



Universidad
del Atlántico

CÓDIGO: FOR-DO-109

VERSIÓN: 0

FECHA: 03/06/2020

**AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL
TEXTO COMPLETO**

Puerto Colombia, 14 de septiembre de 2022

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Cuidad

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

Cordial saludo,

Yo, **DEIRIS LORENA MIRANDA GUTIÉRREZ**, identificado(a) con **C.C. No. 1.140.897.589** de **BARRANQUILLA**, autor(a) del trabajo de grado titulado **PÉRDIDA DE EQUILIBRIO. EL EQUILIBRIO LENGUAJE DEL CUERPO** presentado y aprobado en el año **2022** como requisito para optar al título Profesional en **DANZA**; autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,

Firma

DEIRIS LORENA MIRANDA GUTIÉRREZ

C.C. No. 1.140.897.589 de BARRANQUILLA

DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE PLAGIO EN TRABAJO ACADÉMICO PARA GRADO

Este documento debe ser diligenciado de manera clara y completa, sin tachaduras o enmendaduras y las firmas consignadas deben corresponder al (los) autor (es) identificado en el mismo.

Puerto Colombia, **14 de septiembre de 2022**

Una vez obtenido el visto bueno del director del trabajo y los evaluadores, presento al **Departamento de Bibliotecas** el resultado académico de mi formación profesional o posgradual. Asimismo, declaro y entiendo lo siguiente:

- El trabajo académico es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, en consecuencia, la obra es de mi exclusiva autoría y detento la titularidad sobre la misma.
- Asumo total responsabilidad por el contenido del trabajo académico.
- Eximo a la Universidad del Atlántico, quien actúa como un tercero de buena fe, contra cualquier daño o perjuicio originado en la reclamación de los derechos de este documento, por parte de terceros.
- Las fuentes citadas han sido debidamente referenciadas en el mismo.
- El (los) autor (es) declara (n) que conoce (n) lo consignado en el trabajo académico debido a que contribuyeron en su elaboración y aprobaron esta versión adjunta.

Título del trabajo académico:	PÉRDIDA DE EQUILIBRIO. EL EQUILIBRIO LENGUAJE DEL CUERPO
Programa académico:	DANZA

Firma de Autor 1:							
Nombres y Apellidos:	DEIRIS LORENA MIRANDA GUTIÉRREZ						
Documento de Identificación:	CC	X	CE		PA	Número:	1.140.897.589
Nacionalidad:					Lugar de residencia:		
Dirección de residencia:							
Teléfono:					Celular:		



FORMULARIO DESCRIPTIVO DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO	PÉRDIDA DE EQUILIBRIO EL EQUILIBRIO LENGUAJE DEL CUERPO
AUTOR(A) (ES)	DEIRIS LORENA MIRANDA GUTIÉRREZ
DIRECTOR (A)	CAROLINA CABALLERO SEGURA
CO-DIRECTOR (A)	
JURADOS	ALEJANDRA ORTIZ JAIRO ATENCIA
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE	PROFESIONAL EN DANZA
PROGRAMA	DANZA
PREGRADO / POSTGRADO	PREGRADO
FACULTAD	BELLAS ARTES
SEDE INSTITUCIONAL	SEDE NORTE
AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO	2022
NÚMERO DE PÁGINAS	25
TIPO DE ILUSTRACIONES	Ilustraciones, Tablas de bitácoras, Fotografías, Dibujos
MATERIAL ANEXO (Vídeo, audio, multimedia o producción electrónica)	NO APLICA
PREMIO O RECONOMIENTO	NO APLICA



PÉRDIDA DE EQUILIBRIO EL EQUILIBRIO DE LENGUAJE DEL CUERPO

**DEIRIS LORENA MIRANDA GUTIÉRREZ
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN DANZA**

**PROGRAMA DE DANZA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
PUERTO COLOMBIA
2022**



PÉRDIDA DE EQUILIBRIO EL EQUILIBRIO DE LENGUAJE DEL CUERPO

**DEIRIS LORENA MIRANDA GUTIÉRREZ
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN DANZA**

**ASESORA
CAROLINA CABALLERO SEGURA
MAGISTER EN BELLAS ARTES CON ÉNFASIS EN DANZA**

**PROGRAMA DE DANZA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
PUERTO COLOMBIA
2022**

NOTA DE ACEPTACION

DIRECTOR(A)

CAROLINA CABALLERO SEGURA

JURADO(A)S

ALEJANDRA ORTIZ

JAIRO ATENCIA

DEDICATORIA

*“Que importa la sordera del oído cuando la mente escucha. La única sordera verdadera,
la sordera incurable es la de la mente”*

Víctor Hugo, 1845.

*He agradecido el autor de escritor, poeta, dramaturgo, político, dibujante, el conocimiento
de servir ayudará a los demás que adquirimos, al contrario, yo puedo expresarme con las
manos. Conóceme como persona sorda quién eres soy yo, está la razón para elegir una
vida de arte.*

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Universidad del Atlántico, a Diverser la población con inclusión, al Programa de Danza por brindarme la oportunidad de pertenecer a esta ruta de saberes y aprendizajes. Todo el proceso de la dificultad me está esforzando a lo largo de mi carrera, anhelado sueño de ser profesional en Danza.

A mis Padres Milciades Miranda y Yolanda Gutiérrez por el tiempo, apoyo y amor brindarnos durante el recorrido académico, acompañándome y agradecer especialmente a mi pareja Jorge Rocha por todo su apoyo incondicional.

A mi tutora Carolina Caballero Segura, por su excelencia trabajo como asesora, como psicología de bienestar, siempre me he agradecida genial por compartir, escuchemos comprendemos, por guiaron en el proyecto, a la práctica del movimiento, en cuanto a la escritura, experiencia, tiempo, permitirme realizar todo el proceso investigativo, le doy infinitas gracias.

RESUMEN

Esta investigación creación es una bienvenida a conocer acerca de la creación artística, lo que se refiere a la danza contemporánea, a través de la comunicación del lenguaje de señas y del equilibrio, como se relaciona el resultado de la obra, ayuda a comprender que el proceso es más significativo.

