sentí, con una fuerza y una certeza muy especial, cómo la música y el universo me acompañaron durante la batalla.

Esta segunda parte de la trilogía, lo que llamo el corazón latiente de la video-danza, se titula «Shamanic Battle» («Batalla chamánica»). El nombre lo decidí así debido a la energía curativa que tanto diálogo interno, música, danza y escenografía natural en conjunto lograron imprimir en mi ser. Así fue como el arte dancístico, el mar y la música se convirtieron en mi defensa secreta contra el miedo, el camino de sanación que me liberó de las emociones y pensamientos negativos que me tenían atrapada en ese momento.

Para esta coreografía decidí pintarme la cara como lo realizan ciertos grupos indígenas cuando hacen rituales chamánicos. Para mí era importante entrar en personaje para realmente pelear contra mis propios miedos. También era esencial tener los cuatro elementos de la naturaleza presentes: aire, agua, tierra y fuego. Al estar en la playa ya tenía los tres primeros, solamente me faltaba el



Imagen 6. *El fuego*. Archivo personal.



Imagen 7. *El desprendimiento*. Archivo personal.

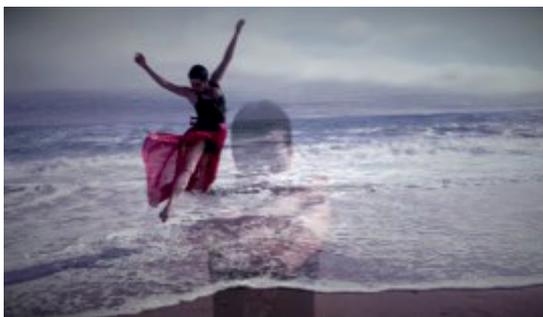


Imagen 8. *Efecto de cámara lenta*. Archivo personal.

fuego. Por eso, al iniciar la coreografía parto de simbolizar este elemento con el movimiento de mis manos (véase la imagen 6). A lo largo de la coreografía también realicé varios movimientos representando el humo o el fuego. En términos de edición, esta parte de la trilogía es donde más utilicé efectos especiales. Por ejemplo, el uso de superposiciones para representar el desprendimiento del cuerpo astral (véase la imagen 7). También empleé efectos de cámara lenta para indicar el modo en el que el tiempo personal se detiene o se ralentiza cuando se está en problemas (véase la imagen 8). Mientras filmaba esta segunda parte, recuerdo que uno de los momentos más significativos fue que, al estar bailando, un cuervo se acercó a mí, en ese momento sentí que esa ave representaba todos mis miedos y que al ahuyentarlo estaba sacando, simbólicamente, toda esa energía negra y negativa de mi vida (véase la imagen 9). Sin duda, esta grabación fue toda una experiencia, al terminar la segunda vuelta, sentí verdaderamente que mi ser se había liberado. Esto me permitió descansar con mucha tranquilidad esa noche. Algo que no había experimentado en semanas. Sin embargo, aún sentía vestigios de ese miedo en mí, me hacía falta regresar a mi propia naturaleza, a mi propio yo.

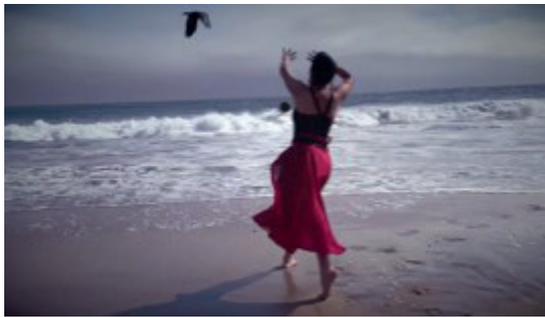


Imagen 9. *El cuervo*. Archivo personal.

El regreso a la armonía: un rezo por el mundo

Después de filmar las primeras dos partes de la trilogía, me tomó alrededor de una semana volver a sentir esa paz interior. Esos siete días me proporcionaron diferentes sentimientos y motivaciones de diversa intensidad. Fluctué en-

tre la paz y la emoción, entre el llanto de liberación y el cansancio extremo, entre la ansiedad y la euforia hasta experimentar una verdadera tranquilidad. Finalmente pude sentir cómo los miedos comenzaban a abandonar mis pensamientos y mi cuerpo. ¡Qué sensación de alivio, de paz, de armonía! Sin duda, fue una forma de mostrar ese momento especial cuando, después de una batalla, uno puede sentir cómo el yo espiritual finalmente regresa al cuerpo físico.

