



# “La Cotidianidad Suspendida En La Tela Aérea”

Edward Londoño Cabal

Santiago de Cali

2023

# “La Cotidianidad Suspendida En La Tela Aérea”

Presentado por: Edward Londoño Cabal

Trabajo de grado para optar al título de: Licenciado en Artes Escénicas

Asesor: Paula Andrea Ríos Ramírez

Línea de investigación: Pedagogía Artístico-Teatral

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE BELLAS ARTES  
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS  
LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS

Santiago de Cali

2023

## Resumen

La siguiente sistematización aborda la experiencia de la danza aérea en tela de la escuela Vuela Aerial Dance, examinando cómo su metodología de enseñanza impacta la vida cotidiana de los estudiantes. La investigación se enfoca en tres aspectos: los fundamentos de la danza aérea, la metodología de enseñanza y el impacto en los estudiantes. El primer punto explora los fundamentos de la danza aérea en tela, analizando las habilidades físicas requeridas para los movimientos en suspensión, que combina gimnasia, acrobacia y danza. El segundo punto investiga la metodología de enseñanza que se implementada en esta escuela, destacando cómo se enseña la tela aérea y se genera confianza en los estudiantes. Se utiliza un grupo focal para recoger la experiencia de los estudiantes en el proceso de aprendizaje. El tercer punto busca demostrar cómo el estudio de la danza aérea en tela impacta en los estudiantes de Vuela, a pesar de sus desafíos físicos y emocionales. Se resalta que, a través de la metodología centrada en la relación entre estudiante y docente, los estudiantes adquirieron confianza en sí mismos y habilidades de afrontamiento.

**Palabras Claves:** Danza aérea, tela aérea, pedagogía del vínculo, proceso de aprendizaje, confianza

## Abstract

The following systematization addresses the experience of aerial dance on canvas at the Vuela Aerial Dance school, examining how its teaching methodology impacts the daily lives of students. The research focuses on three aspects: the fundamentals of aerial dance, the teaching methodology and the impact on students. The first point explores the fundamentals of aerial dance on canvas, analyzing the physical skills required for suspended movements, which combines gymnastics, acrobatics and dance. The second point investigates the teaching methodology implemented at this school, highlighting how aerial fabric is taught and builds confidence in students. A focus group is used to collect the students' experience of the learning process. The third point seeks to demonstrate how the study of aerial dance on fabric impacts the students at Vuela, despite their physical and emotional challenges. It is highlighted that, through the methodology centered on the student-teacher relationship, the students acquired self-confidence and coping skills.

**Keywords:** Aerial dance, aerial silks, bonding pedagogy, learning process, confidence.

## Tabla de Contenido

Resumen.....	ii
Abstract .....	ii
Tabla de Contenido .....	iii
Tabla de Figuras.....	v
Tabla De Ilustraciones.....	v
1. Contextualización del proyecto de investigación.....	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. Planteamiento del problema .....	2
1.3. Justificación .....	5
2. Objetivos.....	8
2.1. Objetivo General.....	8
2.2. Objetivos Específicos .....	8
3. Estado Del Arte O Antecedentes.....	9
3.1. “Danza Aérea Inclusiva: para adultos jóvenes, en tiempos de Covid-19”.....	9
3.2. “Metodología para la enseñanza de: tela aérea vertical”.....	9
3.3. “La Práctica De Tela Aérea Desde La Dimensión De La Recreación Como Actividad Social General”.....	10
3.4. “La expresión corporal en la altura - El sostén: la tela”.....	11
3.5. “Telas Aéreas En Árboles: Recurso Pedagógico En La Educación Física En El Medio Natural”.....	11
4. Marco Contextual.....	12
4.1. Actores de la investigación.....	14
5. Marco Conceptual .....	17
5.1. Tela Aérea.....	17
5.2. Gimnasia.....	18
5.3. Yoga.....	18
5.4. Entrenamiento en Suspensión.....	19
5.5. Corporalidad.....	19
5.6. Circo Contemporáneo.....	20
5.7. Educación.....	20
5.8. Educación Artística.....	21
5.9. Experiencia significativa de aprendizaje.....	22

6.	Marco Metodológico .....	23
6.1.	Unidades de análisis.....	23
6.1.1.	Práctica de la tela aérea en VAD.....	23
6.1.2.	Rol Docente .....	23
7.	Desarrollo De La Investigación .....	24
7.1.	Capítulo 1: Elementos Imprescindibles Para Volar. Bases Técnicas de la Suspensión .....	24
7.2.	Capítulo 2: Todos y Todas a volar .....	28
7.2.1.	Clases en la escuela Vuela Aerial Dance .....	28
7.3.	Capítulo 3: Voces Que Vuelan.....	41
8.	Conclusiones .....	45
9.	Anexos .....	47
9.1.	Focus Group.....	47
10.	Referencias Bibliográficas .....	56

## Tabla de Figuras

Figura 1 <i>Entrenamiento en Nudo. Flamingo.Spiderman</i> .....	30
Figura 2 <i>Proceso de Escalada Rusa</i> .....	31
figura 3 <i>proceso armado de tijera</i> .....	32
Figura 4 <i>Progresión Monkey</i> .....	33
Figura 5 <i>Progresión de Corva</i> .....	34
Figura 6 <i>Calentamiento VAD</i> .....	34
Figura 7 <i>Fortalecimiento En Tierra VAD</i> .....	35
Figura 8 <i>Fortalecimiento en Tela VAD</i> .....	36
Figura 9 <i>Volando Bajo VAD</i> .....	36
Figura 10 <i>Volar VAD</i> .....	37
Figura 11 <i>Flexibilidad VAD</i> .....	38

## Tabla De Ilustraciones

Ilustración 1 <i>Casterna, Á. (2023). Qué es la Pirámide de Maslow y la teoría de las necesidades. Blog De Instituto Serca. <a href="https://blog.institutoserca.com/que-es-la-piramide-de-maslow-y-necesidades/">https://blog.institutoserca.com/que-es-la-piramide-de-maslow-y-necesidades/</a></i> .....	5
---	---

## **1. Contextualización del proyecto de investigación**

### **1.1.Introducción**

La presente sistematización aborda la experiencia de la clase de danza aérea en tela impartida en Vuela Aerial Dance de tal forma que la metodología de enseñanza incide en la cotidianidad de sus estudiantes. Se tendrá en cuenta la experiencia de su director - entrenador Edward Londoño quien ha podido visualizar los cambios físicos y de actitud en las personas que asisten a los entrenamientos de tela aérea.

La investigación busca analizar tres puntos; el primero indaga los fundamentos de la danza aérea en tela desmenuzando una cantidad de requerimientos de habilidades físicas relevantes para realizar los diferentes amarres, enganches, posturas, caídas, etc, haciendo de esta una disciplina fuera de lo común, la cual demanda un esfuerzo físico riguroso que combina elementos de gimnasia, acrobacia y danza generalmente desarrollada en gimnasios, carpas de circo o centros de entrenamiento de las ligas de gimnasia, donde existen elementos de seguridad como redes elásticas, colchonetas de gran grosor o piscina de espumas. Por el contrario, Vuela Aerial Dance realiza sus entrenamientos al aire libre en el parque de la Virgen, ubicado en el barrio Vipasa de la ciudad de Cali, colgando la tela en una ceiba fuerte y de gran tamaño a unos ocho metros de altura, de esta forma habita zonas comunes de la zona urbana donde logra acercarse al ciudadano de a pie y no solo al sector artístico.

En el segundo punto se estudia la metodología de enseñanza aprendizaje que se usa en Vuela para impartir la disciplina de la danza aérea en tela, en busca de comprender los pasos a seguir para el aprendizaje y la estrategia que el entrenador de Vuela usa para generar no solo confianza, si no, autoconfianza en los estudiantes. Esto permite sobrellevar la frustración que en dicho proceso puedan llegar a experimentar debido a la exigencia de fuerza, flexibilidad, coordinación y conciencia física que requiere, además del riesgo de trabajar en el espacio aéreo suspendido de la tela.

Este capítulo nos acerca a las formas de abordar, caracterizar, comprender y desarrollar metodologías de trabajo para los diferentes tipos de estudiantes que desean aprender danza aérea en tela en la escuela Vuela Aerial Dance. Con el fin de recoger esta información se realiza un focus group donde los estudiantes, a partir de ocho preguntas, describen su proceso de aprendizaje de

tela aérea en Vuela, siendo este proceso pieza clave para la comprensión de cómo impacta esta disciplina en cada una de ellas.

Finalmente se busca evidenciar la incidencia del estudio de tela aérea en los estudiantes de Vuela comprendiendo que a pesar de la rigurosidad y dificultad que exige esta práctica, el dolor físico que causa y la frustración que puede aparecer durante el proceso, las personas que la practican se ven agradecidos y exaltan las bondades de lo aprendido no solo como un acondicionamiento físico sino como un espacio donde se trabaja de una forma holística. Todo lo anterior siendo resultado de la metodología de enseñanza aprendizaje basada en forjar un vínculo estrecho entre el estudiante y el docente.

## **1.2.Planteamiento del problema**

Vuela Aerial Dance nace de la coyuntura pandémica declarada por organismos internacionales y nacionales de salud pública como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de Salud (OPS) frente al COVID-19. Dicha contingencia de salud pública identifica dicho virus como vector adverso de la una contingencia de afectación mundial.

El COVID-19 al tener un desarrollo como coronavirus cuyo comportamiento es similar a los Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS), por esa razón la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres comprende que (2020):

la transmisión del SARS-CoV-2 o COVID-19, se produce mediante microgotas que se emiten al hablar, estornudar o toser que, al ser despedidas por un portador (que puede no tener síntomas de la enfermedad o estar incubando), pasándolas a otra persona. También cuando el virus reposa sobre objetos, superficies, y por contacto a través de las manos llevadas a las mucosas orales, nasales y oculares (tocarse boca, nariz o los ojos). Esta última es la principal vía de propagación, ya que el virus puede permanecer en algunas superficies, su mecanismo de transmisión es similar al de todas las infecciones respiratorias agudas. (p.9)

El virus al poseer estas características de transmisión tiene la posibilidad de propagarse de muchas formas por lo que la mejor contingencia y reducción de contagios es a través de diferentes protocolos de bioseguridad, desinfección y disminución de contacto con la población.



Esto llevó a las familias a desarrollar mecanismos de adaptación tanto para la convivencia como las diversas actividades laborales, educativas y sociales. Las empresas se adaptaron al trabajo remoto y los negocios que no contaban con esta posibilidad se vieron forzados a cerrar, situación que generó diversas situaciones de afectación económica. Algunas instituciones educativas se vieron obligadas a cesar sus labores por la no trascendencia a la virtualidad, mientras otras sí se adaptaron a las Tecnologías de la Información y Comunicación, lo cual causó desafíos en términos de acceso a la tecnología, desigualdades educativas y la calidad de la educación.

Las medidas de distanciamiento social, como el confinamiento y la limitación de reuniones sociales, cambió la forma de interactuar entre individuos. Muchas personas experimentaron la soledad por el distanciamiento, la falta de interacción social y la imposibilidad de compartir espacio con familiares, amigos y colegas causando una súbita subida en los niveles de depresión. También, aumentó la ansiedad con la incertidumbre sobre la evolución de la pandemia, el no saber si existiría alguna cura y pasar día tras día con más restricciones que soluciones.

Como lo explica Carballeda (2020) “el Covid-19 es una enfermedad social, es decir que no puede ser pensada sólo desde la medicina, la biología o los efectos psicológicos”. Este virus conjuga las diversas situaciones o necesidades individuales que afectan de forma directa e indirecta las actividades colectivas de las comunidades, como cambios sociales, políticos y económicos.

En agosto del 2020, Edward Londoño en busca de realizar una actividad física que lo sacara de la rutina y el confinamiento, decide salir y colgar una de sus telas de danza aérea en el parque cercano a su vivienda, para así retomar la práctica que había dejado hace unos años. Después de ello decide subir algunas imágenes a las redes sociales y en consecuencia a ello recibe mensajes preguntando por clases de tela aérea, esto debido a que el impacto estético que causó la tela colgada en el árbol había llamado la atención en redes. Este espacio se adecuaba perfectamente a las restricciones de distanciamiento social, puesto que es un entrenamiento personalizado, se utilizaban los elementos de seguridad sanitaria necesarios y era en un espacio abierto rodeado por naturaleza posibilitando una conexión con la tierra. La Escuela Vuela Aerial Dance (de ahora en adelante VAD) nace como un espacio de entrenamiento físico utilizando la tela aérea como instrumento posibilitando la interacción social y conexión con el medio ambiente, justo en el momento donde las personas se veían en la necesidad de encontrar nuevas actividades para

sobrellevar la falta actividad física, interacción social y conexión con el medio que los rodea y establecer una conexión con el Ser.

Este espacio ofrece a los integrantes o estudiantes compartir al aire libre el aprendizaje de una disciplina o arte en donde el cuerpo viene a ser el reflejo del acto o trabajo, con el cual se expresa y se reconoce las virtudes del esfuerzo físico y concentración. Lograr estos permite al estudiante o participante un espacio seguro, en donde la confianza y acompañamiento permiten que se generen logros de aprendizaje desde la corporalidad. Este tipo de prácticas dentro de un espacio abierto, en espacio de tiempo pandémico y de distanciamiento social permitió el esparcimiento y ruta de escape de sus participantes.

El entrenamiento de tela aérea, aunque no es un ejercicio cardiovascular intenso, como correr o nadar, muchas secuencias y rutinas pueden elevar la frecuencia cardíaca, lo que contribuye a una mejor resistencia cardiovascular con la práctica constante; también enfatiza en la alineación corporal y la postura correcta para ejecutar los movimientos de manera efectiva lo cual, a lo largo del tiempo, puede llevar a una mejora en la postura cervical y dorsal dentro de la cotidianidad.

Además de las bondades en la mejoría física con respecto a la musculatura, dicha práctica logra una estimulación mental, ya que requiere la memorización de secuencias y la ejecución de movimientos precisos, lo que estimula el cerebro y mejorar la función cognitiva, libera hormonas, endorfinas y ayuda a reducir el cortisol, brindando una sensación de satisfacción y bienestar. Así mismo, la danza aérea en tela proporciona una plataforma para la expresión artística y la creatividad, lo que genera un impacto positivo en los procesos cognitivos básicos y superiores como atención, memoria, creatividad, emotividad, kinestecia, etc. Mejorando los procesos mentales y físicos, siendo un apoyo directo e indirecto dentro de la salud mental y emocional de los practicantes. Algunos de los otros beneficios que pueden desarrollar son: mayor capacidad para realizar actividades diarias, levantamiento de objetos pesados, caminar largas distancias o mantener una buena postura durante largos períodos de tiempo, disminuyendo el riesgo de lesiones.