A partir de lo investigado, como persona sorda bailarina cuento mi exploración en mi experiencia del equilibrio, a través del movimiento expresivo a diferencia de mi expresión de las manos como idioma, buscando el desarrollo en la relación de mi propia forma de expresión con la danza contemporánea.

Mi interés es compartir a las personas sordas mi relación con el equilibrio para el proceso de socialización. Mostrando la importancia del equilibrio como el proceso de su característica a través de mi cuerpo, como una autorreflexión para explicación de su tiempo del desarrollo.

PALABRAS CLAVES: Equilibrio, persona bailarina sorda, lengua de señas, danza contemporánea, creación, expresión.

ABSTRACT

This research creation is a welcome to know about artistic creation, what refers to contemporary dance, through the communication of sign language and balance, how the result of the work is related, helps to understand that the process is more significant.

From what I have investigated, as a deaf dancer, I recount my exploration in my experience of balance, through expressive movement as opposed to my expression of the hands as a language, seeking development in the relationship of my own form of expression with the contemporary dance.

My interest is to share with deaf people my relationship with balance for the socialization process. Showing the importance of balance as the process of its characteristic through my body, as a self-reflection to explain its time of development.

KEYWORDS: Balance, deaf dancer, sign language, contemporary dance, creation, expression.

ÍNDICE

1. Introducción	1
1.1 Argumento	2
Justificación.....	4
2. Estado del arte	5
.....	6
3.1 Principios y conceptos esenciales de la Técnica Limón	8
4. Metodología	10
5. Preguntas motivadoras	13
.....	15
6. Bitácora-sinopsis	19
.....	19
7. Resultados	19
.....	19
8. Reflexión	19
.....	19
9. Referencia	20

1.Introducción

El cuerpo transmite y comunica desde lo más profundo. Expresa desde su cómo moverse y da a conocer todo lo que tiene por dentro y le afecta del fuera. Lo más importante de sentir y mostrar en el tiempo y el espacio es nuestra identidad, comunicando el conocimiento interior, inspirando la sensación creativa de la memoria.

Como mujer sorda, el desarrollo de las habilidades de mi cuerpo, como mi movimiento, el desarrollo de mis sentimientos, el sentir la música y su tiempo, fue difícil, pero lo aprendí observando el ritmo de los pasos, sintiendo mi equilibrio y la vibración. De cierta manera, logré a hacerlo.

Después de conocer mi cuerpo y sentir mi habilidad con el movimiento, porque fue más práctica y disciplina, cuando sentí más atractiva la exploración y la idea de ser más creativa y expresiva por bailar mi propia danza; ésta fue la razón para elegir una vida de arte y tener el impulso de vivir y disfrutar más.

Después entré a la universidad, a estudiar danza profesional, más experiencia del mundo de la danza, para mi estudio como especializarme danza contemporánea que es: una necesidad de expresarse más libremente con el cuerpo. Para mí la danza es buscar expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento y una emoción. Me apasiona salir adelante. Por tal razón yo vivo y para hacer arte.

Este escrito de grado es sobre una investigación creación que indaga sobre mi relación con el equilibrio como bailarina de danza contemporánea. Al ser sorda, quiero compartir mis experiencias internas de una manera artística que permita la reflexión sobre mi principal medio de comunicación, que es la lengua de señas. Mis manos, son una parte esencial para mi investigación creación; a través de éstas y todo el movimiento expresivo de mi cuerpo que las acompaña, quiero comunicar también a las personas que oyen cómo es mi mundo interior y mi relación con el equilibrio. Mi deseo es contar a través de una obra de danza, cómo son mis vivencias como bailarina sorda.

1.1 Argumento

La relación del cuerpo con mi lenguaje es una exploración del movimiento de todo el cuerpo y la lengua de señas, que es una lengua natural de expresión, gesto, percepción visual. La lengua de señas está basada en el uso de las manos conectada a la expresión facial y el movimiento corporal. Es un arte de expresar ideas o emociones a través del cuerpo, es decir, tiene una mezcla del cuerpo y las señas de los movimientos. Me inspiro en la experiencia personal y utilizo mis manos como instrumento para tocar el sonar de mi voz; es decir, son mis manos mi idioma, mi lengua de señas para explorar los movimientos.

El cuerpo, lo entiendo como el llamado del tacto de la vibración de la piel, que expresa su sentir con las manos expresivas y movimiento flexible de la conexión del hablar de la mano de la lengua de señas que dice **“si me entiende y no me entiende”**. A través, de la relación del cuerpo, el corazón y el respirar, al sentir la vibración, mis manos me ayudan a improvisar diferentes formas de la lengua de señas. Es mi mano la que expresa, decisión y busca conexiones para entender y expresar todo lo que se siente y se crea adentro mío. A veces, lo que quiero comunicar es ver con lo que pasa en mi oído. Esto sugiere el lugar donde está ubicado el origen del dolor que influye en el cambio sonoro y en la forma en la que yo me percibo. Es raro; se siente rebelde; a veces me siento desesperada porque el cuerpo se siente diferente. El sonido raro del oído demuestra en el movimiento de la mano de inesperada agilidad y la música igual que el sonido, es raro para el oído. Me gustaría entonces que todos pudieran conocer esta relación, para que entendieran cómo su lenguaje puede expresarse con las manos, en esa relación con todo el sentir del cuerpo.

“El equilibrio del cuerpo está relacionado técnicamente en el movimiento que realizamos a través del oído” (Deiris Miranda)

El equilibrio es una función que realiza uno de nuestro sentido del cuerpo es muy importante para todos trataremos de explicar de la forma, el equilibrio se conoce como el ciclo del cuerpo, la cabeza es la principal parte porque allí se encuentra el cerebro y el sistema nervioso que manda los mensajes que van a realizar el sentido del oído.

Análisis de movimiento: es un sistema por el cual se puede entender, observar, describir y aprender por parte categorías, la que se describe la estructura y las características físicas del cuerpo mientras este se mueve (¿qué parte se mueven? ¿Cuáles

están conectadas? ¿Qué partes influyen a otras?) Es esta categoría la encargada de describir la forma del cuerpo durante las acciones y ver cómo éste cambiando, el esfuerzo llamado también dinámica; se centra comprender la característica sutil con respecto a la intención, ¿cómo difiere un movimiento entre golpe al oído y como golpe desequilibra del oído?