Y como reza el proverbio: «Después de la tormenta viene la calma». La calma llegó cuando estaba lista para regresar a mi esencia. Después de haber experimentado el miedo y el pánico, sentí una transformación en mi ser. Porque hay que decir, el miedo puede convertirnos en alguien radicalmente distinto a nosotros mismos, hasta el punto de no ser reconocidos por nuestros propios seres queridos. Así, en este autorretorno a la conciencia, mi familia –como apoyo y compañía– fue vital, sin la ayuda remota de mis padres y de mi hermano yo hubiera seguido subsumida ante el miedo. Por eso, esta pieza coreográfica la titulé «III, Self-return» («Regreso a uno mismo»). Con esta pieza coreográfica represento el retorno a mis raíces familiares, a mi árbol genealógico, a la paz, al amor, a la luz, a mi ser y a la danza.

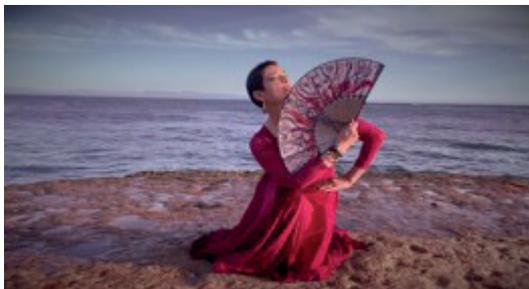


Imagen 10. *El Pericón*. Archivo personal.

Esa transformación me llevó a enfocarme en realizar una improvisación coreográfica mucho más alegre y armoniosa. Fue así como decidí darles un aire flamenco a todos mis movimientos, ya que es mi estilo de baile preferido. Realicé muchos movimientos de manos y utilicé un pericón (abanico grande) en distintas partes de la composición instantánea (véanse las imágenes 10 y 11). También me pareció importante aprovechar la escenografía natural al máximo; así, en esta video-danza, la negociación corporal entre el arte dancístico



Imagen 11. *Movimientos de manos*. Archivo personal.



Imagen 12. *Negociación entre arte dancístico y escenografía natural*. Archivo personal.



Imagen 13. *El rezo*. Archivo personal.

y el espacio geográfico cobran una importancia especial (véase la imagen 12). Esta última parte también fue filmada en la playa de Twin Lakes. Al realizar esta coreografía comencé a sentir cómo mis movimientos lograban una comunicación con el contexto espaciotemporal. Volví a fluir con la naturaleza. Por eso quise terminar esta pieza con una pequeña oración en la que deseaba, con todo mi ser, que este fenómeno de la pandemia terminase pronto para que todos pudiéramos regresar renovados a habitar el mundo nuevamente (véase la imagen 13).

El balance. Después de la batalla

Después de compartir estas reflexiones sobre el diálogo, la transformación, las decisiones y los sentimientos vividos detrás de un proceso de creación artístico interdisciplinario en donde danza, música y arte visual fungieron como mancuerna, lo único que puedo ver es la ganancia después de la batalla. Y aunque superar la zona del miedo provocada por el COVID-19 no fue un paso fácil, gracias a ello nació una video-danza autorreflexiva, autobiográfica y colaborativa que nos permitió (a mi hermano y a mí) sentipensar de manera distinta el mundo. De ahí surge una nueva relación artístico fraternal que continua hasta el día de hoy (véase la imagen 14).

Otra ganancia de este proceso es advertir el modo en el que el acto poético artístico facilita la transformación humana, actuando como acto creador de transformación y cambio. Lo que me lleva a entender el arte, más allá de su sentido estético, como una herramienta de resiliencia y de sublimación que puede fortalecer y transformar al propio artista. En este caso, el trabajo creativo de *La trilogía de la*

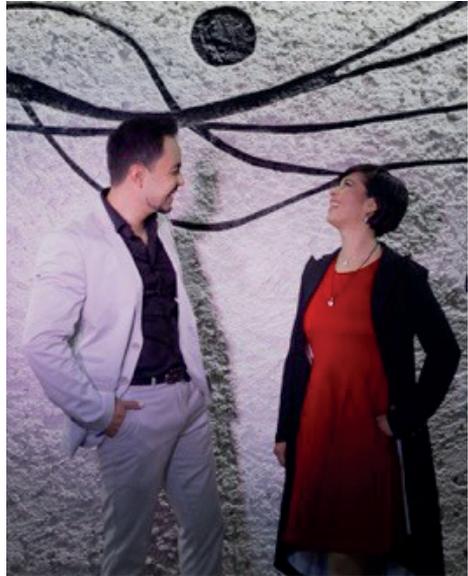


Imagen 14. Los hermanos Lay, 2021. Fotografía: Tania Peralta.

batalla espiritual me permitió salir de un momento de crisis emocional y psicológica para encontrar maneras más armónicas de habitar el mundo durante la pandemia en su periodo más crítico.