Comprendiendo lo anterior y al realizar el proceso de sistematización de la experiencia se genera la pregunta en la actualidad de **¿Cómo incide el proceso de enseñanza-aprendizaje de danza aérea en tela de la escuela VAD en la cotidianidad de sus estudiantes?**

### 1.3. Justificación

Es claro que las diferentes actividades corporales influyen de una u otra manera en la cotidianidad de las personas, ya sea por bienestar físico, mental, una forma de socializar o simplemente diversión, atendiendo así a las necesidades del individuo las cuales crean la motivación para el desarrollo humano. Abraham Maslow (1943) propone organizar las necesidades de manera jerárquica, yendo desde las más básicas hasta las más complejas organizadas en cinco niveles: fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización.



**Ilustración 1** Casternao, Á. (2023). *Qué es la Pirámide de Maslow y la teoría de las necesidades*. Blog De Instituto Serca. <https://blog.institutoserca.com/que-es-la-piramide-de-maslow-y-necesidades/>

Dicha Pirámide busca resolver las diversas necesidades básicas desde lo más biológico a lo psicosocial y esencial. Relación analógica dentro del proceso de trabajo en tela donde la actividad corporal se sobrepone como un acto personal y de superación al momento de ejecución de la acción.

Esta formación aporta en la cotidianidad de los estudiantes, tanto en su salud física como en su bienestar emocional, pues las múltiples actividades que son realizadas durante el proceso enseñanza aprendizaje de la tela aérea, se ven reflejada en su diario vivir a través de la capacidad de la toma de decisiones, así mismo con el autocontrol en circunstancias de frustración, forjando al igual un carácter de perseverancia hacia nuevos objetivos; teniendo en cuenta que el proceso y

sus beneficios se exteriorizan de manera individual en cada integrante, haciendo que ganen confianza tanto en sí mismos como en su entorno habitual.

La tela aérea, así como el trapecio, la lira o las cintas, es uno de los elementos de suspensión que se usa en el circo, el cual, por su exigencia física, debido al trabajo que requiere el cuerpo en suspensión en contraposición con la fuerza de gravedad, en la cual haciendo uso de toda su musculatura permite danzar en las alturas llevando al público desde las más finas y delicadas posturas a los más arriesgados peligrosos descensos. Todo eso es logrado a partir de la fuerza, flexibilidad y conciencia corporal que se desarrolla durante el entrenamiento de las disciplinas de suspensión.

Muchas personas, no solo artistas o gimnastas, se han visto atraídos por los beneficios de este tipo de disciplinas por ende se han incrementado los espacios para su enseñanza, estos lugares deben ser adecuados para la práctica, ya que requiere que la edificación tenga un mínimo de ocho metros de altura, además de contar con vigas fuertes donde se puedan colgar las telas o instrumentos y proporcionar elementos de seguridad como colchonetas de casata y espuma para evitar riesgos de lesión. También existe la posibilidad de entrenar en espacios abiertos fuera de las edificaciones, los elementos se pueden colgar de árboles o estructuras en forma de trípodes, elemento muy usado por los artistas para su entrenamiento individual, lo cual permite al practicante interactuar con el medio natural que lo rodea. Vemos así cómo estas disciplinas han entrado poco a poco en la cotidianidad siendo practicadas no sólo por los artistas o deportistas, sino también por las personas interesadas en realizar una actividad física fuera de lo común. La tela se considera disciplina artística y esta tiene como principal herramienta el cuerpo, siendo este el objeto principal de transformación influyendo en sus pensamientos y emociones.

La presente sistematización nos permite ver más allá de la práctica, abriendo la puerta del proceso de enseñanza aprendizaje, indagando en la forma en que se imparte la clase en VAD para impartir la disciplina de danza aérea en tela, teniendo en cuenta que no es una práctica cotidiana y que representa un reto para el estudiante en cuestiones de exigencia física y de seguridad. Ampliamos la mirada del proceso de enseñanza aprendizaje de las artes y su influencia en el quehacer del día a día de los individuos que tienen contacto con dicha disciplina artística mediante la observación y análisis del comportamiento de los estudiantes de Vuela revisando su proceso

particular y recogiendo sus impresiones sobre el entrenamiento enfocado en la forma en que se imparte la clase.

Los resultados de la investigación serán un aporte documental importante, ya que encontramos el impacto que puede tener una disciplina artística que se caracteriza por su entrenamiento físico riguroso cuando no tienen la intención artística de espectáculo. Ya que estos sólo buscan un espacio para fortalecer su cuerpo, por esto se desarrollan métodos y estrategias que pueden ser aplicadas en la enseñanza de dicha práctica.

## **2. Objetivos**

### **2.1.Objetivo General**

Analizar el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza aérea en tela de la escuela VAD como evento influyente en la cotidianidad de sus estudiantes.

### **2.2.Objetivos Específicos**

- Construir los fundamentos para la práctica de la danza aérea en tela en VAD
- Describir los procesos de enseñanza - aprendizaje de danza aérea en tela de VAD
- Evidenciar la incidencia de los procesos de enseñanza - aprendizaje de VAD en la cotidianidad de sus estudiantes.

### **3. Estado Del Arte O Antecedentes**

En busca de bases para la realización de este proyecto, se fracciona la investigación haciendo énfasis en algunos conceptos que serán pilares para resolver nuestra pregunta problema, teniendo en cuenta lo anterior se han encontrado los siguientes antecedentes de investigación:

#### **3.1. “Danza Aérea Inclusiva: para adultos jóvenes, en tiempos de Covid-19”.**

Este Proyecto presentado en la División de Educación Básica del Centro de Investigación, Docencia y Educación Universidad Nacional de Costa Rica realizado por Silvia Elena González Masís (2022) hace énfasis en la inclusión de personas con discapacidad en la práctica sin convertirlas en estudiantes especiales, si no, con personas sin discapacidad, creando un entorno de trabajo colaborativo donde el docente guía la clase para todos los asistentes, teniendo en cuenta el contexto individual. A partir de este proyecto, se promueven elementos como el diálogo, la autonomía de las personas con discapacidad, la comprensión de las emociones propias, el respeto y el bienestar integral. De esta manera se conforma un grupo de trabajo para personas con y sin discapacidad, al considerarse una necesidad real el propiciar más espacios accesibles e inclusivos donde ambas partes puedan de manera libre y voluntaria interactuar, conocerse y aprender unos de otros; esto con el fin de no seguir reproduciendo modelos que generan división, espacios exclusivos o excluyentes. La danza aérea es una disciplina que, si bien requiere un cuerpo fortalecido y con habilidades específicas no tiene que ser exclusivo de artistas o deportistas, al contrario, cada persona tiene el poder de iniciar su proceso de entrenamiento llevándolo a su propio ritmo, siendo esta una práctica inclusiva que no sesga a los estudiantes por su fisonomía, al contrario, buscan recursos pedagógicos para llevar a cabo el proceso de enseñanza según el contexto del estudiante.

#### **3.2. “Metodología para la enseñanza de: tela aérea vertical”.**

Diaz et al. (2014). La investigación nace por la ausencia de documentación que guíe el proceso de enseñanza aprendizaje de tela aérea. Este documento tiene por propósito la creación de un lenguaje y una metodología para la enseñanza de la técnica circense “Tela Aérea”, basándose en la experiencia de diferentes instructores y en textos que otorgan conocimientos para el diseño de metodologías y programas de entrenamiento. Esta investigación nos brinda una metodología de enseñanza de la danza aérea en tela. Destacando que la utilización de una metodología con un

lenguaje funcional y apropiados niveles de dificultad, optimiza los procesos de enseñanza-aprendizaje de los aprendices. Aquí encontramos la importancia de tener un plan de acción para la enseñanza de la tela aérea partiendo del diagnóstico de cada estudiante teniendo en cuenta su contexto, logrando así generar un vínculo que le permita confiar plenamente en su docente, ganando seguridad durante el entrenamiento. Un pensum claro permite que el proceso de enseñanza tenga un orden lógico, lo cual hace que el aprendizaje sea progresivo y que el estudiante desarrolle sus habilidades de manera particular entendiendo que cada individuo recorre su camino de manera diferente. No olvidemos que la tela aérea requiere de una técnica y como tal debe ser enseñada con términos concretos y ejercicios específicos que permitan al aéreo realizar las posiciones, amarres y descensos de manera limpia y segura.

### **3.3. “La Práctica De Tela Aérea Desde La Dimensión De La Recreación Como Actividad Social General”.**

Esta investigación planteada por Martínez y Vásquez (2019) para el programa de profesional en recreación de la Universidad del Valle en Cali-Colombia, plantea una aproximación investigativa en la que se desarrolla un análisis sobre cómo la tela aérea podría considerarse dentro del concepto de práctica social, a partir de la fórmula [(habitus)(capital)] + campo = práctica (Bourdieu, 2001), para así comprender la forma en la que se genera una experiencia recreativa desde los núcleos lúdico y contemplativo de la recreación como actividad social general (Mesa, 2008). Esta investigación nos propone la tela aérea como una práctica social, en clave de lo propuesto por Bourdieu (2001), es decir, una práctica en la que confluyen diversos agentes sociales interesados en la técnica, con la cual se construyen dinámicas en las que se apropian hábitos, se adquieren conocimientos, relaciones, vivencias, etc. que influyen el modo de percibir e interactuar con la misma. La mirada recreativa permite encontrar la diversión en la rigurosidad, dejar de ver la dificultad como algo inalcanzable, gozar mientras se aprende, para lograr este efecto, se crean dinámicas de clase que buscan desarrollar las habilidades físicas de manera divertida generalmente por medio del juego poniendo la VAD en un campo de recreación donde el estudiante no busca ser un artista profesional de circo, sino que realiza el entrenamiento como rutina recreativa.



### **3.4. “La expresión corporal en la altura - El sostén: la tela”.**

Julieta Ruc(2013) en su tesis de grado en comunicación social de la universidad Nacional de Rosario, habla sobre la expresión corporal en la altura tomando la tela aérea como elemento de suspensión, logrando indagar en la transformación de la corporalidad del practicante y como se comunica desde las alturas. Se reflexiona sobre la influencia que tiene el contexto social donde se practica la danza aérea en tela Esta tesis en relación a la investigación propuesta nos plantea la opción de comunicación desde la tela abriendo el camino del reconocimiento de la expresión del individuo, de la comunicación que existe en el aéreo hacia el mismo y hacia los espectadores. El cuerpo suspendido que está en constante diálogo con el entorno.

### **3.5. “Telas Aéreas En Árboles: Recurso Pedagógico En La Educación Física En El Medio Natural”.**

Esta investigación se centra en el desarrollo de las actividades circenses en el ámbito escolar, teniendo en cuenta que en la actualidad el interés por las actividades circenses como la tela aérea está en aumento por parte de los profesionales de la educación física, especialmente de quienes desempeñan su labor docente en el ámbito escolar. El circo como tal, se desarrolla desde siglos atrás con entidad propia, pero es desde los años 90 que vemos como representa nuevas y variadas formas para la pedagogía de las prácticas corporales, desarrollando la educación plástico-artística y físico-artística. El objetivo principal fue experimentar a través de la práctica, debatir su inclusión, fusionar arte, actividad física y naturaleza. En general, el entrenamiento al aire libre ofrece una experiencia integral que combina los beneficios del ejercicio físico con los aspectos terapéuticos de estar en la naturaleza, estar rodeado de árboles, plantas y paisajes naturales puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo y reducir el estrés. Muchas personas encuentran que el entorno natural les brinda una sensación de calma y relajación, la exposición a la luz solar y la conexión con la tierra pueden aumentar la liberación de endorfinas, neurotransmisores que están asociados con el bienestar y la felicidad. Esto puede ayudar a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad. También lo que brinda la oportunidad de socializar y hacer nuevos amigos con intereses similares en un ambiente relajado y amigable.

#### 4. Marco Contextual

En el barrio Vipasa, al norte de la ciudad de Cali, existe un parque conocido como “el parque de la Virgen” ubicado en la calle 49 norte, este espacio atiende las necesidades de esparcimiento y ocio de los vecinos del sector ofreciendo una amplia zona verde con cancha múltiple, pista para trotar, bancas de descanso y una enorme ceiba en cuya base descansa la Virgen. En dicho lugar funciona una escuela de baloncesto los días martes y jueves en las tardes, las noches de los jueves se reúnen varios amantes del Volleyball a jugar y cada noche los vecinos salen a pasear sus perros y charlar. Como se mencionó previamente, es un espacio utilizado para el esparcimiento y encuentro de las personas del sector. En el parque de la Virgen se imparten las clases de tela aérea de Vuela Aerial Dance (VAD), escuela que inicia su funcionamiento bajo la dirección de Edward Londoño en el año 2021 en medio de la coyuntura del Covid 19.

Edward, director y docente de la escuela VAD, es egresado de la escuela de actuación Estudio de Actores, entrenó ballet por tres años y ha tenido acercamientos a la danza contemporánea entre otros ritmos. El saber de tela aérea lo adquiere en Destino Escalada donde estudia la técnica por un año. Su experiencia como docente inicia 22 años atrás como docente en el colegio Liceo San Juan XXIII de la ciudad de Cali en el área de informática, encontrando en sus primeros 5 años una atracción hacia los eventos artísticos y culturales de la institución, convirtiéndose en el líder de estas actividades y abriendo el departamento de artes escénicas en la sección bachillerato, lo cual lo lleva a interesarse por estudiar actuación e ingresar a la escuela Estudio de Actores, lugar donde se desempeña desde el año 2011 como docente de actuación y movimiento para el programa infantil, juvenil y profesional.