Técnicas que seleccionas en el movimiento de los factores de comunicativos en los aspectos expresivos, razonamiento por la cual es equilibrio y desequilibrio, existen en mayor o menor medida factores que hacen de su práctica adquiriendo complejidad y diferentes sentidos.

- Equilibrio y desequilibrio
- Caída y recuperación
- Música y sin música
- Vibración y sentir
- Impulso
- Las manos
- Libre
- Cinestesia

Cuando técnica contemporánea que usamos nuestro cuerpo para realizar movimientos donde puede afectar el oído y se pierde el equilibrio, tocamos el piso como gravedad y nos recuperamos para levantar con esfuerzo, el giro rápido no se puede controlar bien

¿Con qué frecuencia me siento mareado o tengo problemas de equilibrio? ¿Cuánto tiempo duran los mareos o episodios de giro (segundos, minutos, horas, días)? ¿Me he caído alguna vez? ¿Cuándo me caí? ¿Dónde me caí? ¿En qué condiciones me caí? ¿Con qué frecuencia me he caído? Lo que cualquier hora que esta practicado para reflexión de la relación, como función de impulso que minuto de lo largo o de lo corto por tiempo del espacio; cómo mejorar el equilibrio: al fortalecerse y mejorar la flexibilidad, el equilibrio mejorará. Hay ejercicios específicos para lograrlo, entre ellos, los estiramientos para los músculos del tobillo y la cadera o las actividades de fortalecimiento de las piernas, como hacer mini sentadillas (con flexión leve de la rodilla), pararse en la punta de los pies o

pararse en un pie levantando la otra pierna. Determina sus límites de equilibrio trasladando el peso del cuerpo lo más lejos posible respecto a la posición de los pies sin levantar éstos. Eso le servirá para preparar estrategias que le impidan perder el equilibrio.

Conjunto de sensaciones de origen muscular o articular que informan acerca de la posición de las diferentes partes del propio cuerpo en el espacio de la conexión de cinestesia, son los instrumentos más importantes de expresión y comunicación que posee el ser humano. Es la proyección de nosotros mismos hacia el entorno que nos rodea y hacia los demás, el movimiento expresa a quién se mueve, habiendo muchos tipos de movimientos, siendo unos más expresivos que otros.

1.2 Justificación

Falta mayor profundización en el aporte que hace el lenguaje de las señas a la danza, porque, así como utilizamos la expresividad de nuestras manos, así mismo bailamos. Viendo la comunidad en Facebook de bailarines sordos, por ejemplo, a Christian Briceño, bailarín de ConCuerpos, técnico en danza de CENDA, compruebo que no hay mucho sobre esta exploración a nivel profesional en nuestro contexto y en general en Colombia. Siento importante que se cree una conversación entre nuestras vivencias como comunidad sorda con las personas oyentes. Hace falta más técnica en la expresión, que haya métodos nuevos, que podamos proponer también nuestro arte, nuestras danzas como sordos y no sólo adaptarnos a lo que ya existe.

2. Estado del Arte

«Bailarín es ser un cuerpo que habla, que se expresa.» (Álvaro Restrepo).

Cuellar (1998), nos recuerda que la danza es un lenguaje del cuerpo y, a la vez, una actividad que combina armoniosamente movimientos en el espacio.

La danza, así cumple un papel esencial en la sociedad, pues representa el desarrollo en un arte de una de las actividades culturales principales de la vida cotidiana, así como una forma de dar prestigio al cuerpo. Uno de los aportes de este arte ha sido la unión de la expresión, la importancia del cuerpo, la creación de un lenguaje y un espacio único, de forma que se pueda crear otra forma de ver el mundo a la hora de estar en contacto con el baile; una forma gestual, donde las ideas y sentimientos se desarrollan en el movimiento. Conuerdo como lo expone Cuesta (2013) que:

El cuerpo en movimiento es visto como una entidad transparente, agente transformador y objeto de transformación en su interacción con el mundo. [...] estableciendo una comunicación de un lenguaje íntimo: un lenguaje que es producido desde el interior para ser escuchado desde el interior, pero expresado desde el cuerpo en movimiento, (p. 79).

Por esta razón, me dedico a profundizar maneras de comunicar por medio del movimiento de mi danza en esta investigación creación.

3. Marco Teórico

El lenguaje del cuerpo es una comunicación de la exploración de la cinestesia; el cuerpo se explora y se expresa cuando queremos mostrar alguna situación y sucede lo mismo para decir con las manos y gestos por lengua de señas, aunque es difícil entender la relación en el momento de expresar.

“La expresión podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado”. (Motos, 2004, p. 2).

Esto quiere decir, que el movimiento del cuerpo tiene una importancia en el desarrollo del pensamiento de la relación sobre el cuerpo del lenguaje. Las manos habilidad natural en forma de idioma en relación del cuerpo de manera expresiva en la conexión del hablar de la mano para comunicar. El lenguaje que usa en la comunicación y motiva en sentido amplio la relación en las sociedades y variando sus significados.

Quiero referirme al concepto de caída y recuperación para hablar sobre mi tema del equilibrio. Estos términos fueron propuestos por Doris Humphrey. Ella lo piensa a partir de cosas muy simples como el paso y el andar corriente, ella observa que en cada paso existe un “tomar el peso y dejarlo caer“, y extrae de ello que hay un ritmo motor propio de los humanos. Humphrey estudió su cuerpo frente al espejo para descubrir las posibilidades del movimiento. Comprendió que éste significa pérdida de equilibrio y, a partir de ese principio, planteó que el movimiento se sitúa sobre un arco entre dos muertes o situaciones inmovilidad: equilibrio y la caída. (Humphrey Doris, 1957, p. 107).

Humphrey, (1957) su concepción teórica más importante es su visión del movimiento como un momento de pasaje entre 2 puntos de equilibrio, uno representado por la verticalidad del cuerpo en estado de inercia y el otro representado por la horizontalidad del cuerpo en la tierra después de la caída. Es la reacción del cuerpo a la pérdida de equilibrio que determina el verdadero movimiento, mientras que la gravedad que puede causar la caída constituye la fuente de energía del cuerpo que la toma y la usa como impulso para trasladarse en el espacio. El movimiento es así una reacción vital ante la amenaza de la caída, (p. 108).