Además, otra ventaja de este proceso fue darme cuenta cómo las crisis nos llevan, en ocasiones, a probar «nuevos» (o distintos) caminos para salir de las dificultades. Aquí, el miedo me llevó a experimentar y llevar la danza a otro género, como es el video, algo en lo que realmente no había pensado antes del COVID-19. Sin duda, esto abrió mi panorama y campo de acción como artista, lo que me dio la oportunidad de experimentar, de primera mano, otras formas artísticas interdisciplinarias para la creación dancística. Así, con la danza, la música y el video pude también explorar la maravilla de un proceso creativo autobiográfico, lo que me llevó a apreciar y disfrutar el arte en la forma más personal e íntima. Como lo han hecho otros artistas antes, en el caso de la danza se pueden señalar, por ejemplo, a los bailarines de danza moderna de los albores del siglo xx, entre los que se destacan Isadora Duncan, Ruth St. Denis y Martha Graham; otros ejemplos más contemporáneos son Christine Caldwell, David Dorfman y Bill T. Jones.

Ahora bien, al experimentar otros géneros artísticos, se abrieron nuevas formas de reconocimiento profesional²¹ y de estar en contacto con la audiencia. En este caso, la video-danza se convirtió en eslabón de comunicación, en una especie de acto escénico atemporal y sin anclaje geográfico, que al poderse reproducir a gusto de quien lo observa, el espacio y tiempo del espectador se independiza del espacio en el que fue creado. Ahí, el espectador no tiene que estar localizado en el mismo espacio en el que acontece la danza. Con ello se llega a lo que Eric Hawkins²² algún día deseo, tener un arte de tal inmediatez que el tiempo pudiera ser percibido y sentido en su dimensión más difícil e inquietante, la del instante, la de ese instante que se libera del espacio. Eso permitió una apertura del acto escénico a una audiencia mayor. Lo que no hubiera sucedido si se hubiera realizado una escenificación presencial. Esto abrió la difusión del acto creador en el espacio tiempo. Así, al difundir la video-danza en distintos festivales de cine, se tuvo la oportunidad de dialogar y compartir la experiencia con otros artistas y expertos de otras disciplinas artísticas que abrieron panoramas

21 La video-danza *Spiritual Battle Trilogy* ganó en cinco festivales de cine como mejor video-experimental de danza y ha sido seleccionada para su difusión en más de una docena de festivales.

22 Eric Hawkins, *The body is a clear place and other statements on dance* (Nueva Jersey: Dance Horizons / Princeton, 1992).

diversos para la comunicación y el diálogo. También, en algunos festivales de cine, como el denominado *Strangelove Time-Based Media Festival* (Inglaterra), en el que su plataforma de difusión permitió además de visitas, *likes* y mensajes, se pudo (junto con el público) sentipensar la situación pandémica que se estaba viviendo. Además, gracias a los *likes* de la audiencia, la trilogía obtuvo el premio del público de la edición 2020.²³ Asimismo, la difusión en Facebook y otras redes sociales facilitaron el diálogo entre creador(es) y audiencia, lo que permitió romper con el silencio que se genera tras el aplauso en una escenificación presencial y abrir nuevas formas de encuentro en beneficio común.

Gracias a esa ruptura y a ese encuentro con el público, tuve la oportunidad de sentirme acompañada y de acompañar a otros. De reafirmar cómo el arte también funge como puente de encuentro y cómo, en ese encuentro comunitario, cura. Saber que alguien había sentido lo mismo generó consuelo en ambos sentidos (al creador y al espectador). El arte, en su poética dialógica, nos recuerda que hay esperanza a pesar del caos, que el derecho a la ternura²⁴, impreso en lo que hacemos de manera sensible nos devuelve la serenidad y la calma. Pondera lo que es realmente valioso de la experiencia artística: el *élan vital* que nos impulsa al cambio y nos pone en diálogo e interacción con los otros. Al final, el arte actuó como sistema de sublimación comunitario. Como dispositivo poético de cocreación conjunta: transmutando y sentipensando de manera compartida lo que es la vida.