En el 2015 llega a Arte Viva Cali, una empresa de agenciamiento para artistas, con la idea de abrir un semillero para estudiantes de tela aérea abriendo una rama de formación en dicha empresa; aquí inicia la idea de llevar la práctica a los parques. También ha hecho labor como intérprete en compañías de la ciudad de Cali como Danza Teatro Expresiones siendo bailarín-actor y asistente de dirección, Acto Teatro Cali como intérprete, viajando a Canadá a representar a Colombia y actualmente en Funbarba siendo actor y director. En el año 2021 su contrato con el colegio se termina debido a la pandemia del Covid19 y esto abre las puertas de Vuela. Lo que para Edward inicia como una diversión y un espacio alternativo de entrenamiento durante el confinamiento termina convirtiéndose en una escuela no formal de tela aérea cuyo lema es, “volar para la vida” y

su objetivo es fortalecer mente y cuerpo mientras se divierte aprendiendo la disciplina. Vuela Aerial Dance abre un espacio de entrenamiento abrazando la necesidad que surge en las personas por encontrar espacios de recreación y entrenamiento físico en espacios abiertos luego de pasar por un confinamiento estricto debido a la pandemia. Al iniciar como un hobby le permite convertir la técnica rigurosa que es el ejercicio en suspensión en un tiempo de recreación y encuentro con

En VAD el Ser está por encima de la disciplina artística, siendo esta un medio para divertir y fortalecer a sus estudiantes, abriéndole las puertas a toda la comunidad sin que se requiera que hayan tenido entrenamientos previos en ninguna disciplina, o una habilidad física especial, fisonomía o edad. La población en su mayoría es del género femenino con una media en edad de 20 años, no obstante, hay estudiantes de 8 y 49 años. La clase se dicta en el parque bajo la sombra de la ceiba usando sus ramas como vigas para instalar las telas, utilizando lonas como alfombras para realizar los ejercicios y una colchoneta bajo las telas como protección. La escuela ya lleva 3 años de funcionamiento con un promedio de 30 estudiantes de los cuales 10 han estado desde el primer año en que se fundó. Las clases tienen una duración de una hora y se trabaja 2 personas por tela, cuando por algún motivo van más personas se busca tener un monitor extra y más telas para asegurar que la persona que está en la tela siempre tenga alguien vigilando.

La escuela VAD nace como un recurso temporal debido a la coyuntura de la pandemia y se convierte en una escuela de formación artística en tela aérea no formal que abre las puertas a toda la población sin restricciones de admisión buscando la diversión y entretenimiento por encima de las cualidades físicas o artísticas, creando una ruta lógica para el aprendizaje de la tela aérea organizando un pensum con ejercicios que en progresión permitan al estudiante ir alcanzando las metas requeridas para cada nivel siempre teniendo en cuenta que cada persona tiene sus propias necesidades y habilidades y esto hace cada proceso diferente y único creando un vínculo que genera confianza el cual le permite al estudiante sentirse confiado en su entrenamiento.

#### **4.1. Actores de la investigación**

Isabella Ruiz Pabón, joven de 21 años, reside actualmente en el barrio Los Alamos con su abuela, tía, mamá y hermana menor, hija de padres separados, estudiante de sexto semestre de derecho en la universidad San Buenaventura. Isabella fue estudiante del Liceo San Juan XXIII, colegio donde el entrenador, Edward Londoño, se desempeñaba como docente de danza y teatro, ahí se conocieron cuando ella tenía 10 años y cursaba quinto de primaria, debido a la afinidad por las artes en especial la danza generó un vínculo que se fue creciendo y se ha sostenido hasta el presente. Isabella siempre participó en las diferentes actividades culturales del colegio y se convirtió en la monitora para su curso en la materia de artes escénicas. Edward fue el encargado de dirigir y ser pareja de la coreografía en la celebración de sus quince años estrechando cada vez más la relación. Al salir del colegio ella entra a la universidad y se distancian un poco; por un tiempo mientras Edward era entrenador en Arte Viva Isabella entró a estudiar danza aérea, incluso compró una tela, pero se le hizo muy difícil el trabajo en la tela, era difícil sostenerse y realizar los ejercicios además que no se sintió bien durante el proceso así que decidió no continuar. Durante la pandemia llega a VAD, después de cancelar sus estudios universitarios debido a un intento de suicidio y ser diagnosticada con trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo y trastorno de ansiedad generalizada, buscando actividad física como parte de su tratamiento y al no tener afinidad con la rutina del gimnasio decide reiniciar sus estudios en tela aérea con Vuela logrando en esta ocasión mantenerse y avanzar a tal punto que se ha convertido en monitora de los niveles uno y dos, además de proponer nuevas posturas y descensos. Isabella ha desarrollado un vínculo muy fuerte con la VAD y expresa que entrenar tela aérea le ha permitido mejorar su estado de ánimo además de fuerza física.

Dayana López, joven de 21 años, residente del barrio Los Alamos donde vive con su madre, y con su padre mantiene una relación a distancia pues él vive en otra ciudad. Actualmente es estudiante de Licenciatura en lenguas extranjeras en la Universidad Santiago de Cali. Tuvo su primer encuentro con el entrenador de Vuela en el colegio Liceo Juan XXIII siendo Edward su docente de artes escénicas, Dayana siempre mostró mucho interés por la clase y fue de gran ayuda en la producción de los eventos culturales del colegio, esta situación generó un diálogo constante con el ahora director de Vuela. En el año 2018 al finalizar el grado décimo sale del colegio para terminar sus estudios de bachillerato en otra institución educativa. Al graduarse de bachillerato muestra interés por estudiar actuación y debido a que Edward es profesor de Estudio de actores

inicia sus estudios en dicha academia, una vez más la relación se estrecha. Llegó a VAD en el año 2020 en busca de entrenar algo parecido al pole dance ya que por medidas de bioseguridad no era posible realizar entrenamientos de ese tipo de disciplinas además de los altos costos que ello implicaba, Vuela se acomoda a sus horarios y presupuesto además de la confianza que tiene con Edward como docente, esto le permite iniciar con seguridad sus entrenos de tela aérea, avanzando de una manera satisfactoria logrando utilizar la tela como herramienta artística en diferentes escenarios y desarrollando la capacidad de enseñar los primeros niveles.

Mariana Quiroz, joven de 20 años, nacida en Zarzal, un pequeño municipio del Valle del Cauca, en el 2020 viene a vivir a la ciudad de Cali con su hermana mayor, su mamá vive en España y su padre está en Cali, pero no vive con ella. Desde siempre ha tenido gusto por las artes escénicas y fue de grupos de teatro comunitario y en sus últimos años de colegio perteneció al grupo representativo de la universidad del Valle sede Zarzal, Llega a Cali en el 2020 finalizando la pandemia e inicia sus proceso de formación actoral en la academia Estudio de Actores donde conoce a Dayana López y por medio de ella llega a Vuela, su interés por estudiar tela aérea nace como un reto hacia ella misma, era un desafío que nacía al ver la posibilidad de realizar una práctica fuera de lo común que implica un gran uso de fuerza además del riesgo al estar en el espacio aéreo. No fue fácil el inicio de su proceso debido a una lesión de muñeca que la aquejaba, pero con trabajo fue fortaleciendo y superando todos los niveles, en el presente es monitora de danza aérea en una reconocida escuela de danza de la ciudad liderando los procesos creativos de dicha práctica además de llevar la práctica a Zarzal abriendo las puertas de la tela aérea en su lugar de nacimiento.

Karen Sánchez, estudiante de lenguas extranjeras de la universidad Santiago de Cali cursando cuarto semestre al mismo tiempo realiza estudios de teatro en el IPC haciendo su último semestre actualmente y siendo parte del grupo Circo Teatro Arlequino, llega a Vuela en Junio del 2022 después de haber asistido a clases de telas en otros espacios y decide quedarse en VAD pues además de ajustarse a su presupuesto siente que la organización del pensum la hace sentirse más segura y confiada del proceso de aprendizaje. Es una chica con mucha energía y amor por el deporte, practico por crossfit por mucho tiempo por esta razón su cuerpo goza de mucha fuerza y control, a pesar de sus múltiples actividades siempre muestra gran interés por aprender más. Ha logrado utilizar los aprendido en tela en el grupo de teatro al que pertenece y ha creado un semillero

de danza aérea en tela en el cual enseña lo básico de la técnica. Karen ha fortalecido sus saberes y los ha aplicado en su labor artística.

## **5. Marco Conceptual**

En este apartado se definen los conceptos y teorías que nos permiten abordar la investigación teniendo en cuenta que hablaremos de la técnica de danza aérea en tela y las estrategias y procesos de enseñanza - aprendizaje en las artes, los cuales son claves para entender los efectos que logra VAD en sus estudiantes durante el proceso de enseñanza de la danza aérea en tela.

### **5.1. Tela Aérea.**

Es de suma importancia para esta investigación aclarar el concepto de la técnica aérea y más puntualmente la de la tela. No existe una historia clara sobre los inicios de la tela aérea, algunos adjudican este arte al circo francés en 1959, haciendo referencia a un estudiante de cuerda volante quien debería presentar su proyecto final, dicho estudiante encontró extraño armado de tela en el lugar de la presentación, presentando su acto completamente sobre estas dando origen así a la disciplina. Otros hablan de sus inicios con una especie de yoga que se realiza colgado de cuerdas con diferentes poses para meditar. Muchas son las teorías de cómo inició la tela aérea, lo cierto es que parece ser una evolución de las diferentes técnicas y aparatos aéreos y que surge como el constante afán por desafiar los límites de la imaginación.

La Liga de Gimnasia del Valle en su página web expone que:

La Tela Acrobática, (también conocida como: Danza Aérea, Ballet Aéreo, Tissue, Tela y otros) es una modalidad de práctica circense del grupo de los ejercicios aéreos, donde los artistas realizan evoluciones coreográficas y acrobáticas suspendidos en una tela. No solo puede considerarse una danza sino un deporte en el que se necesita fuerza y flexibilidad. Puede ser en posición vertical o invertida, aunque actualmente, se desarrollaron nuevas formas de montar la tela: en diagonal, tela marina, tela tensa, etc. (2015).

Esta definición nos muestra claramente los requerimientos físicos que exige dicha disciplina, haciendo énfasis en el desarrollo de la fuerza y flexibilidad muscular, pero no podemos dejar atrás la fuerza mental que se desarrolla al trabajar en alturas. Según Bortoleto (2007) citado en Diaz et al.(2014):

“La Tela es un tipo de circo aéreo, también llamado Tela aérea, Tela acrobática o Tela de circo. A diferencia de otras modalidades del centenario del circo, como malabares, acrobacia y trapecio, la tela presenta su desarrollo en los últimos años”(p. 18).

Es un elemento relativamente nuevo el cual aparece en la escena gracias a André Simard, quien inició su carrera como gimnasta en 1972, luego incursiona en el mundo de las artes y entra al Circo del Sol donde logró fusionar sus habilidades gimnásticas con el arte circense explorando varios elementos, entre ellos la tela. Según el sitio web [aerialist.org](http://aerialist.org) “los conceptos básicos de la tela aérea involucran a un artista que trepa por una tela suspendida en cualquier lugar de 20 a 50 pies de altura y usa la tela para envolver, caer, girar en espiral, balancearse y contorsionar su cuerpo” (*The Beautiful yet Dangerous Art of Aerial Silk*, n.d.).

La tela aérea es reconocida como arte y deporte el cual trabaja todos los grupos musculares poniendo en movimiento todo el cuerpo y por ser una técnica de suspensión implica que el cuerpo reaccione a la gravedad, en consecuencia, a esto se obtiene como beneficio fuerza física y flexibilidad.

## **5.2.Gimnasia.**

La gimnasia es una disciplina que involucra a todo el cuerpo y tiene como objetivo desarrollar habilidades como fuerza, equilibrio, flexibilidad, agilidad, resistencia y control. Pero no sólo eso. También facilita el desarrollo de habilidades mentales como la alerta, la precisión, la autodisciplina o la confianza en sí mismo.

“La gimnasia es una disciplina en la cual se emplea una variedad de ejercicios y movimientos corporales ya sea en las instituciones o en algunos centros deportivos, sus beneficios son múltiples para el bienestar de las personas ya que ayuda a obtener flexibilidad, equilibrio y fuerza al igual que en cualquier otra disciplina deportiva se requiere de energía voluntad y entusiasmo para realizar diferentes actividades gimnásticas”. (Martinez&Yugcha, 2017, p27)

## **5.3.Yoga.**

El Yoga como entrenamiento físico consiste en una serie de posturas que ponen el cuerpo en constante estado de contracción y relajación convirtiéndose en una actividad que involucra una



gran conciencia corporal. Xuan Lan profesora de Yoga y experta en bienestar expresa en su sitio web que el principal objetivo de esta disciplina es conseguir una mente más tranquila (Yoga, 2023).

“El yoga es más que una actividad física. En palabras del que fue uno de los practicantes más famosos, B. K. S. Iyengar, «el yoga cultiva las formas de mantener una actitud equilibrada en la vida cotidiana y dota de capacidad en el desempeño de las acciones propias.” (United Nations, s.f.)

#### **5.4. Entrenamiento en Suspensión.**

Se refiere a un entrenamiento funcional en el que el deportista aprovecha su propio peso como herramienta para ejercitar todos y cada uno de los grupos musculares de su cuerpo. Para dicho entrenamiento se necesitan unas tiras de nylon, muy resistentes, y que cuentan con unas agarraderas en uno de sus extremos, un regulador de la longitud, y un enganche en el otro de sus extremos. De esta forma la cinta se debe enganchar en un soporte que se encuentre a una altura de algo más de dos metros, quedando las agarraderas en la parte inferior de manera que al cogerlas quedaremos suspendidos y deberemos trabajar con nuestro propio peso corporal. Una vez fijada y como ya hemos comentado, las cintas cuentan con un sistema de regulación de longitud, de forma que podremos adaptarlas a nuestra estatura y ajustarlas según el ejercicio que vayamos a realizar. Según [trxspain.com](http://trxspain.com) los beneficios más destacados de este tipo de entrenamiento son la mejora del equilibrio, la flexibilidad, estabilidad y la fuerza, todo ello sin apenas impacto y con un bajísimo riesgo de lesión.

#### **5.5. Corporalidad.**

La corporalidad se refiere a la condición o estado de tener un cuerpo físico. Es la cualidad de poseer una estructura física, incluyendo órganos, tejidos, extremidades y sistemas que permiten el funcionamiento y la interacción con el entorno. La corporalidad implica la percepción y la experiencia subjetiva del cuerpo, así como la capacidad de movimiento, sensación, expresión y acción física. Para Merleau-Ponty (1945), el cuerpo no es simplemente un objeto físico, sino que es la base de nuestra existencia en el mundo. Es un medio de percepción, acción y expresión. A través de él, nos relacionamos con el entorno, no puede separarse de la experiencia vivida y la conciencia, ya que a través de él experimentamos el mundo y nos comprendemos a nosotros

mismos. Esto permite entender la corporalidad como el resultado de un cúmulo de experiencias adquiridas en el trasegar del tiempo las cuales forman el Ser de manera integral.