Este sistema de movimientos propone el binomio: Fall -Recovery / Caída y Recuperación como premisa de trabajo, la caída y recuperación como metáforas de muerte vida-resurrección, la lucha por la verticalidad, por la sobrevivencia. Las fuerzas adversas, simbolizadas por la fuerza de gravedad. Esta técnica es metáfora de vida, metáfora de la lucha por vivir y disfrutar de la vida.

La Técnica Humphrey surge a partir del análisis de distintas posibilidades: de la caída, recuperación, rebote y suspensión del cuerpo; de acercarse y alejarse del equilibrio; de la sucesión, oposición y aislamiento en el movimiento corporal; de pensar en “el cuerpo como orquesta”; del ritmo y la dinámica individual; de la armonía y conflicto entre líder y grupo; y del diseño en el tiempo y en el espacio.

Esta investigación es importante sobre su concepto de creación – cuerpo, sin embargo, análisis de su corporal, como se relaciona el movimiento del tiempo, antes de pensar principalmente “el cuerpo como”, posibilidad a buscar de la comparación del equilibrio, caída, recuperar, fuerza de gravedad, el ritmo de conocer cómo realizar, la metáfora es importante para analizar la esencia. Es la reacción de su espacio de la práctica en el instrumento cuerpo.

He oído muchas veces la frase «la danza de la vida». Es una expresión que me impresiona profundamente, porque el instrumento mediante el que se expresa la danza es también el instrumento mediante el que se vive la vida: el cuerpo humano. Es el instrumento mediante el que se manifiesta lo más importante de la vida. (Graham, 1991, p. 6)

"Creo que se aprende practicando, tanto si se trata de aprender a bailar bailando, como aprender a vivir viviendo", Martha Graham.

Me interesante de sentir a aprender practicando de cómo identificar, la basa del ejercicio a llegar de expresivo, la memoria del cuerpo en la vida se busca a vivir de experimentalmente, no se limitan a contrarla, libremente de la exploración a través de la comunicación de éste, con todo es la conexión en la vida y vivir de aprendizaje. Adquirir el conocimiento con todo el equilibrio.

Los reclamos de Graham no se limitaban a cualidades técnicas: ella planteaba que lo que buscaba de un bailarín es su avidez, su voracidad por la vida, una memoria de sangre, en el sentido de que pueda extraer de su vida más de lo que realmente ha vivido. Tiene que haber voluntad por explorar sentimientos desconocidos y atreverse a sentirlos, decía.

3.1 Principios y conceptos esenciales de la Técnica Limón

La Técnica Limón enfatiza, explora y desarrolla los siguientes principios y conceptos.

- **Respiración:** En la Técnica Limón el uso consciente de la respiración es clave para generar movimiento. El movimiento de la respiración a través del cuerpo forma parte

de la creación de una danza y de la danza en sí. Permite que el movimiento fluya de una manera continua y que se inicie desde el centro del cuerpo.

- **Recuperación y caída:** La Técnica Limón explora los ritmos naturales que surgen durante una caída y durante la recuperación de una caída. Se enfoca en descubrir y entender el flujo orgánico de estos movimientos.
- **Suspensión y sucesión:** La Técnica Limón explora las posibilidades orgánicas de energía que existen en la suspensión de un movimiento y en la sucesión de un movimiento a otro. En esta técnica los movimientos no se detienen de una manera forzada ni drástica. La suspensión en un movimiento no tiene punto final. Es el punto de partida para el próximo movimiento. Un movimiento fluye al siguiente movimiento de una manera continua. Este enfoque en el movimiento genera una suavidad y soltura llena de vitalidad.
- **Dinámica del peso del cuerpo y la fuerza de gravedad:** La Técnica Limón estudia la interacción del peso del cuerpo con la fuerza de gravedad. Explora el impacto del peso en distintas partes del cuerpo al hacer un movimiento. Se entrega a la fuerza de gravedad al generar movimientos. Usa esta dinámica como una fuente de energía para generar movimientos orgánicos adaptables a cualquier estilo coreográfico.
- **Capacidad expresiva del torso y los brazos:** La Técnica Limón presta mucha atención a los movimientos del torso, pecho y brazos. La capacidad expresiva de estas partes del cuerpo se explora y desarrollan para aumentar las posibilidades de expresar las emociones humanas.
- **Flexibilidad de la columna vertebral:** La Técnica Limón desarrolla la flexibilidad de la columna vertebral para aumentar las posibilidades de expresión en el cuerpo.
- **Consciencia corporal:** En la Técnica Limón es esencial desarrollar consciencia acerca de las sensaciones que se sienten durante el movimiento. Limón enfatiza la cualidad y los sentimientos en el movimiento. El enfoque no es en la forma externa del movimiento, si no en lo que expresa el bailarín con su cuerpo, espíritu y mente.
- **Cuerpo como una orquesta:** Limón consideraba que el cuerpo entero es el instrumento de comunicación en la danza. Este instrumento se puede usar como una

orquesta. Cada parte del cuerpo es un instrumento musical independiente capaz de expresar sentimientos, intenciones y acciones específicas.

- Voces del cuerpo Limón también desarrolló el concepto de que cada parte del cuerpo tiene una voz independiente. Esa voz se expresa mediante el movimiento.
- Claridad y simpleza: La técnica de Limón enfatiza la claridad y sencillez en la ejecución de un movimiento. Elimina el esfuerzo extremo y cualquier tensión innecesaria que pueda interferir con la intención original del movimiento.

El autor de Limón, a partir del tiempo en línea desarrollo del principio y concepto de su técnico, la acción de su espacio de conocimiento de mediante el movimiento o, él dice “enfoco en el movimiento, el peso, el equilibrio, el corporal, la dinámica, las emociones humanas” todo un fluye al siguiente de los movimientos de una manera continuará.