En suma, para cerrar esta reflexión, me gustaría hacer un llamado a mis colegas artistas para animarlos a seguir en el camino de la creación, para explorar nuevas o viejas formas de hacer y descubrir otros medios para compartir nuestro trabajo creativo. Nunca parar de hacer nuestra labor, no dejarnos vencer por los obstáculos que nos ponga la vida, al contrario, reinventarnos y seguir adelante. Continuar en el camino de la creación. Ampliar nuestras perspectivas y romper paradigmas. Creer que lo imposible es posible. Porque en esta era de incertidumbre social y miedo, nosotros como artistas debemos levantarnos, encontrar esperanza y llevarla a los demás a través de nuestro trabajo para dialogar, para dialogarnos y sentipensarnos de manera distinta. Y si, por alguna razón, nos vuelve a invadir el miedo, no rendirnos, en cambio, usar la creación artística como una poderosa herramienta de sublimación y transformación humana.

23 <<https://www.strangelovefestival.com/jennifer-reeder-3?rq=lay>>.

24 Véase Luis Carlos Restrepo, *El derecho a la ternura* (Bogotá: Arango, 1995).

Referencias documentales

- Bauman, Zygmunt. *Miedo líquido. La sociedad contemporánea y sus temores*. Buenos Aires: Paídos, 2007.
- Benítez, Edu. «Bailar, perder la cara, pensar con el culo. Diálogo con Marie Bardet». *Revista Almagro*, 2021, <<https://www.almagrorrevista.com.ar/bailar-perder-la-cara-pensar-con-el-culo-dialogo-con-marie-bardet>>.
- Bernstein, Bonnie. «Empowerment-Focused Dance/Movement Therapy for Trauma Recovery». *American Journal of Dance Therapy* 41, (2019): 193-213, <<https://doi.org/10.1007/s10465-019-09310-w>>.
- Berson, Henri. *La evolución creadora*. Madrid: Aguilar, 1963.
- Caldwell, Christine. «The Moving Cycle: A Second Generation Dance/Movement Therapy Form», *American Journal of Dance Therapy*, 38, núm. 2 (2016): 245-258, <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10465-016-9220-6>>.
- Caldwell, Christine. *Getting Our Bodies Back: Recovery, healing, and transformation through body-centered psychotherapy*. Boston: Shambala, 1996.
- Cantarero Muñoz, María. «El arte como postraducción de la pandemia por la COVID-19: el caso de The Covid Art Museum». En *Nuevos Retos y perspectivas de la investigación en Literatura, Lingüística y Traducción*, coordinado por Salud Adelaida Flores Borjabad y Rosario Pérez Cabaña, 2189-2210. Madrid: Dickinson, 2021.
- Cavalli, Harriet. *Dance and music. A guide to dance accompaniment*. Gainesville: University of Florida, 2001.
- De la Torre, Saturnino y M. Candida Moraes. *Sentipensar. Fundamentos y estrategias para reencantar la educación*. Málaga, Algibe, 2005.
- Dieguez Caballero, I. (2018). «Encarnaciones poéticas. Cuerpo, arte y necropolítica». *Athenea digital*, núm. 28 (2018): 203-219, <<https://atheneadigital.net/article/view/v18-n1-dieguez>>.
- Falcón-Vignoli, Roberto Falcón, Apolline Torregrosa y Noemí Durán-Salvadó. Reflexiones XI y XII: reflexiones desde la educación y las artes en la era COVID-19». *Revista de Imagen, Artes y Educación Crítica y Social, Comuniars*, núm. 4, 2020, <<https://revistascientificas.us.es/index.php/Comuniars/article/view/12790>>.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. Londres: Bloomsbury Publishing, 2009.

- Hawkins, Eric. *The body is a clear place and other statements on dance*. Nueva Jersey: Dance Horizons / Princeton, 1992.
- Lay Trigo, Sarahí y Kimberly Rothwell, «Dancing with My Other-Self: A Self-Portrait History of a Healing Process Through Dance», *American Journal of Dance Therapy*, Springer, núm. 44 (2022): 45-72, <<https://doi.org/10.1007/s10465-022-09358-1>>.
- Loza Ardilla, Carmen. «Psicoanálisis, arte e interpretación». *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, núm. 2 (2006): 57-64, <<https://idus.us.es/handle/11441/132543>>.
- Restrepo, Luis Carlos. *El derecho a la ternura*. Bogotá: Arango, 1995.
- Serlin, Ilene A. «Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience». *American Journal of Dance Therapy* 42, (2020): 176–193, <<https://doi.org/10.1007/s10465-020-09335-6>>.
- Serlin, Ilene A. «Marian Chace Foundation Lecture 2020 Trauma-Informed Dance Movement Therapy: Real Life Trainings with Syrian Refugees, China and US COVID-19 Hotline». *American Journal of Dance Therapy* 43, (2021): 64-76, <<https://doi.org/10.1007/s10465-021-09348-9>>.
- Wadsworth Hervey, Leonore. *Artistic Inquiry in dance/movement therapy*. Springfield: Charles C Thomas, 2000.