## **5.6.Circo Contemporáneo.**

El circo ha estado en constante evolución, pasando de ser un espectáculo nómada donde se utilizaba no solo el talento humano sino también animales para el entretenimiento, a ser una producción de altos estándares donde se combinan diferentes disciplinas en busca de crear un mundo de fantasía donde el espectador pueda sumergirse. “El circo contemporáneo combina las disciplinas circenses tradicionales con la danza y las técnicas teatrales para contarnos historias”. (zirkozaurre,2020)

Uno de los ejemplos más claros de circo contemporáneo es el Cirque Du Soleil, compañía que en 1984 crea un espectáculo llamado “LaLiberté” el cual celebraba el aniversario 450 del descubrimiento de Canadá. Este show ofrecía una visión única de las artes circenses donde se reflexionaba sobre una historia libre de animales, llamativa, dramática y hermosa con artistas vestidos de forma escandalosa, iluminación mágica y música original. (cirquedusolei, s.f.)

Entendemos entonces que el circo contemporáneo se adhiere a las artes dramáticas las cuales obtienen sus historias mágicas de eventos de la vida cotidiana, llevan al espectador a reflexionar sobre el universo que lo rodea, así como lo plantea Jean-Michel Guy,

“El circo contemporáneo es variado genéticamente, mestizado y lábil. Su culto de la originalidad como valor central, prohíbe ontológicamente toda clasificación de las obras (por géneros, tendencias, etc.) y de los artistas (por nivel técnico, grado de originalidad, etc.). Tiende sin embargo a estructurarse en grandes formas socio-estéticas que corresponden más o menos a los criterios del mercado, según las siguientes polaridades: popular/confidencial; pobre/rico, puro/indistinto; carpa/sala; pesado (técnica y económicamente) /liviano; técnico/artístico (vieja oposición, heredada del patinaje deportivo, aún vigente); familiar/exótico, etc.” (El Circo Contemporáneo.s.f)

## **5.7.Educación.**

En nuestra investigación tomamos como punto de partida la experiencia del investigador como docente de danza aérea en tela, partiendo de este punto se hace necesario entender el concepto de educación que según Álvarez (2015) en su monografía sobre Educación dice:

“La Educación es un proceso de múltiples direcciones, que lleva el ser humano durante una gran parte de su vida, que transmite una gran gama de conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar, lo cual está vinculado a la conciencia cultural, a la conducta, a los modos de Ser de cada quien y al punto de vista que cada persona tiene con respecto al mundo que lo rodea. También tiene un enfoque social ya que permite que los individuos formen parte de un proceso de socialización.” (p. 1)

Este concepto saca la educación de los planteles físicos (Escuelas y universidades) y la sitúa en los saberes de vida que permiten al ser humano enseñar desde su experiencia. La VAD enseña la técnica de danza aérea usando la experiencia de vida de Edward Londoño lo cual abre la puerta a esta investigación cuestionando el nivel de impacto que alcanzan los saberes de vida del investigador como docente empírico enseñando tela aérea en sus estudiantes.

### **5.8.Educación Artística.**

Teniendo en cuenta que la tela aérea es una disciplina artística es de carácter obligatorio entender la visión de nuestro ministerio de cultura frente a los procesos de educación artística. Según el sitio web del ministerio de cultura:

“Las prácticas artísticas, como ejes centrales y parte activa de los procesos educativos, permiten que, desde el intercambio cultural y la construcción comunitaria de saberes, se fortalezcan los procesos de aprendizaje y de creación. Así, las personas no solamente disfrutan de la experiencia sensorial que les brinda el arte, sino que se convierten en actores activos de estas prácticas y conocedores de los diferentes lenguajes expresivos de las artes. Es decir, el arte, a través de la educación, se constituye como un espacio de desarrollo de la persona y se erige como un derecho de todos los ciudadanos.” (Ministerio de Cultura de Colombia. s.f.)

Entendiendo así que el arte hace parte del desarrollo integral de los seres humanos y es de suma importancia la enseñanza de éste desde todas sus ramas viéndolo como una necesidad vital del individuo que le permite descubrirse y expresarse.

“El arte es el lugar donde los humanos conjuramos nuestros males, donde expresamos los sentimientos y transmitimos comprensión. La educación por el Arte es la que integra la formación moral, intelectual y social primando el desarrollo sensible y emocional. Su intención es modificar

las actitudes y conciencias individuales, generar actitudes positivas mediante juego artístico y experiencias positivas.” (Perez&Soba, 2005, p. 429)

Para esta investigación nos situaremos en la educación por el arte, teniendo en cuenta que la filosofía de la VAD se enfoca en el desarrollo del ser humano usando el entrenamiento de la danza aérea en tela como canalizador de emociones y potencializador de habilidades físicas y mentales.

### **5.9.Experiencia significativa de aprendizaje**

Las experiencias Significativas de aprendizaje son aquellas que se generan dentro de una relación Pedagógica, enmarcado dentro del mismo acto educativo en donde se fomenta el desarrollo de habilidades y competencias desde un espacio o ámbito de reflexión en el cual se puede ir mejorando los mismos espacios o actividades de aprendizaje (MEN, 2010). Este proceso de experiencia significativa en el aprendizaje va de la mano con las acciones innovadoras y espacio críticos que le permiten al estudiante reconocer su propio proceso de avance y aspectos a mejorar.

El fundamento de estas experiencias responde de forma directa a las mismas bases de trabajo teóricas y metodológicas que pretenden atender las necesidades del contexto, pero a su vez las mismas capacidades del estudiante. Esto lleva al proceso constante de mejora de calidad de vida, de expectativas y de autorrealización, lo que genera un mayor proceso y avance dentro de la relación pedagógica, alumno-estudiante (MEN, 2010).

## **6. Marco Metodológico**

Para la realización de este proyecto se realizó una investigación cualitativa teniendo en cuenta que se sistematizan las experiencias de estudiantes de la VAD. Dicha investigación se enmarca en la educación por el teatro teniendo como objetivo analizar cómo impacta el proceso de enseñanza aprendizaje de danza aérea en tela en los estudiantes de la VAD. Es desarrollado en la modalidad de Investigación escénica. De acuerdo con lo anterior, tiene un enfoque descriptivo.

Para recoger la información se usa como primer recurso un focus group virtual usando la herramienta Google Meet, esta reunión tiene como objetivo recoger las impresiones que tienen los estudiantes frente al estudio de la danza aérea en tela en la VAD. Como segundo recurso se usa la recolección de información audiovisual, fotos y videos de los estudiantes que nos marquen el camino desde los primeros días de práctica hasta el presente logrando obtener una reflexión sobre la evolución de cada uno.

### **6.1.Unidades de análisis**

#### ***6.1.1. Práctica de la tela aérea en VAD***

Se analiza como el proceso de enseñanza de la escuela de danza VAD impacta en las actividades cotidianas de los estudiantes teniendo en cuenta que se han observado cambios significativos no solo en el aspecto físico sino también en el comportamiento de los dichos.

#### ***6.1.2. Rol Docente***

Este proceso de enseñanza permite reconocer el desarrollo como docente de artes escénicas, situando este rol no solo en el reconocimiento y práctica de una técnica para el desarrollo del arte, sino en una forma de vida, donde se reconoce el Ser como factor principal en el aprendizaje, ubicando al docente en el rol orientador de vida, usando la danza aérea en tela para impactar en el desarrollo del Ser.

## 7. Desarrollo De La Investigación

### 7.1. Capítulo 1: Elementos Imprescindibles Para Volar. Bases Técnicas de la Suspensión

La tela área es considerada como un elemento aéreo del circo contemporáneo y se ha vuelto tan popular que ahora se practica en gimnasios, estudios de danza y parques, siendo una actividad física que combina la gimnasia, la danza y el yoga, todo esto suspendido en las alturas usando una tela elástica como elemento, como pareja de baile. La escuela VAD toma este elemento, lo cuelga en una de las ramas de una ceiba vieja y fuerte ubicada en el parque de la Virgen en esquina de la calle 49 norte del barrio Vipasa, e invita a las personas a mejorar su condición física mientras se divierten, disfrutando de la naturaleza.

El presente director y entrenador en VAD tiene como objetivo principal abrir un espacio amigable de esparcimiento, donde las personas se diviertan y mejoren no solo su condición física sino la confianza en sí mismas, sin pensar en ser grandes artistas de circo o tener un cuerpo perfecto, lo principal para Edward es sentirse bien consigo mismo, reconocer las habilidades y debilidades y trabajar para mejorar en todos los aspectos, pensando más en la transformación del Ser que en la banalidad artística.

Vuela concuerda con el objetivo que plantea Boal, el cual es “utilizar el teatro y las técnicas dramáticas como un instrumento eficaz para la comprensión y la búsqueda de alternativas a problemas sociales e interpersonales” (Motos, 2017). De esta forma *Vuela* no busca sólo el resultado en la estética de la práctica, sino un mejoramiento en las habilidades sociales e interpersonales de los practicantes. Cabe resaltar que, al referirnos a teatro, no solo hablamos de la caja negra sino de todas las disciplinas artísticas que supongan el uso del cuerpo, siendo así *Vuela* se ajusta a las condiciones del Teatro del Oprimido teniendo en cuenta que este es una formulación teórica y un método estético, basado en diferentes formas de arte y no solamente en el teatro (Motos, 2017, p.3). Según lo anterior la danza aérea en tela entra en el conjunto de formas artísticas que buscan el mismo objetivo de Boal, el cual es según Motos “utilizar el teatro y las técnicas dramáticas como un instrumento eficaz para la comprensión y la búsqueda de alternativas a problemas sociales e interpersonales”. De esta forma el proceso de enseñanza de VAD no busca sólo el resultado en la estética de la práctica sino un mejoramiento en las habilidades sociales e interpersonales de sus estudiantes.

La escuela VAD enfoca su práctica en un entorno amigable, que se ajuste al contexto de sus estudiante buscando que se sienta seguro y a gusto, pues este proceso cree que es importante conocer a la persona antes de enseñarle, saber quién es, cuáles son sus miedos, sus metas, ilusiones, a qué se dedica, etc., todos estos datos son importantes para generar un vínculo de confianza entre entrenador y estudiante creando un espacio seguro donde la práctica sea divertida y constructiva, convirtiéndose en un lugar donde los y las estudiantes desean volver. Así lo expresa Callejas en su tesis:

“La gente en su vida diaria procura repetir aquellas actividades en las que se lo pasa bien y disfruta haciendo aquello que sabe hacer bien. Por lo tanto, el teatro nos va a permitir que cada niño identifique sus potencialidades: lo que es capaz de aprender y asimilar rápidamente y hacer bien, en beneficio del grupo. El crecimiento personal se va a ver enormemente favorecido gracias a la realización de actividades en consonancia con las preferencias y capacidades de los alumnos. Queda claro que el teatro es una vía de transmisión de innumerables valores y normas de comportamiento.”  
(Callejas, 2012, p. 45)

En la filosofía de VAD predomina el ser humano, permitiéndole a la práctica potenciar el pensamiento constructivo en los estudiantes, una actitud que no los lleve a plegarse ante las dificultades; esto hará que sean capaces de resaltar los aspectos positivos por encima de los negativos, y que puedan controlar la frustración que les cause una determinada situación. Podríamos configurar que el teatro es la vida misma, que el artista se forma viviendo, que se entrena para dar vida, en VAD se entrena para volar, para vivir en vuelo, dejando a un lado los estereotipos estéticos de perfección y encontrando la divinidad de cada individuo dentro de su propio Ser. “El arte es algo que permite afrontar los retos de lo humano y, por tanto, algo estimulante, beneficioso y enriquecedor” (Alvarez, 2012, p. 206), esta afirmación deja claro que el arte reta al estudiante en cada entrenamiento, llevando al límite sus capacidades para mostrar que hay más por alcanzar, demostrando que la habilidad que existe en cada uno para sobrepasar adversidades y enriquecer sus habilidades personales y sociales.

“La confianza es una categoría de uso social convertida en el anclaje de toda relación humana; asimismo, es la base de la relación pedagógica (Conejeros et al., 2010), pues esta supone un pacto, ya sea tangible o intangible, que sustenta la seguridad de las personas de manera individual y colectiva, dado que la confianza surge entre dos partes que tienen ciertas interacciones humanas.”  
(Rodríguez&Sandoval, 2022, p. 43)

La tela aérea es una disciplina rigurosa que requiere un cuerpo con buena condición física, ya que trabaja toda la musculatura en especial brazos, piernas y abdomen, siendo este último la base de todos los movimientos en la tela. El cuerpo en suspensión obliga al estudiante a tener no solo un agarre fuerte en sus manos, sino a desarrollar la habilidad de elevar su cuerpo contrayendo sus músculos en busca de alivianar el peso, por ende, se deben realizar ejercicios que buscan el control del cuerpo más que el desarrollo de masa muscular, la meta es que el estudiante tenga la capacidad de controlar su propio peso corporal en contra de la fuerza de gravedad que hala la masa hacia el suelo.

La flexibilidad hace parte importante de la práctica ya que esta permite tener más control del cuerpo y así mismo mejora la estética de la danza, pero no solo importa ser flexible sino tener la fuerza para controlar la elongación, el rango de movimiento de las articulaciones puede ser amplio, pero no se puede implementar si no se tiene control de él, debido a esto el entrenamiento de tela aérea se centra en el fortalecimiento de la flexibilidad. La resistencia es otro punto crucial para participar en esta disciplina, el estudiante debe estar en la capacidad de estar en la tela por periodos de entre cinco y diez minutos realizando amarres, figuras y descensos con una constante contracción de sus músculos en contra de la fuerza de gravedad además de soportar la presión que produce la tela sobre la piel, con el objetivo de soportar estos periodos de tiempo se realizan ejercicios isométricos en suspensión aumentando la fuerza y el tiempo de resistencia.

Esta disciplina se desarrolla generalmente a más de cinco metros de altura lo cual requiere que el estudiante se sienta seguro en el espacio aéreo, que tenga la capacidad de moverse en las alturas con confianza, sin temor, y con fluidez, el miedo a las alturas es un gran inconveniente en este tipo de prácticas. Todo lo anterior son fundamentos iniciales para cualquier persona que decide iniciar un proceso de aprendizaje de la danza aérea en tela.