4. Metodología

Metodología

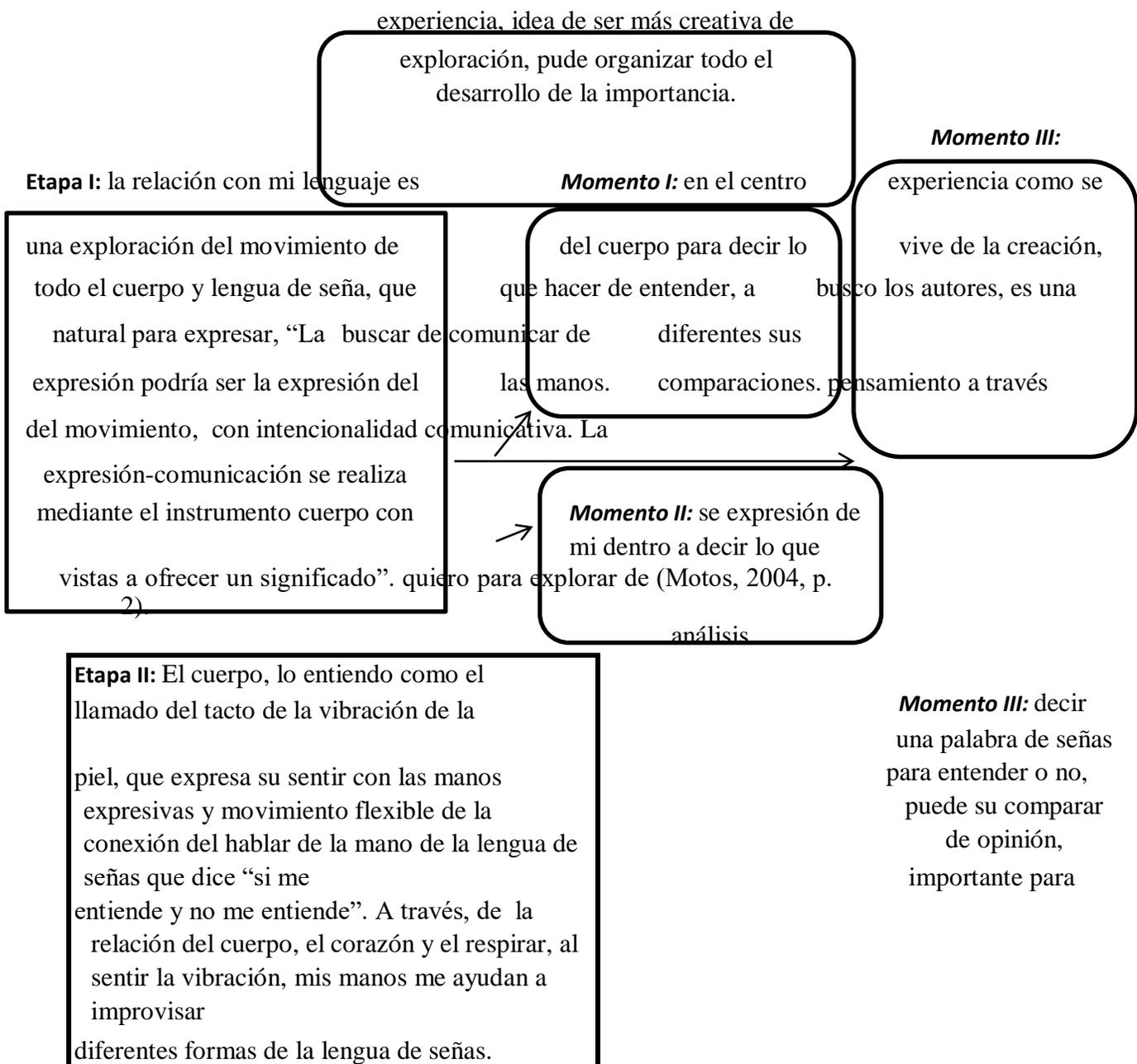
Investigación Basada en las Artes, (Hernández, 2008)

“El arte es una experiencia, que de manera simultánea atrae nuestros sentidos, emociones e intelecto. La razón por la cual necesitamos y creamos arte tiene que ver con su capacidad de hacernos sentir vivos y de descubrir lo que no sabíamos que sabemos, o lo que vemos que no nos habíamos dado cuenta antes”, (Hernández, 2008, p. 108)

Este el proceso de investigación – creación autobiográfica, a partir lo que, investigado, que se lleva por el título: “*El equilibrio del lenguaje del cuerpo*”, se puede decir, que se refiere a la danza contemporánea, a través de la comunicación

del lenguaje de señas y del equilibrio como el proceso de su característica a través del cuerpo.

Etapas: el proceso de la relación del lenguaje,



mostrar de su

Etapa III: El sonido raro del oído demuestra en el movimiento de la mano de inesperada agilidad y la música igual que el sonido, es raro para el oído.

Momento I: se relación del equilibrio, a trata de una mezcla del cuerpo, de mostrar de cinestesia.

Momento II: una manera continua de lo que investigar sobre el oído, de todo cambio que incluye al cuerpo.

