

## La visualización en la práctica de la Danza

**Cristina Andrés Alcalá.** *Profesora del Conservatorio Profesional de Danza de Cádiz*

### Introducción.

La visualización es un proceso de reactivación de experiencias sensoriales y emocionales que permite poner los recursos acumulados al servicio de proyectos futuros.

La visualización puede aplicarse al terreno de la salud, en la toma de decisiones en que la acción esté ligada al análisis de experiencias anteriores, (como la presentación a exámenes) y en el nivel físico. El interés por el trabajo de la visualización en el nivel físico es el desarrollo del movimiento anacinéutico<sup>1</sup>.

La programación de estos movimientos imaginarios en la Danza puede mejorar la ejecución de ésta tanto en los ensayos como en el escenario. Es por ello que consideramos que la práctica de la visualización, que es habitualmente inconsciente, puede ser “entrenada” para mejorar la calidad y el rendimiento en el ejercicio de la Danza.

### Argumentación.

Las experiencias vividas dejan en la memoria una impronta positiva o negativa dependiendo de cómo se haya procesado esa información. Existe también, de esas experiencias, un material almacenado en el inconsciente que se transfiere hacia el consciente cuando soñamos, en trances hipnóticos, la meditación, o la relajación profunda.

Cuando una experiencia nos produce sensaciones negativas, se guarda en el archivo del subconsciente lo que hará que en una futura experiencia similar se active el proceso de alerta que hará que el ser humano tome la decisión más conveniente y menos perjudicial.

En un ejemplo llevado a la práctica de la Danza, si una alumna en el proceso de aprendizaje de los giros en punta tiene una experiencia negativa (una caída, un dolor en el tobillo...), sus mecanismos pueden actuar de dos formas: ve la experiencia como una oportunidad para cuestionarse donde puede mejorar la próxima vez, o bien puede sentir temor a volver con esa práctica. Ante la situación de temor, perderá seguridad y control y, efectivamente, las posibilidades de éxito se reducen.

El temor surge del recuerdo de lo que considera una mala experiencia. Cada vez que intenta hacer

un giro en punta, de forma espontánea visualizará la caída o el dolor, como si estuviera programado en su cerebro. Para evitar este recuerdo habrá que sustituirlo por otro, imaginar, visualizar, soñar despiertos con una película mental que nos ayude a superar ese temor y volver a intentarlo. En este ejemplo, la alumna puede crear imágenes donde ella misma está girando sobre la punta y las sensaciones de seguridad y control que esta acción le produce.

Es importante que, además de poder “ver” la imagen de esta acción con el máximo de detalles (luz, color, espacio que nos rodea, sonidos, olores, temperatura...) seamos capaces de imaginar las sensaciones placenteras que nos produce nuestra acción en la visualización. Esto dará realismo a la imagen creada y será más fácil para nuestro cerebro almacenarla, sustituyendo a la anterior.

Practicar repetidamente el recuerdo de la imagen creada, como si de una experiencia real se tratara, permite almacenarla en la memoria y usarla en el momento necesario.

En el entrenamiento o ensayo diario de la Danza se pueden realizar visualizaciones programadas para mejorar o superar algunas ejecuciones a nivel técnico y artístico. También puede ayudar a ganar estima, seguridad y control, así como mejorar la memorización de las variaciones. La visualización de una coreografía aprendida refuerza la memoria y permite que su ejecución sea más fluida. En la visualización se puede “oír” la música, y coordinar los pasos con ésta. Este tipo de entrenamiento mejorará la musicalidad y la interpretación.

Al ser una práctica que realizamos de forma inconsciente, el esfuerzo radica en proponernos un tema que nos conduzca a la acción que queremos, e insistir en ello cada vez que nuestra mente divague hacia visualizaciones que no nos benefician.

A nivel cerebral, el almacenamiento de escenas donde la ejecución sea correcta hará que al realizar la acción y a través de las terminaciones nerviosas, el cerebro mande órdenes a las partes motoras implicadas. De alguna manera estos músculos y ligamentos se movilizan para realizar la acción visualizada y las situaciones de éxito aumentan si ésta imagen es la correcta.

<sup>1</sup> El movimiento anacinéutico es un movimiento imaginario. Es percibido por el sujeto mientras el o los miembros implicados permanece inmóviles.



En la visualización hay una parte importante de autosugestión, proceso en el cual podemos cambiar opiniones, juicios de valor o actitudes. La sugestión dirige y exalta la voluntad y puede devolverte una confianza perdida. Todo depende del tipo de mensaje que generes. De todos es conocido que una buena autoestima y confianza en las propias potencialidades genera seguridad y energía para lograr propósitos. La práctica de la Danza requiere de gran voluntad, esfuerzo, sacrificio y una gran motivación que funcione como motor de todas estas fuerzas. Por ello la autosugestión tiene que ir a nuestro favor y generar mensajes positivos sobre nuestras capacidades. Si estas sugerencias acompañan a la visualización de lo bien que puede salir la acción futura, no solo disfrutaremos más, sino que es más factible que el ejercicio salga bien.

Las técnicas de visualización tienen orígenes múltiples. Las encontramos en Oriente, con prácticas como el yoga y el zen, y en Occidente en la oración contemplativa. El aprendizaje de la Danza exige una gran concentración a nivel motor y de atención para controlar la música, el espacio y hacer acopio de cuantos estímulos sean necesarios para favorecer el desarrollo del aprendizaje y la ejecución precisa y virtuosa, (también es necesario que

la atención tenga un filtro que elimine lo que distraiga la concentración). Este estado propicio de concentración sitúa al cerebro en un nivel de gran actividad que debemos encauzar a nuestro favor.

### **Conclusión.**

Conocer, practicar y transmitir a los alumnos y alumnas de Danza la importancia y beneficios que las técnicas de visualización propician, ayudará y mejorará la práctica de la Danza, así como otros aspectos de sus vidas.

En un primer momento la “película” visual se puede crear en un ambiente relajado y tranquilo, con detenimiento en todos los detalles sensoriales. Esta “película” puede ser proyectada luego a voluntad para sustituir otros pensamientos menos constructivos.

Para la realización de la Danza, es importante ver bailar a grandes virtuosos, recordar brillantes ejecuciones de otros intérpretes de pasos que luego tendremos que aprender, hacer, o mejorar. Estas imágenes reales guardadas en la memoria ayudan a crear nuestra propia imagen inventada de nuestra propia ejecución de dichos pasos.

En definitiva, se trata de jugar con la imaginación a nuestro favor.

### **Bibliografía.**

- CAVALLIER, François J. Paul, (1990) *Visualización*. Edit Los libros del comienzo. Madrid.
- McKAY, M., DAVIS, M., FANNING, P. (1985) *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martínez Roca. Madrid.
- ROJAS, Enrique. (1994). *La conquista de la voluntad*. Temas de hoy. Madrid.
- JUNG, C. (1997). *El hombre y sus símbolos*. Paidós. Barcelona.
- DAVIS, M. McKAY, M. ESHELMAN, R. (2003). *Técnicas de autocontrol emocional*. Martínez Roca. Madrid.
- NOGLER, H. (1994). *Guía de la autosugestión*. Vecchi. Barcelona.

**UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS  
CURSOS DOCTORADO ARTES ESCÉNICAS**

**CURSO: PSICOLOGÍA APLICADA A LA DANZA  
LA VISUALIZACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA**

Alumna: Cristina Andrés Alcalá.  
Cádiz, Junio 2006.