La confianza genera un vínculo indispensable para el entrenamiento de danza aérea en tela, no para poner al docente por encima del estudiante, sino para que el alumno se sienta seguro durante la práctica reconociendo al entrenador como un guía que no permitirá que ocurra un accidente, cabe recordar que dicha disciplina se da un escenario aéreo donde el cuerpo se suspende a una altura considerable en la cual existe el riesgo latente de sufrir una lesión. El profesor tiene una labor muy importante en esta sinergia orientando su espacio de influencia hacia la búsqueda del bien de sus estudiantes, guiándolos y acompañándolos en situaciones problemáticas que



puedan tener y que afecten su desarrollo en la clase. Concordando con lo anterior, la VAD se interesa por el contexto de los estudiantes, conociendo sus entornos laborales, educativos y familiares, esto permite mejorar la comunicación entre las dos partes y le ayuda al docente a entregar el conocimiento, haciendo relación entre la práctica y la vida cotidiana del educando.

Podríamos decir que VAD aplica un estilo de Escuela Nueva, pues se preocupa por la individualidad de cada alumno tomando su contexto como punto de partida para el aprendizaje. Se aprende haciendo, la práctica de la disciplina permite el proceso de aprendizaje que guiado por el docente, le permite al estudiante ir descubriendo nuevos niveles de dificultad. Compara la técnica de la danza aérea en tela con los desafíos sociales y de la vida cotidiana haciendo un paralelo con lo aprendido en la clase y el día a día del alumno y se presenta un ambiente de confianza para el desarrollo de las habilidades físicas y artísticas. Las anteriores disposiciones se ven reflejadas en los fundamentos de la Escuela Nueva los cuales son:

- “1. Respeto a la personalidad del educando o el reconocimiento de que éste debe disponer de libertad.
  2. Admisión de la comprensión funcional de la acción educativa desde el punto de vista individual y social.
  3. La comprensión del aprendizaje simbólico en situaciones de vida social.
  4. Se asume la variabilidad de las características de cada individuo, de acuerdo con la cultura familiar y la pertenencia a grupos de vecindario, de trabajo, de recreación y religiosa.”
- (Narvaez,2006, La Escuela Nueva: principios y métodos, párrafo 1)

## **7.2. Capítulo 2: Todos y Todas a volar**

### **7.2.1. Clases en la escuela Vuela Aerial Dance**

En este apartado se aprecian los momentos y métodos que se usan en VAD en el proceso de enseñanza aprendizaje, teniendo en cuenta que dentro de su estructura existe un plan de trabajo dividido por niveles, con objetivos concretos y los ejercicios propuestos para alcanzar la meta en cada nivel. El aprendizaje progresivo prevalece en esta disciplina, puesto que el nivel de complejidad va creciendo según se vaya avanzando en la práctica, debido a esto la escuela crea un sistema de enseñanza que inicia con ejercicios de reconocimiento de la tela desde la tierra, realizando amarres y movimientos en piso, los cuales, más adelante podrán ser usados en la suspensión, y así mismo cuando se van a ejecutar figuras más complejas se realiza su armado en el suelo buscando la comprensión perfecta de los enrolles necesarios para armar la postura o caída, asegurándose de que está perfectamente entendido el amarre, esto disminuye el riesgo de accidentes y le da confianza al estudiante.

Durante el proceso de clase la guía y acompañamiento del docente se hace de vital importancia, así que se procura siempre estar cerca a la tela cuando el estudiante está ejecutando algún elemento por primera vez en la tela. De tal manera que sienta la protección de la mirada del profesor, así mismo los compañeros más avanzados de clase toman el rol de monitores y brindan seguridad a la persona que está en suspensión creando una red de apoyo que impulsa la ejecución del estudiante en la tela.

Para Vuela es importante tener clara una estructura de clase, ya que esto genera un orden lógico de aprendizaje y el estudiante visualiza en cada nivel un reto por alcanzar, así lo expresa Keren Sánchez: “(...) siento yo que cuando tú empiezas es como por niveles, como bueno, si tú puedes hacer eso pasas a hacer otras cosas, eso implica que uno se fije como un reto y eso hace que uno adquiera disciplina...” (FocusGroup, junio 23,2023). Para alcanzar dicho objetivo la VAD genera un plan de estudios que organiza el proceso progresivo y el paso a paso a seguir. Según De Universidades Anáhuac (2023) “el plan de estudios se compone de una serie de objetivos, metodologías, y criterios de evaluación que permiten estipular los conocimientos y habilidades que se deben adquirir durante el proceso educativo”, definición que evidencia la importancia que tiene este elemento para generar proceso de enseñanza aprendizaje capaz de llevar a sus estudiantes a alcanzar los logros propuestos y que dichos logros sean significativos.

Para el proceso de acompañamiento y acto pedagógico se centra al estudiante en que la danza aérea en tela es una disciplina que implica una gran cantidad de fuerza, flexibilidad y coordinación. El proceso de enseñanza-aprendizaje en VAD implica una formación técnica rigurosa que incluye habilidades acrobáticas significativas debido a la combinación de fuerza, flexibilidad, coordinación y control que se requiere para realizar movimientos y poses en un entorno suspendido.

Dicha actividad exige aplicar fuerza considerable en todo el cuerpo, especialmente en los brazos, la espalda, los hombros y el abdomen. Se necesitan músculos fuertes para sostener el peso del cuerpo en diferentes posiciones y para realizar movimientos dinámicos como giros y ascensos; la flexibilidad es importante para lograr una amplia gama de movimientos y poses en la tela aérea, las extensiones en piernas, espalda y hombros permiten alcanzar posiciones más complejas y expresivas.

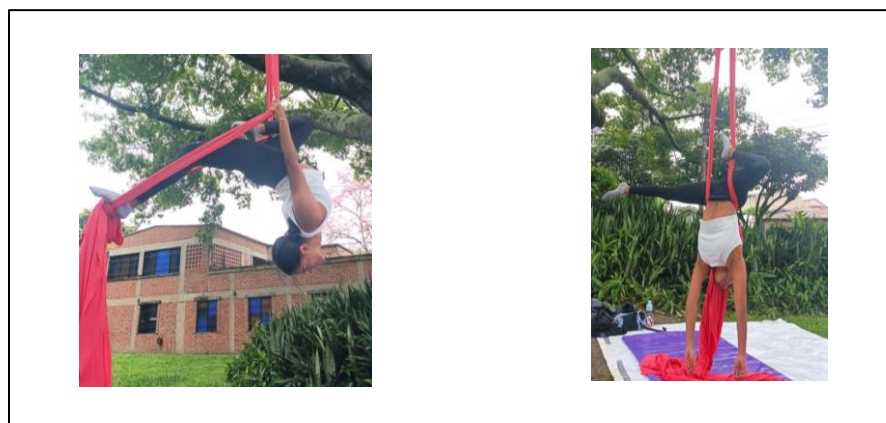
La coordinación entre los músculos y la mente es esencial para ejecutar desplazamientos fluidos y precisos en la tela aérea. Los aéreos deben coordinar sus brazos, piernas y cuerpo en general para realizar secuencias y transiciones de manera efectiva; mantener el equilibrio en la tela aérea es un desafío constante al que se enfrentan, ya que el estudiante debe ajustar su peso y posición para mantenerse suspendido en el aire y realizar amarres estáticos y dinámicos con seguridad. Tener un control preciso sobre el cuerpo es crucial para evitar acciones bruscas y mantener la estabilidad en la tela, esto también permite a los estudiantes realizar transiciones suaves entre diferentes poses y movimientos.

La práctica de la tela aérea puede ser intensa y exigente físicamente, los aéreos deben tener resistencia cardiovascular y muscular para mantener un alto nivel de energía durante todo el entrenamiento. La concentración mental es vital para tomar decisiones rápidas y seguras mientras se está suspendido. La capacidad de mantener la calma y tomar decisiones informadas contribuye a la seguridad y el éxito en la ejecución de los movimientos. Muchas caídas y poses en la tela aérea son técnicamente desafiantes y pueden requerir una progresión de habilidades, los estudiantes suelen comenzar con movimientos más simples y, a medida que adquieren experiencia y fuerza, avanzan hacia movimientos más complejos. Además de las habilidades específicas de la tela aérea, tener una buena condición física general es importante para evitar lesiones y mejorar el

rendimiento. Esto incluye fuerza cardiovascular, resistencia muscular y flexibilidad en todo el cuerpo.

Cada etapa en Vuela está pensada como una progresión que requiere culminar cada nivel como prerequisite para continuar el proceso, con referencia a lo anterior VAD posee la siguiente estructura nivelatoria:

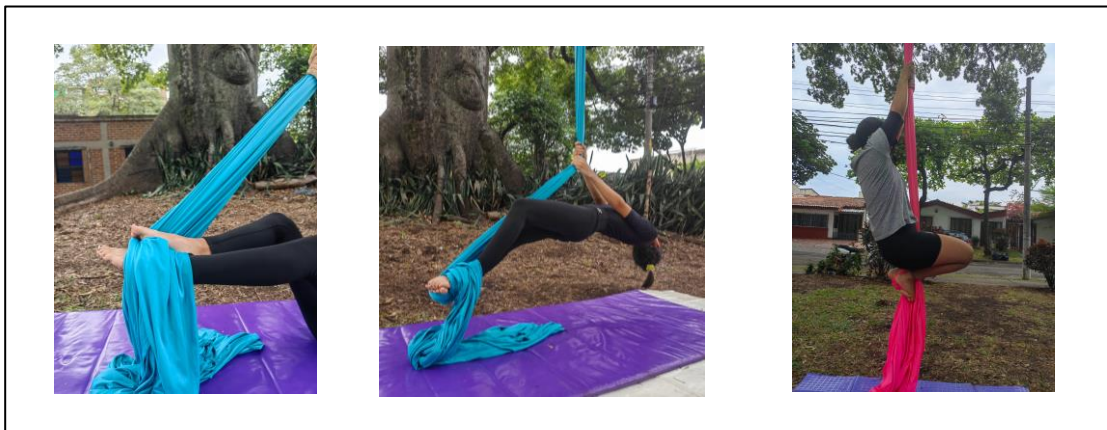
- **Nivel 0 “Nudo”**. Es el inicio del proceso en la tela aérea, por ende, no existe prerequisite para asumirlo. Si bien la práctica requiere fuerza física y mental, (esta última debido a que los estudiantes se verán en la obligación de afrontar el reto de realizar movimientos en el escenario aéreo) no es necesario tener habilidades adquiridas anteriormente, ya que el programa está diseñado para desarrollar y fortalecer habilidades físicas y mentales en pro de tener un proceso individual con cada estudiante. En este nivel se ejecutan ejercicios a nivel del nudo, es decir que la misma tela se anuda a una altura máxima de la estatura del estudiante, convirtiendo la tela aérea en una especie de columpio donde el aéreo realiza los ejercicios de fortalecimiento y las primeras posturas. Se propone esta etapa como un momento de reconocimiento del espacio aéreo y de la tela aérea como elemento de trabajo, buscando generar confianza y familiaridad frente al entrenador, el entorno y el mismo estudiante, haciendo un diagnóstico de las habilidades físicas del futuro aéreo. Los ejercicios realizados en este nivel son la base de las diferentes posturas, amarres y caídas que se verán en los siguientes niveles.



*Figura 1 Entrenamiento en Nudo. Flamingo.Spiderman*

- **Nivel 1 “Escalada”.** Una vez el estudiante haya entrado en confianza asumirá el reto de escalar por la tela. En busca de este objetivo en este nivel fortalecemos los antebrazos debido a que en la suspensión el aéreo debe usar el agarre de sus manos, al mismo tiempo se ejercita el abdomen puesto que entre más se puedan contraer las rodillas hacia el pecho más se alto se podrá llegar en la escalada.

La meta de este nivel no es llegar a la cima de la tela, la intención es que el estudiante sea consciente del movimiento de sus pies, además de lograr suspender su cuerpo usando solo sus manos como anclaje y que gane confianza habitando el espacio aéreo. En este nivel empieza a jugar la fuerza de gravedad ya que esta actúa sobre cualquier objeto con masa en la tierra y es lo que lo mantiene en el suelo. En el contexto de las telas aéreas y las acrobacias aéreas, la fuerza de gravedad es un factor importante a considerar, ya que afecta la forma en que interactúa con las telas, debido a que ella obliga al aéreo a aplicar una fuerza hacia arriba para poder mantenerse fuera del piso.



*Figura 2 Proceso de Escalada Rusa*

- **Nivel 2 “Tijera”.** Aquí los estudiantes se encuentran con la llave de cadera, movimiento que requiere mayor control en la zona abdominal.

Esta posición involucra colgarse de la tela con una pierna en gancho sobre la tela, generalmente alrededor de la cadera o la parte superior del muslo. Para llegar a esta postura se siguen los siguientes pasos:

- **Agarre y subida:** Comienza subiendo a la tela aérea utilizando la técnica adecuada de subida. Una vez se está en la altura deseada, se realiza una suspensión con ambas manos.
- **Posición de inicio:** Se ubica una pierna (generalmente la pierna más fuerte o dominante) sobre la tela de manera que la tela esté ubicada en el pliegue de la cadera, justo en el hueso de la cadera. La tela debe estar cerca del área de la ingle y la parte superior del muslo.
- **Gancho de pierna:** Doblada en la rodilla, se gira la pierna hacia afuera y se engancha alrededor de la tela. La parte interna de la pierna debe quedar apoyada sobre la tela y la parte trasera de la pierna debe quedar enganchada. Esto crea una especie de "llave" alrededor de la cadera y el muslo.
- **Distribución del peso:** Se debe distribuir tu peso entre la tela y la pierna enganchada asegurándose de mantener un agarre firme en la tela con tus manos.
- **Equilibrio:** Finalmente se debe contraer el abdomen posicionando sobre la tela y cerrar los aductores apretándolo uno contra el otro, aquí se encuentra el equilibrio y se logra la llave de cadera o tijera.