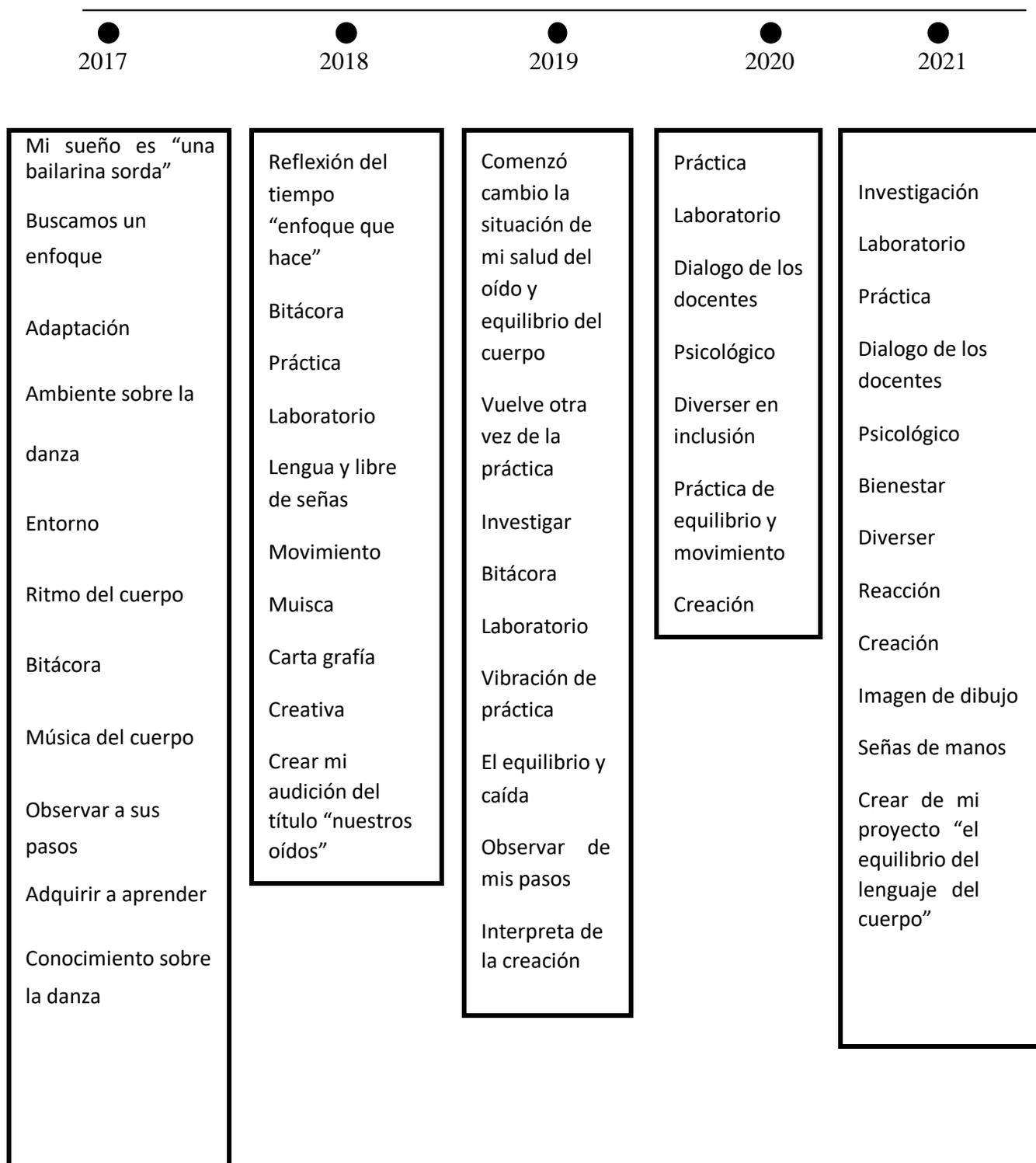
Momento III: cómo memoria del oído, que se refiere el movimiento de las manos.

Momento I: se puede decirse, realizar de una vibración a través de la comunicación, se llamado a sentir desde lo que más

Momento II: investigue que sirve para la forma de las manos que hay: tiene una expresión manos como natural.

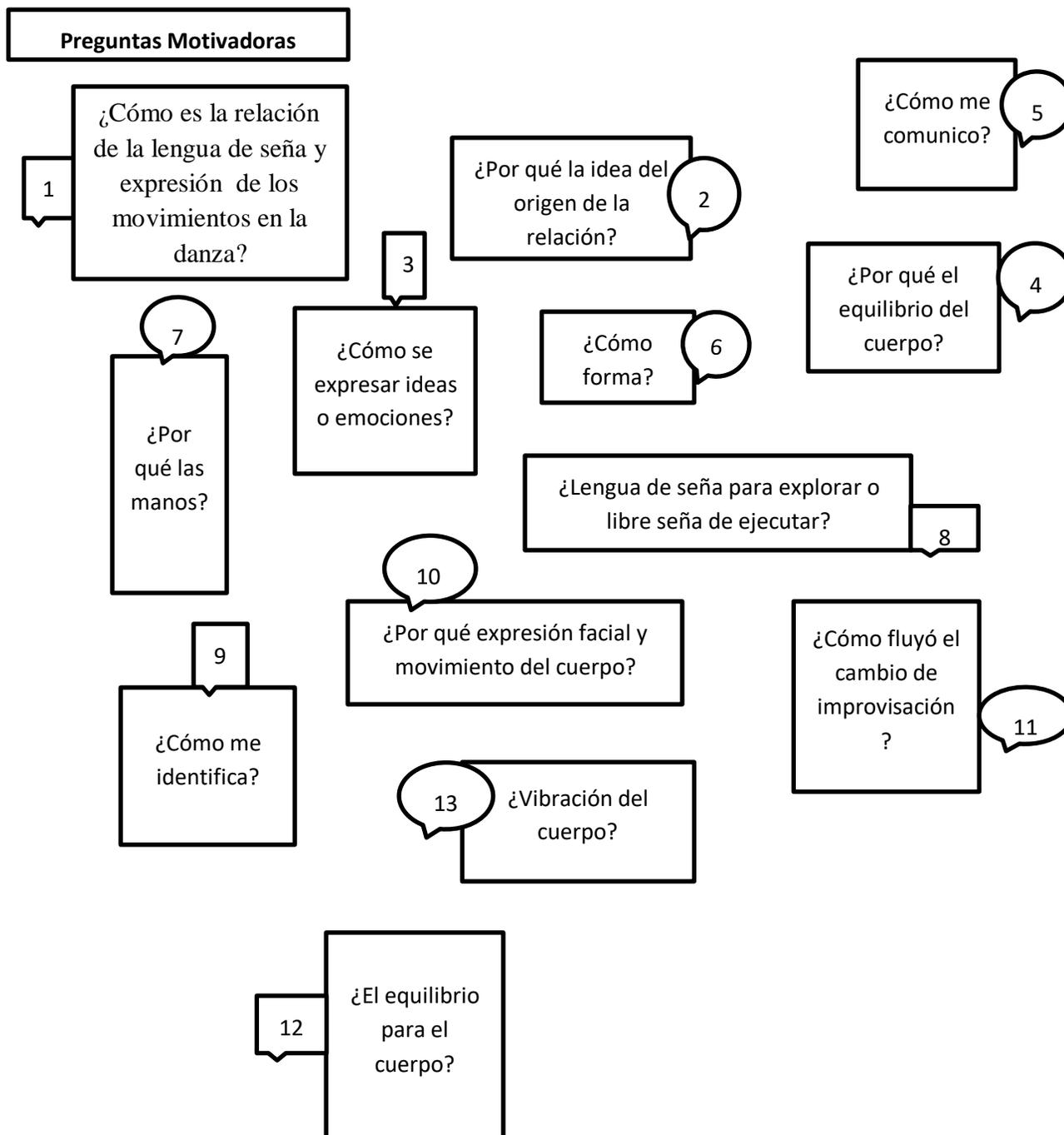
Este el proceso del tiempo en la experiencia de la metodología.