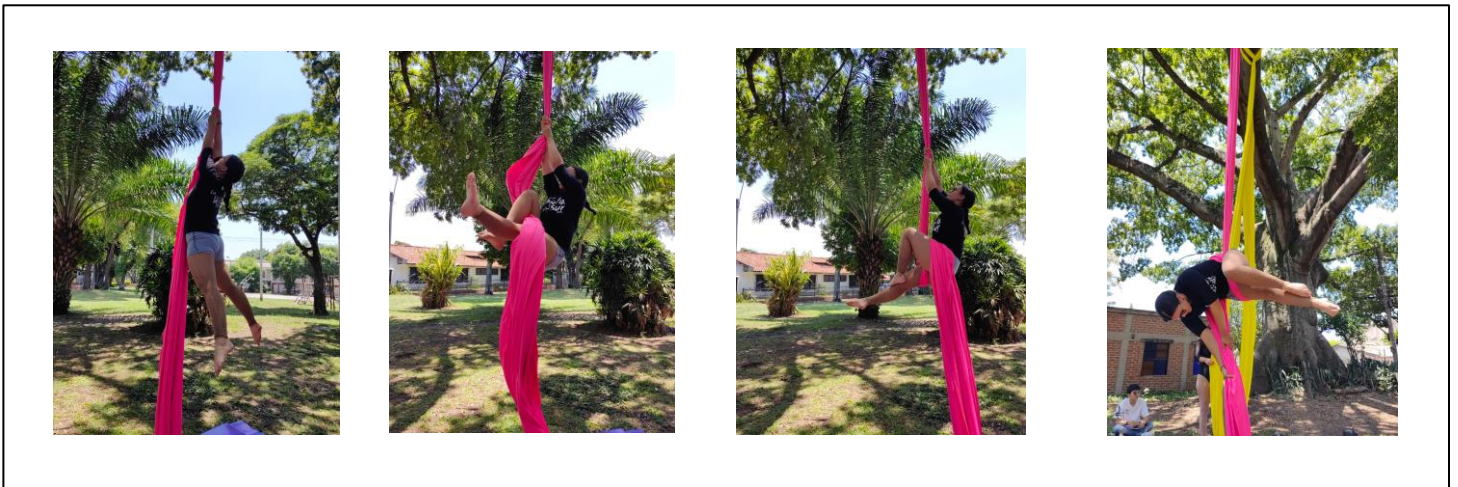


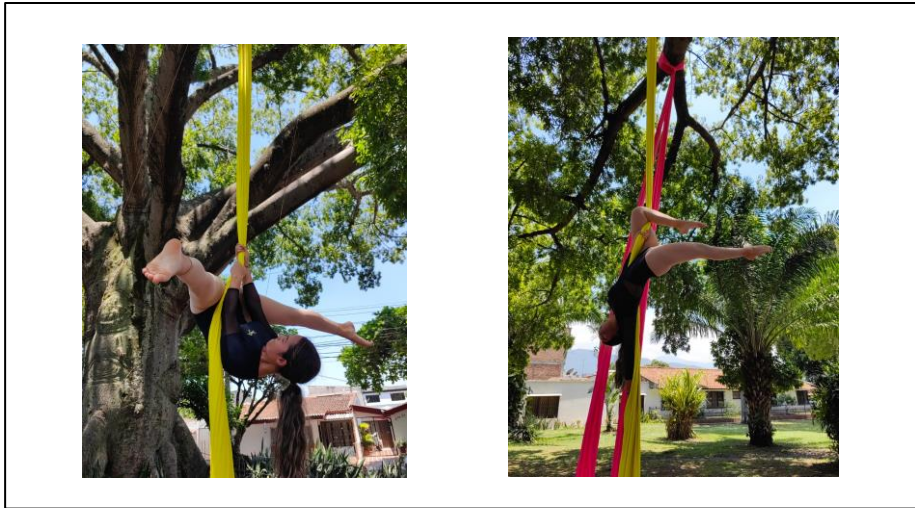
figura 3 proceso armado de tijera

- **Nivel 3 “Monkey”.** En este nivel el estudiante debe lograr una inversión completa de su cuerpo suspendiéndose con las telas abiertas. Como primer paso se deben separar las telas, luego estando suspendido de ellas se pone el cuerpo por delante de ellas y se invierte, una vez el cuerpo esté de cabeza abajo, se enredan los pies de afuera hacia adentro generando un soporte que le permite liberar las manos para cruzar las telas en forma de equis por la espalda y luego pasar por debajo de las axilas. Esta postura es la base para el desarrollo de descensos a nivel intermedio que por lo general requieren un cuerpo más contraído y en control, de lo contrario la tela puede lastimar la piel y los músculos debido a la compresión que ejerce sobre el cuerpo.



*Figura 4 Progresión Monkey*

- **Nivel 4 “Corva”.** Es el último nivel en VAD, aquí el estudiante debe trabajar el agarre de corva el cual se logra realizando una inversión con las telas unidas y enganchando la parte posterior de la rodilla (corva) en la tela. Este movimiento requiere fuerza en hombros, piernas y abdomen. La suspensión con las telas unidas causa más dificultad debido al grosor de la tela además de la colocación de las manos, puesto que tenemos una por encima de la otra, lo cual obliga a aplicar más fuerza en el agarre, además se debe invertir el cuerpo de la forma que la cadera se pone por encima de la cabeza con piernas abiertas logrando enganchar la parte posterior de la rodilla contra la tela en buscar de generar soporte.

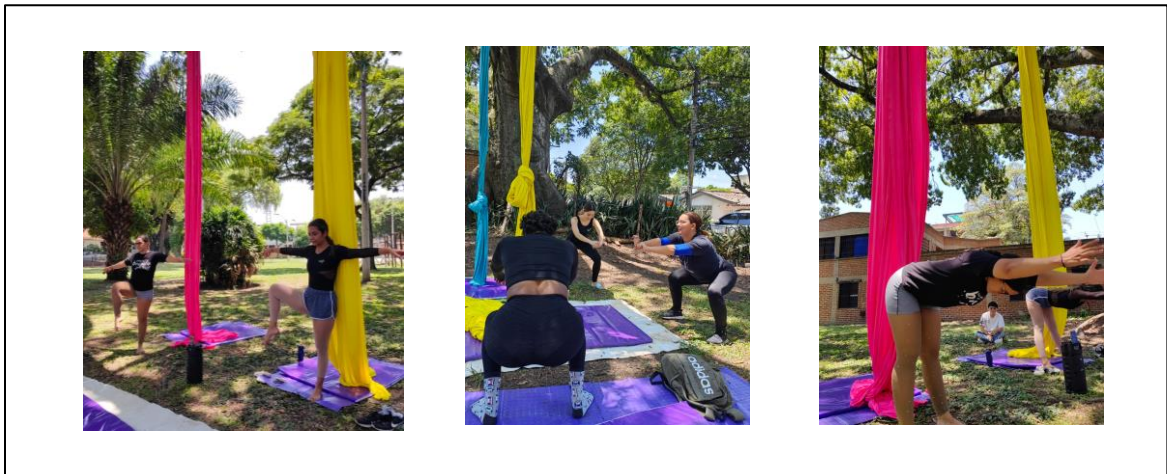


*Figura 5 Progresión de Corva*

Teniendo en cuenta que la tela aérea es una disciplina corporal requiere una correcta preparación física que fortalezca la musculatura para soportar el trabajo en suspensión y evitar lesiones a futuro, por esta razón Vuela ha diseñado seis momentos de clase, los cuales permiten que el estudiante active su cuerpo preparándolo para la actividad en suspensión, además de crear una memoria corporal mediante la realización de movimientos en tierra que se replicarán en altura, y ganando la confianza para ejecutar los amarres de figuras y descensos. Dichos momentos están caracterizados de la siguiente manera:

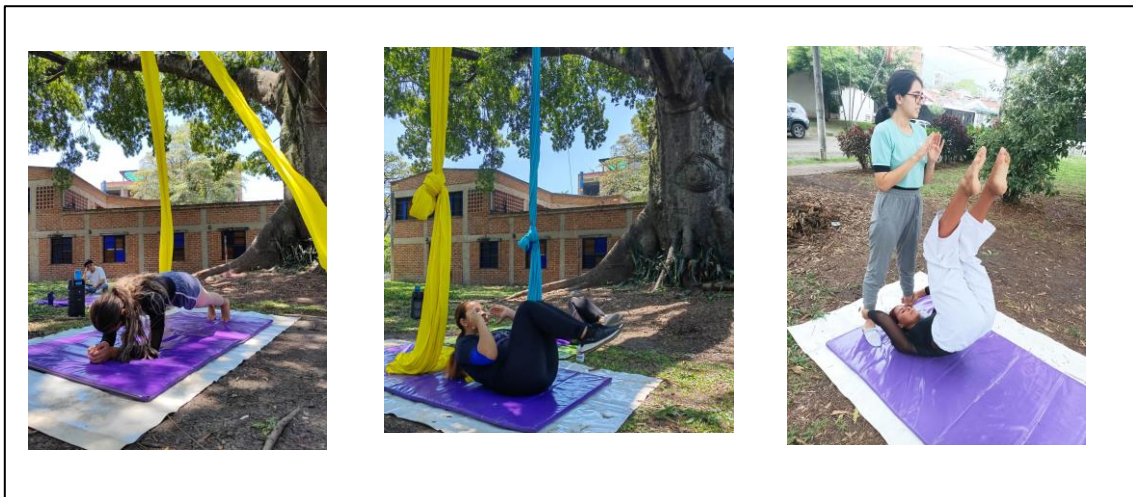
- **Calentamiento.** En esta etapa se prepara el cuerpo para la actividad enfocándonos en el movimiento articular, iniciando generalmente desde el cuello y terminando en los tobillos, luego se entra en calor con ejercicios de cardio como jumping jacks, burpees o mountain climbers. Durante esta etapa combinamos flows de yoga que permiten calentar y ser consciente de la respiración.





*Figura 6 Calentamiento VAD*

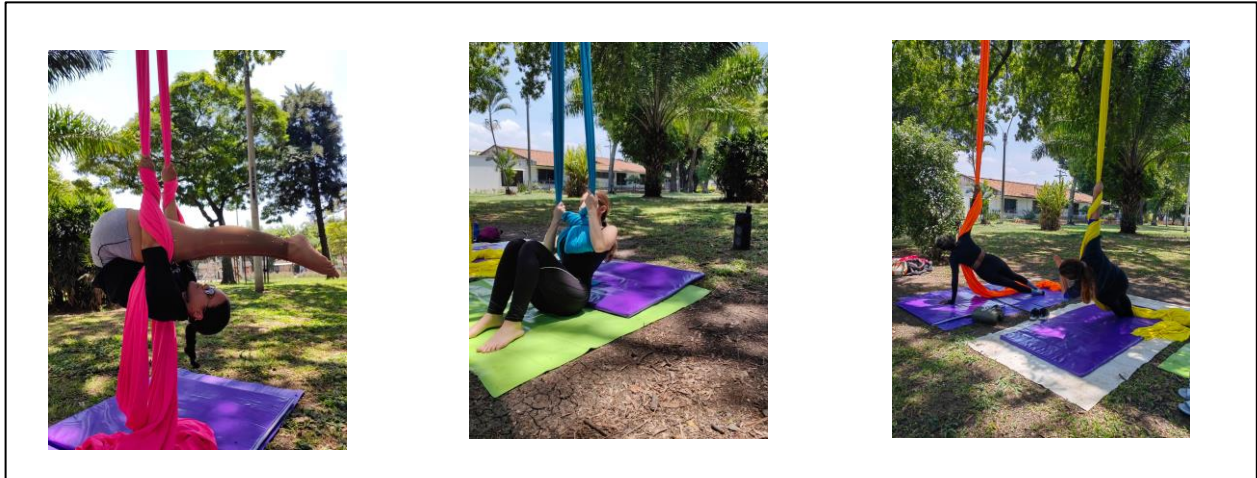
- **Fortalecimiento En Tierra.** En este momento de la clase el estudiante realiza ejercicios guiados para el fortalecimiento de su musculatura. Se realizan entre 2 y 4 ejercicios por zona muscular (tren superior e inferior). La danza aérea en tela exige un fortalecimiento de todas las zonas del cuerpo, por ende, se pueden aplicar todo tipo de rutinas musculares.



*Figura 7 Fortalecimiento En Tierra VAD*

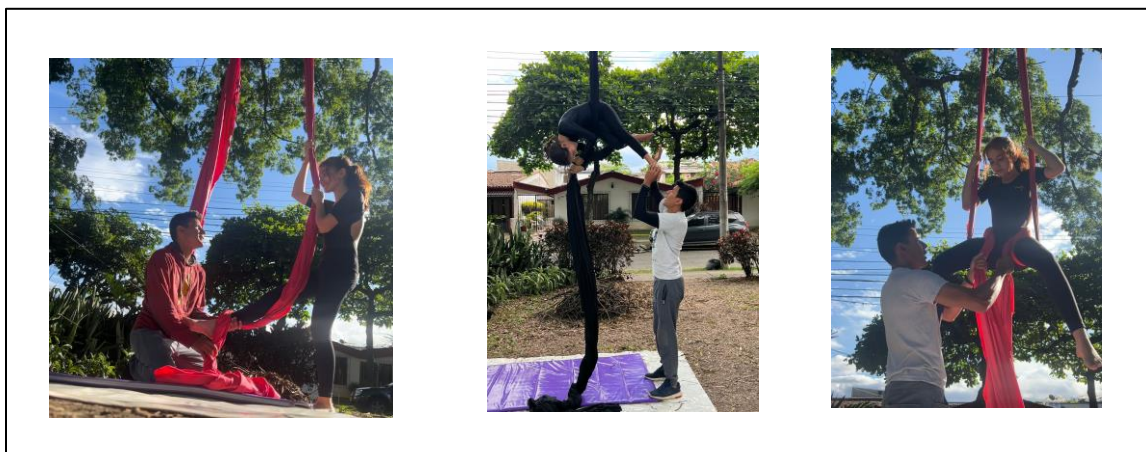
- **Fortalecimiento En La Tela.** En esta sección el estudiante tiene contacto con la tela generando el primer acercamiento con la fuerza de agarre. Cuando se presiona la tela con

la mano se encuentra el primer grupo muscular a trabajar, los dedos. En esta etapa se fortalece el sector abdominal el cual es el que más se usará durante la práctica, estos ejercicios se asemejan al trabajo de pilates.



*Figura 8 Fortalecimiento en Tela VAD*

- **Volando Bajo.** Una vez terminada la etapa de ejercicios se enseña la postura, descenso o explicando la forma en que se debe amarrar la tela en cuerpo, toda esta sesión se trabaja en tierra. Este ejercicio se realiza varias veces hasta que el estudiante tenga completamente clara la forma de realizar el amarre, lo cual le da la confianza para subir y ejecutarla en altura.



*Figura 9 Volando Bajo VAD*

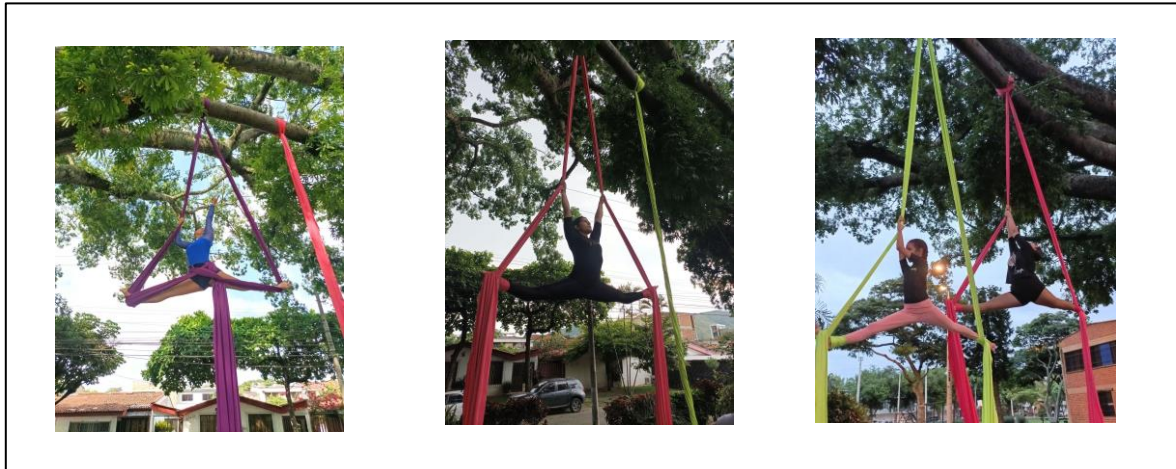
- **Volar.** Una vez comprendida la figura o escape el estudiante sube a la altura necesaria y procede a realizar el ejercicio. Esto implica aplicar más fuerza, pues el cuerpo ya estará en suspensión, también se sentirá más fuerte la presión de la tela contra el cuerpo y suben los niveles de adrenalina al estar en equilibrio en altura, aún más si el movimiento a ejecutar es un descenso o caída libre.



*Figura 10 Volar VAD*

- **Flexibilidad.** Se finaliza la clase elongando todas las zonas del cuerpo utilizadas en el entrenamiento de tal manera que se consiga ganar un mayor rango de movimiento, además

de relajar los músculos de manera que desaparezcan las tensiones causadas por la constante contracción de los músculos durante la ejecución de amarres en la tela.



*Figura 11 Flexibilidad VAD*

VAD concentra sus esfuerzos en ofrecer espacios donde el estudiante sienta confianza, familiaridad y seguridad, para ello se prioriza elementos que puedan ser básicos como, el tipo de música que les gusta o el color de la tela que más les agrada, charlar de temas importantes para ellos, colegio, universidad, trabajo, parejas, amigos, esto permite crear una relación más amigable, una sensación de comodidad, resalta y le da importancia al estudiante por la persona que es, resaltando siempre poniendo por delante el respeto. Estos son los factores más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje de tela aérea de Vuela, ya que su metodología se basa en el vínculo, es decir un enfoque educativo que pone énfasis en la importancia de establecer conexiones significativas y relaciones positivas entre los estudiantes, los educadores y el entorno de aprendizaje en general. Según Ritterstein (2008) “el vínculo y aprendizaje constituyen un devenir y un proceso que contempla el sentir, el pensar y el hacer, los cuales están interrelacionados y se dan simultáneamente” (p. 3). Este enfoque se basa en la idea de que el aprendizaje es más efectivo, cuando los estudiantes se sienten emocionalmente conectados y comprometidos con el proceso educativo. Existe una completa sinergia entre estos dos conceptos lo cual da como resultado un aprendizaje significativo, llevando la tela aérea no solo a ser una práctica física sino una práctica de vida, así como lo vemos en el eslogan de VAD “Danza aérea para la vida”.

En este proceso influye de manera imperativa el contexto del estudiante, teniendo en cuenta que este dará el punto de partida del proceso de enseñanza aprendizaje pues permite acercarse a sus saberes previos y su entorno, la herramienta principal para este diagnóstico es el diálogo, permitiendo entablar una relación donde el estudiante se siente libre de expresarse y el docente escuche de manera asertiva, sin olvidar su responsabilidad de guía durante el proceso de enseñanza. Podemos acudir a Freire en su idea de educación, pues este propone una relación horizontal en busca de eliminar la figura del oprimido y darles voz a todos los actores del proceso educativo, es decir, “en toda educación liberadora se realiza de hecho la utopía de unas relaciones humanas auténticas, que desde la perspectiva del pedagogo brasileño han de ser horizontales” (Santos, 2008, p. 160). Estas relaciones significativas no sólo promueven un ambiente emocionalmente seguro, sino que también pueden facilitar la comunicación abierta y el intercambio de ideas.

Vuela busca en su pedagogía del vínculo comprender las necesidades, los intereses y las circunstancias individuales de cada estudiante surgiendo así el concepto de empatía, el cual juega un papel importante en la creación de un ambiente donde los alumnos se sientan valorados y comprendidos, de esta manera se reconoce al estudiante como único, adaptando el contenido del currículo para satisfacer las necesidades específicas de cada uno. Esto puede implicar la implementación de enfoques diferenciados y la incorporación de diversas estrategias de enseñanza. Cada persona tiene su propio proceso de tal forma que participa activamente creando una motivación intrínseca, aumentando el interés y la satisfacción por el alcance de sus metas.

Es importante resaltar que se fomenta el trabajo colaborativo entre estudiantes, educadores y otros estudiantes creando un grupo de apoyo durante el proceso de aprendizaje, que constantemente se retroalimenta de manera constructiva en busca de impulsar los pensamientos positivos y celebrar los logros alcanzados, desarrollando un ambiente inclusivo en el que todos los participantes se sientan aceptados y respetados, independientemente de sus antecedentes, habilidades o diferencias. Al establecer conexiones emocionales entre estudiantes y educadores, se crea un entorno propicio para el aprendizaje, el crecimiento personal y el desarrollo integral, haciendo la rigurosidad del entrenamiento en tela más amigable, convirtiéndolo en un reto positivo de tal manera que la constancia, disciplina y persistencia aparecen como cualidades principales en los alumnos, cualidades que pueden aplicarse en su vida cotidiana.

“Pichon Rivière define al aprendizaje como apropiación instrumental de la realidad, para transformarla y a la vez ser transformado en ese proceso. Apropiarse instrumentalmente significa hacer propio algo aprendido para luego poder utilizarlo y actuar en otros ámbitos en una relación transformadora, es decir, implica la modificación de viejas estructuras por nuevas que otorgan una nueva lectura y forma de operar sobre el mundo que lo rodea.” (Ritterstein, 2008, p. 5)

En esta definición resalta la importancia de la educación como una herramienta para afrontar nuevos desafíos en la cotidianeidad construyendo estudiantes capaces de transformar a sí mismos y la sociedad que los rodea, de esta manera podemos hablar de un aprendizaje significativo.

### 7.3. Capítulo 3: Voces Que Vuelan

Los estudiantes que acuden a vuela son diversos, ningún parecido al otro, tienen diferentes intereses, necesidades y por ende motivaciones que los incitan a tomar el camino de la tela aérea, algunos llegan solo por curiosidad, de aquí surge la pregunta ¿por qué estudian danza aérea en tela? o ¿por qué vuelan?, pregunta a la que responden con frases como:

“Me permite tener control de mi cuerpo y de mis emociones...me ayuda a ser perseverante...me divierte...me hace sentir empoderada...es una forma de conectarme conmigo misma...me supero a mí mismo...enfrento mis miedos...cuando estoy arriba siento que puedo con todo...me siento libre” (Vuela Aerial Dance, 2021)

Estas respuestas hacen referencia a la afectación en el desarrollo personal de cada estudiante, de tal forma que su motivación por la práctica responde a la satisfacción de sus necesidades de autorrealización, encontrando en la práctica una conexión con su Ser, descubriendo habilidades y fortaleciendo debilidades, enfrentando miedo y desarrollando la capacidad de sobreponerse ante la frustración. El entrenamiento en VAD no es una terapia, pero llega a fortalecer los procesos terapéuticos psicoemocionales. Isabella Ruiz, estudiante de Vuela, diagnosticada con trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo y trastorno de ansiedad generalizada ha expresado en repetidas ocasiones que el entrenamiento en VAD ha sido de gran ayuda para sobrellevar su proceso frente a la afectación de dicho diagnóstico, argumentando que:

“Desde que llegué a Vuela cada cosa que logré, cada reto que superé y que depende de mí fuerza, de mi confianza, únicamente de mí, me hizo reflexionar y me hizo pensar que tal vez soy más fuerte de lo que llegué a pensar. Es una total terapia para mí. La vida no pudo haberme llevado a un mejor lugar para entender que puedo” (Londono, 2021)

VAD no busca sólo el resultado en la estética corporal o la habilidad artística de la práctica sino un mejoramiento en las habilidades sociales e interpersonales de los practicantes, utilizando la clase de tela como un espacio de esparcimiento y diversión para sus estudiantes. La psicóloga Natalia Ramírez nos da su opinión sobre el valor, aporte, impacto e importancia de la práctica de las artes en el ser humano. Ella afirma que:

“Las artes escénicas y plásticas son herramientas muy importantes en el proceso de intervención con este tipo de población, ya que les permite expresarse a través de su propio cuerpo y dar a conocer no solo sus pensamientos, sino también sus sentimientos. Les permite

tener un mayor control y dominio de sí mismos, ya que con algunos tipos de diagnósticos las personas tienen a sentir una imposibilidad de control sobre su cuerpo y sus actividades cotidianas; y al mismo tiempo, les permite reconocer habilidades que probablemente no habían tenido en cuenta con anterioridad, ya que brindan soluciones a posibles problemáticas presentes a través del cuerpo. Considero que es importante incorporar técnicas de las artes escénicas dentro de los tratamientos psicológicos, ya que permite una comprensión profunda de la experiencia del paciente en torno a la realidad que está experimentando.” (Ramírez, N. Entrevista personal. 2021)

Mariana Quiroz, estudiante de actuación en Estudio de Actores, llega a Vuela temerosa de realizar la práctica de “un deporte extremo”, como lo llama ella, debido a su diagnóstico de asma, pero fueron más fuertes sus ganas de retarse, “Pero entonces yo, pues por todo lo que padezco, me vi como en un reto de ver cómo me iba, porque era la primera vez que realizaba un deporte extremo” (focus group, 2023), Mariana comprendió que su diagnóstico no era un limitante para el entrenamiento y al contrario le ha servido para ser más consciente de su respiración.

El acompañamiento juega un papel importante en Vuela creando grupos de apoyo que inconscientemente dan ese impulso motivacional necesario en los momentos de frustración, hace parte de la pedagogía del vínculo propiciar espacios de diálogo y comunidad lo cual aporta al estudiante la sensación de seguridad y confianza. Dayana López expresa que:

“en mi caso cuando yo voy con el grupito, las chicas Isabella, Mariana, Karen, otras chicas también qué van, entonces es como que uno no se siente solo y va viendo como que ahí están al alrededor aparte del profesor, quienes te apoyan para seguir haciendo, entonces vos sabes que de ahí no te vas sin haber logrado algo”.

Como ella, Karen, Mariana e Isabella, concuerdan en que Vuela no es solo un lugar de entrenamiento físico y artístico, sino que se convierte en un espacio familiar para ellas donde se sienten escuchadas y apoyadas, así lo expresa Mariana:

“...y ver ese apoyo porque yo siento como que nos hemos, o sea cuando estamos allá es una familia y que eso es lo más bonito, el ver como cada una se apoya, el ver cómo nos damos ánimos en el momento en el que vamos a hacer una figura o una caída nueva”.

En las voces de los estudiantes se repite la palabra confianza en repetidas ocasiones, siendo esta reconocida como el valor que más progresa en ellos, según la RAE confianza es la seguridad



que se tiene en uno mismo, definición que vemos reflejada en el comportamiento de los estudiantes de Vuela, pues cada vez que logran subir un nivel se les ve más seguros de sus habilidades corporales. Mariana habla de su proceso y considera que no solo ha aprendido figuras y caídas, sino que también se ha dado cuenta de la transformación de su cuerpo y el aumento de confianza más en sus habilidades.

“...he aprendido no solo a hacer figuras, sino que con lo que decía al principio también a mantener la calma, a confiar en mi proceso, a confiar en lo que yo hago y he hecho y no solo eso, sino que también he aprendido a que debo sentirme segura de mí misma porque yo siento que la danza aérea solo es ir a hacer cosas, sino que eso también influye a nivel personal y es en tu confianza.”

Sobre el tema Karen afirma que siente mejoría a nivel personal en cuanto a respetar su proceso de aprendizaje, entendiendo que todas las personas aprenden a su propio ritmo teniendo en cuenta las habilidades de cada estudiante, en palabras de Karen:

“...digamos a nivel también emocional y psicológico uno mejora mucho, uno entiende que su proceso es gradual de las otras chicas y que su proceso es también respetando las capacidades que tiene el cuerpo y eso es algo que como que siempre nos has venido inculcando en la clase...”

Frente al tema Dayana resalta el acompañamiento que hay por parte del docente, resaltando el nivel de confianza que esto representa, además de la seguridad que proporciona el grupo que se ha formado en Vuela, “...entonces es como chévere porque uno sabe que ahí están no solamente profesores en este caso tú no solamente tú sino varios de nosotros también ayudando a los demás...”, también habla de la confianza en sí misma y de cómo lo aplica en sus otras actividades, “lo que habían dicho emocionalmente, psicológicamente a confiar en ti a saber si yo puedo hacer esto porque no va a poder hacer otras cosas”.

El factor diferenciador de cada estudiante requiere que las estrategias metodológicas para la enseñanza de la tela en VAD sean diversas, comprendiendo que no todas las personas aprenden de la misma manera, esto lo ha podido visualizar Dayana en su proceso y nos lo deja saber en el siguiente comentario:

“...porque mira qué pues lo que te digo vos dependiendo de la persona le das como el aporte de cómo hacerlo, entonces si vos ves ok no ha entendido de pronto allá arriba

entonces baja hagámoslo aquí abajo, tiene que ser así y así y así y luego si subes y le vas brindando ese apoyo esa confianza ese entendimiento...vos le explicas según la persona no te quedas como solamente en un método buscas la forma en que cada chica o cada chico entienda a su manera...”