Línea tiempo en

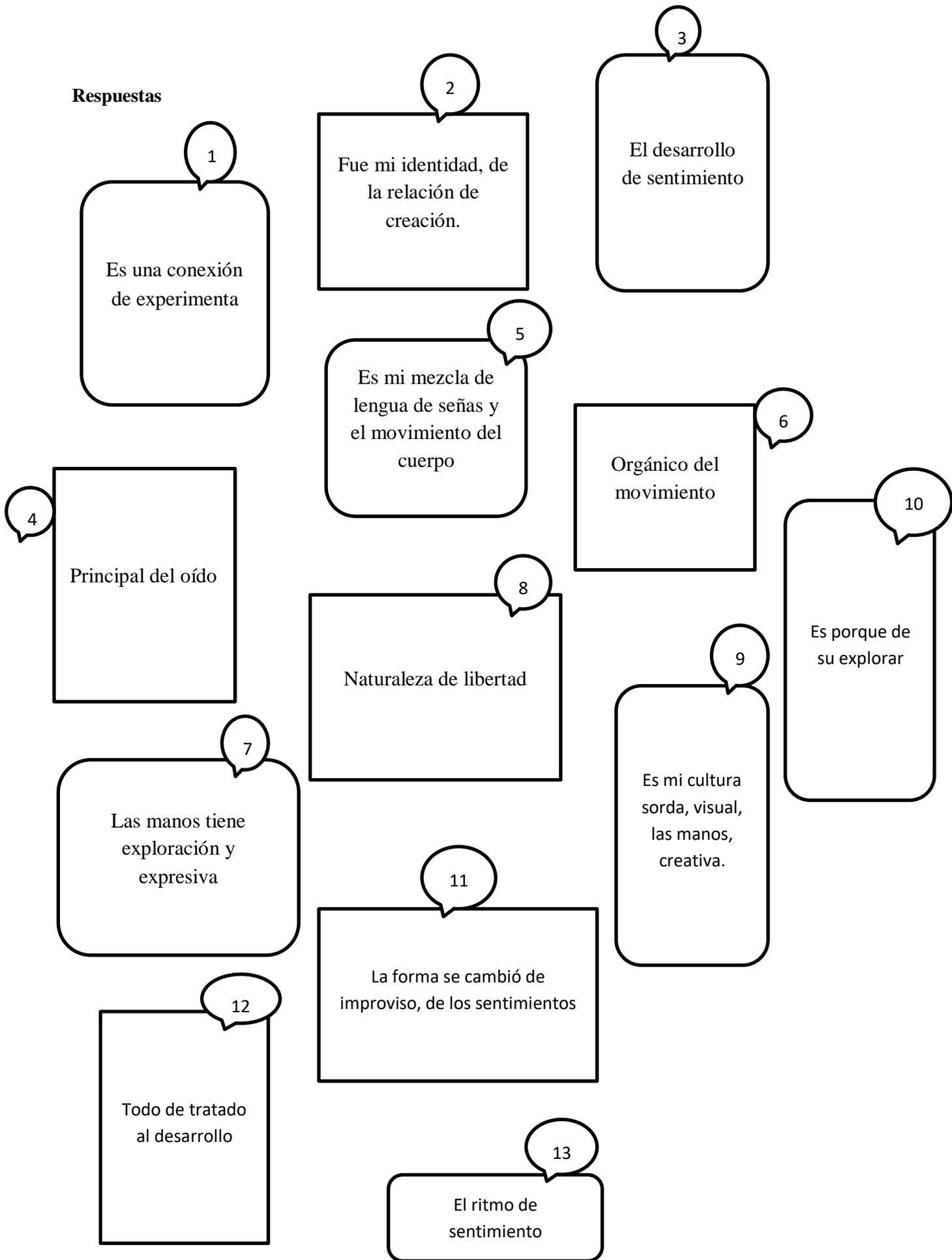


5. Preguntas motivadoras

El símbolo de los números son las preguntas y las respuestas se encuentra en la segunda pagina



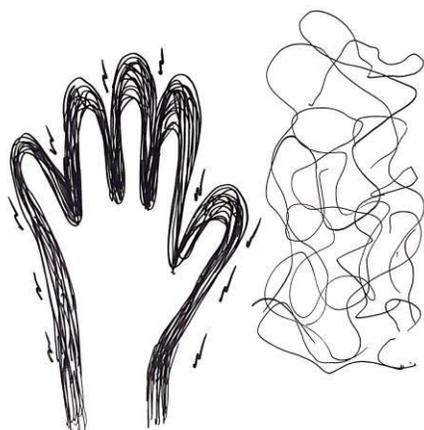
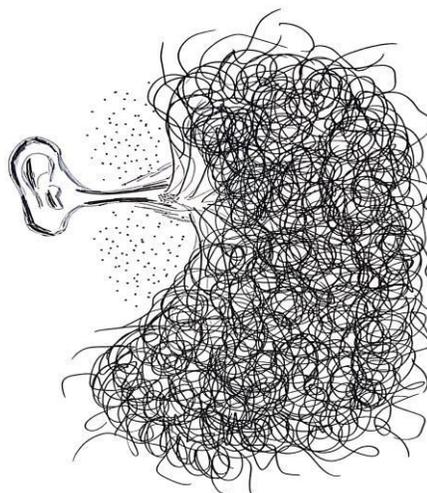
Respuestas



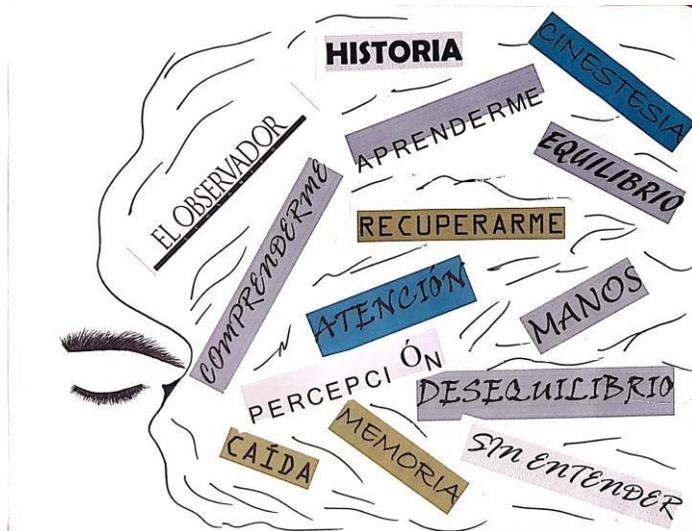
6. Bitácoras-Sinopsis

Dibujos que aclararon el proceso creativo de movimiento para las escenas de la obra. Guía para los laboratorios de creación.

“El oído raro”, como la memoria del sonoro en el ambiente, guardado de suficiente.

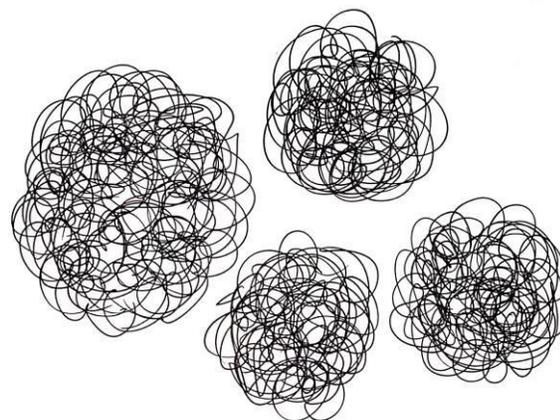


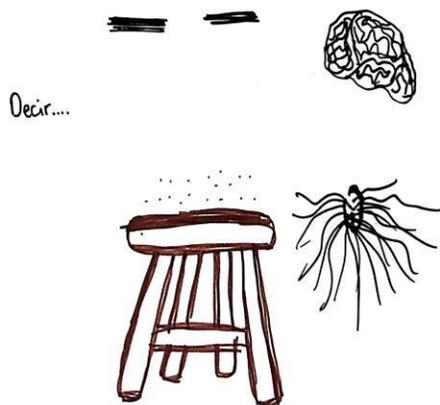
“Manos expresivas” como natural de exploración, lo que expresar a sentir, las manos tienen creativos.



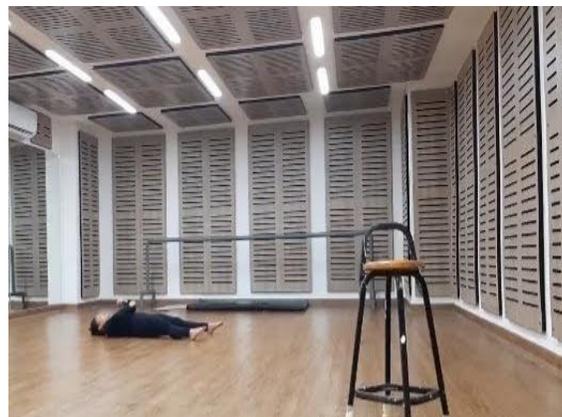
“Sin título”, la mente lo tiene hay
percepción.

“Sentir”, todo el movimiento





” No es silla, es vibración”
Bitácora- laboratorio



ensayo

Practica-
Ensayo- espacio



Practica- Movimiento



Audición, “Nuestros oídos”



Sustentación, “Lenguaje del cuerpo”

7. Resultados

Mi obra de danza contemporánea y lengua de señas, tiene una duración 8 minutos presencial, relación el cuerpo lenguaje corporal y señas, se hacen la relación del oído en el ambiente sonoro de la lluvia como memoria suficiente del adentro y mi proceso, expresión lo que siente de explorar al cuerpo, el equilibrio del cuerpo a través de la comunicación de mis manos.

8. Reflexiones

A través de autoconocimiento en el proceso como bailarina sorda, porque es importante esta reflexión en todo el tiempo de pensamiento creativo como análisis del cuerpo diferente de explorar y técnicamente del equilibrio.

Principalmente lo que es “siento el ritmo con todo mi cuerpo” como la vida es un gran baile que necesita mostrar lo que quiere decir la experiencia de la dificultad, pensar en clase: ¿por qué no puedo escuchar? ¿por qué tengo problema del equilibrio? Esto debe ser que la vida me da la oportunidad de experimentar. Lo importante que es mi cuerpo, conocer la comunicación en el ciclo de la creación. En cambio, ayudan a entender cómo es el equilibrio en nuestro cuerpo y complementa en la lengua de seña natural de las manos en la fase de la comunicación.

Abiertamente quiero dar a conocer cómo persona sorda con sus diferentes características, cultura e identidad, comparte y adquiere sus habilidades. Su forma de comunicarse y vivir sus experiencias.

El enfoque muestra como los cuerpos y movimientos en interpreta lo que he preguntado más lo que de mí, mi misma debe saber de mi cuerpo, a través en el proceso del investigado lo que más significativo, el movimiento es una exploración. Creatividad y

originalidad que he experimentado, así como formas diferentes y particulares de aproximarse al movimiento y mi cuerpo.

9. Referencias Páginas web

<https://www.aboutespanol.com/la-tecnica-limon-de-danza-moderna->

https://www.academia.edu/36493755/Memoria_ancestral_Martha_Graham

m

https://perio.unlp.edu.ar/sistemas/biblioteca/files/Danza_Moderna_una_mirada_historica_de_sde_la_comunicacion_-_cultura.pdf

https://kupdf.net/download/la-tecnica-ilustrada-de-joselimon_5be1f9d8e2b6f5d71f7b808b_pdf