Sobre el proceso de aprendizaje Karen afirma que

“...empezamos por unas bases y esas bases siempre eran como desde abajo desde la parte más segura que no solo le brindaban a uno confianza sino también como el refuerzo de la memoria del cuerpo y tenerlas aquí ya bien aprendidas ahora pues en base a todo el proceso ya nosotras podemos y tenemos la capacidad para replicar esas bases más arriba.”

Este comentario resalta la importancia de la progresión en el proceso, en VAD se enseñan los enrolles, amarres, caídas y posturas siempre desde abajo, buscando dejar muy claro cada paso necesario para realizar el elemento en a trabajar en clase, este modo de trabajo le da la plena seguridad al estudiante para subir y realizar el ejercicio en suspensión, pues antes de estar en lo alto ya están bastante claros los pasos a seguir. La progresión busca que el estudiante lleve el entrenamiento a su ritmo y que su confianza le permita alcanzar las metas propuestas en la práctica.

## 8. Conclusiones

La danza aérea en tela es una práctica que requiere mucho esfuerzo físico, pues solicita al estudiante un control óptimo de cada músculo de su cuerpo ya que todos están siendo usados durante la suspensión en dicho elemento y luchan contra la Gravedad. Esto implica que el entrenamiento corporal debe ser estricto fortaleciendo la fuerza, flexibilidad y una conciencia para el manejo del mismo, junto con unos hábitos saludables para mantener órganos, huesos y músculos en buen estado. A pesar de lo riguroso que pueda ser, podemos evidenciar en esta investigación cómo el espacio de aprendizaje amigable que se ofrece permite que el estudiante vaya construyendo su conocimiento de manera progresiva, a su propio ritmo, aportando en la edificación de confianza y seguridad frente al docente y la práctica.

Los procesos de enseñanza aprendizaje guiados por los principios de la pedagogía del vínculo, sitúan al estudiante como elemento principal, su saber previo, sus necesidades y motivaciones, las cuales se ponen en pro del proceso de aprendizaje. Se resalta la relación docente - estudiante donde se desarrolla de manera horizontal permitiendo al estudiante sentirse parte del proceso. De tal forma que puede expresar sus ideas, pensamientos y emociones libremente. Este vínculo también alcanza al grupo que se reúne durante los entrenamientos, puesto que se fomenta el trabajo colaborativo fomentando la empatía y la creación de lazos afectivos que fortalecen la seguridad y confianza.

Las actividades artísticas que implican el fortalecimiento del cuerpo, así como la tela aérea, aumentan la confianza y autoconfianza en los seres humanos, puesto que el entrenamiento riguroso y progresivo aumenta las habilidades físicas en cuanto a fuerza, flexibilidad, resistencia y control corporal. Esto crea una sensación de seguridad en el estudiante que le permite avanzar en cada nivel, entendiendo que el proceso de aprendizaje es independiente para cada uno. Relacionar el proceso de aprendizaje de danza aérea con la vida evoca en el estudiante una conciencia reflexiva y autocrítica de la práctica que se ve reflejada en la actitud positiva y la forma de abordar situaciones de frustración que puedan aparecer en las acciones cotidianas del estudiante.

El desarrollo de disciplinas aéreas en espacios no convencionales permiten la inclusión de personas del común, los cuales se abren dentro de los espacios de aprendizaje de las artes, no solo para convertirse en una disciplina dentro de un marco profesional sino también para practicarlas como hobby, encontrando en ella una forma de satisfacer sus necesidades de autorrealización o

simplemente encontrando un espacio para liberar el estrés y la ansiedad que puede llegar a producir el afán de los quehaceres cotidianos.

Las actividades artísticas pueden apoyar procesos terapéuticos de personas que han sido diagnosticadas con ansiedad o estrés, ya que al aplicar los principios del vínculo permite al estudiante pueda comunicar de manera asertiva sus emociones y usar los entrenamientos para canalizar los resaltos emocionales.

Durante la investigación se evidencia la ausencia de un lenguaje técnico frente a los aspectos físicos, teniendo una deficiencia en el conocimiento de grupos musculares, y así mismo las técnicas de aplicación de fuerza y fórmulas físicas que apoyan los fundamentos necesarios para entender cómo se mueve un cuerpo en suspensión.

Atendiendo a la investigación realizada se evidencia claramente la labor, que, de manera empírica, el docente ha realizado, abriendo el campo de la danza aérea en tela, separándolo de la técnica, y comprendiendo que no lleva solo un entrenamiento corporal a los estudiantes, sino un proceso de desarrollo integral, que con ayuda del vínculo que genera con ellos logra afectar de manera positiva en las personas que deciden iniciar procesos de enseñanza aprendizaje de tela aérea.

La anterior sistematización de experiencia ha desglosado la labor realizada por la VAD y por ende el trabajo de su director y entrenador Edward Londoño, quien es el investigador en este documento, de tal manera que durante la escritura del dicho, ha podido visibilizar y aterrizar conceptos sobre su rol de guía, comprendiendo la importancia de la labor empírica que había venido desempeñando durante mas de quince años como docente, en la cual, a falta de un estudio universitario, se llenó de experiencias las cuales construyeron una experticia en cuanto a la entrega de conocimiento, poniendo por delante al Ser que se le enseña como individuo único e irrepetible. Dicha habilidad adquirida con los años de entrar en las aulas de clase se equipará ahora con las técnicas, métodos, metodologías, estrategias y de más, escritas por académicos que se han encargado de profundizar en el proceso de enseñanza aprendizaje. Se podría decir que la experiencia crea una maleta amplia de herramientas para luchar contra los conflictos que aparecen en el día a día de la educación, y finalmente las plumas de los grandes académicos investigadores las convierten en técnica.

## 9. Anexos

### 9.1. Focus Group

#### 1. ¿Qué te motiva a comenzar y/o continuar el proceso de las aéreas?

**DAYANA:** Pues es que yo llegué después de la pandemia, ¿cierto? Sí. Pues cuando ya había acabado el encierro y toda la vaina. Y tú habías empezado a montar los estados a WhatsApp, yo había salido pues de un tiempo a haber hecho un pole y yo quería seguir pero pues no encontraba dónde y fue que vi tus estados y yo ah, intentemos, ¿quién quita? y al final me quedé ahí ya tres años. Por gusto.

**MARIANA:** Bueno pues en mi caso, en mi caso pues fue, me llevo Nana. Pero entonces yo, pues por todo lo que padezco, me vi como en un reto de ver cómo me iba porque era la primera vez como que realizaba un deporte extremo. Entonces pues lo intenté porque quise tratar de que fuese un reto para mí, de que cómo funcionaba, cómo me iba y cómo yo misma podía demostrar que lo que yo muchas veces, por lo que muchas veces había dejado de hacer las cosas, cómo ahora esto podía usarlo conmigo, no más, no en mi contra, sino para poder realizarlo. Entonces fue como en ese caso de no, yo quiero seguir yendo porque yo sé que esto me va a ayudar cómo a salir de mi zona de confort y no solo eso, sino que también para demostrarme que yo puedo hacer las cosas sin necesidad de preocuparme de que me vaya a pasar algo. Es como un reto personal. Por lo del tema de la respiración. Sí, porque yo siempre había dejado cómo voy a hacer las cosas por ese motivo. Entonces, yo en Zarzal nunca practicaba ningún deporte, o si corría mucho, pues me ahogaba. Pero entonces, como desde que lo descubrí, el primer día, las primeras semanas y medio super duro e incluso me frustraba pero entonces dije, no, no voy a dejar que algo tan personal me impide hacer, algo que a largo plazo, pues la verdad me quedó gustando. Vale. O sea, para ser sincera, al principio yo decía, no, no, ¿qué estoy haciendo? Dios mío, ¿por qué esto no me sale? Nada me salía.

**KAREN:** Yo llegué a Vuela porque la primera vez que yo hice telas lo hice con Ana Zulvaga y Ana uno cobraba demasiado, era muy costosa la tipa y era por allá en El Ingenio, entonces yo empecé a buscar pues lugares aquí en el norte y me encontré con Vuela. Entonces decidí cómo iniciar ese proceso porque además de eso yo estaba pasando por decidir si continuar

con mi vida como deportista porque yo hacía crossfit a nivel competitivo o dedicarme lleno al teatro y a lo que es ser artista, entonces continué con el oscuro camino de ser artista y necesitaba complementarlo con eso porque me gustaba, porque la primera vez que lo hice me atrajo mucho, entonces por eso llegué a Vuela. ¿Y por qué continúe a nivel un proceso con Vuela? Es también por digamos, siento yo que cuando tú empiezas es como por niveles, como bueno si tú puedes hacer eso pasas a hacer otras cosas y pasas a hacer otras cosas, eso implica que uno se fije como un reto y eso hace que uno adquiera disciplina, entonces eso se vuelve como una constancia y un reto personal como dice Mariana de seguir intentándolo, no solo como por estar aburrido sino por probarse que no puede ascender siempre, hacer más cosas y también porque pues hace unos meses estuve probando en otro lugar Como DC que es pues grande y con Margarita y con Ana y la verdad lo que me hace quedarme en Vuela es también como el ambiente y el espacio que no solo nos da el profe que eres tú sino también las propias compañeras que es como estar en casa, que es como sentirse acompañada no solo de una guía sino también como estar entre amigos como un parche, entonces eso también lo motiva a uno a querer estar en un espacio donde uno no solo aprende sino que se siente como acompañado Bueno muchas gracias, ya pasamos la primera pregunta, muy bien, y hay que darse cuenta de que la gente lo cambió y se va a probar en otras partes.

## **2. ¿Cómo percibes las clases recibidas en Vuela?**

**DAYANA :** Pues ahí va ligado un poquito a lo que decía Karen ahorita, o sea pues por ejemplo en mi caso cuando yo voy con el grupito, las chicas Isabella, Mariana, Karen otras chicas también que van, entonces es como que uno no se siente solo y va viendo como que ahí está la alrededor aparte del profesor quienes te apoyan para seguir haciendo, entonces vos sabes que de ahí no te vas sin haber logrado algo sin haber logrado algo de ahí vos no te bajas y si no es como Mariana que llora pero después la saca pero la saca entonces es como que uno se siente vivo, en ese momento uno está completamente concentrado en eso, la frustración, la alegría, todo se conecta y haces que vos te sientas vivo Vale bien, o sea el ambiente hace que todo fluya, así haya frustración o lo que sea pero el ambiente fluye muy bien en la clase

**MARIANA:** No, bueno yo siempre he dicho como que las clases también van por parte de uno porque uno también se debe disfrutar la clase y porque no solo del profesor sin embargo pues en mi caso a mí me agrada mucho también cuando voy como en compañía de personas que también las hacen agradables y ver ese apoyo porque yo siento como que nos hemos, o sea cuando estamos

allá es una familia y que eso es lo más bonito ¿no? el ver como cada una se apoya, el ver como nos damos ánimos en el momento en el que vamos a hacer una figura o una caída nueva eso es lo más gratificante, ver como los demás también disfrutan eso que uno disfruta y ver como el profesor que también se siente feliz de que uno la logre entonces cuando se siente como ese orgullo pues uno lo hace como querer, o sea me siento lo mejor y pues eso también lo hace la clase ¿no? y eso es lo bonito de uno poder compartir y también los espacios porque mira que yo me he dado cuenta que en un espacio abierto donde haya más luz y haya como más cosas hacia donde uno puede ver te hace como la clase mucho más alegre porque mira que ahí en este, yo siento que como es un lugar tan encerrado uno no disfrute las cosas de la misma manera y yo, o sea como en una caja pues, en cambio allá pues en Vuela es muy diferente, la verdad es como, no sé, o sea la energía que da la academia es mucho más bonita que la que hay en el otro lugar o sea que claro tú le agregas que hay como una relación entre las personas que estamos allí, que es una relación más familiar a lo que decía Karen y además de todo donde se realiza el espacio, el parque, el árbol, afuera el sol, no sé, el viento y yo siento que la luna natural hace como que uno se sienta más en confianza que en una luz artificial como que todo eso se une y hace que uno como que coja la confianza de hacerlo dale un impulsito.

**KAREN:** Yo siento que también un plus es que estamos, bueno muchas veces no solo vemos clases como entre nosotras sino que es una clase donde hay diferentes niveles y eso aporta mucho porque eso hace que las que no saben o las que recién lleguen, tengan cuenta que no hay limitaciones para poder llegar a donde digamos que están las más avanzadas y también en viceversa, uno como digamos avanzada, no vuelve a tocar las figuras que ven las que recién empiezan y darse cuenta que cuando tú nos pides que hagamos alguna figura para mostrársela, pasamos pena pasamos penas porque no volvemos a intentar y porque olvidamos las bases, entonces eso hace que la clase se vuelva también como un feedback, como una retroalimentación mutua todo el tiempo también, no sé, yo siento que las clases contigo me han enseñado que todo es como un proceso, que lo que uno ve en internet dura mucho tiempo en aprenderse entonces uno se llega a frustrar porque uno ve la figura y uno ve las cosas y uno cree que la saca en un día y no pasa y uno se va a su casa frustrado con ganas de matarse, con ganas de ir a colgarse pero al otro día o cuando vuelve se da cuenta que el entrenamiento que a lo mejor no fue tan significativo como uno cree que no fue, pues sí sirvió y sirve para volverse mejor.

### 3. ¿Percibes alguna mejora u avance dentro de tu proceso en la danza aérea?

**DAYANA** : Claro que yes, por ejemplo en mi caso era ver a las demás cuando llegaban y de una vez escalaban y yo, buenas, pero eso es como que sí claro y a pesar de que a veces falta mucho tiempo ver que no es tan todo lo que se queda pero vuelve y alimenta y cosas así es muy notorio, muy, muy, muy notorio, obvio faltan muchas cositas pero son cosas que uno va trabajando y va viendo en que sí puedo, en que no puedo, en que tengo que mejorar, en donde sí entonces como que sí y es muy notorio en todo, por ejemplo ver a Mariana hace unos años y verla ahorita, ver a Karen esas cosísimas que hace, a Isa con sus monkeys, es super notorio.

**MARIANA**: Pues yo la verdad me siento muy, muy, muy, muy, muy, muy orgullosa de todo lo que he logrado porque el primer día, osea de los primeros días que llegué casi darne la pálida por hacer un cisne y hacer cosas que yo decía como pero yo como hago eso o como se hace eso entonces si veo como ese cambio y no solo así como al momento hacer las figuras sino físico también porque he aprendido no solo a hacer figuras sino que con lo que decía al principio también a mantener la calma a confiar en mi proceso, a confiar en lo que yo hago y he hecho y no solo eso sino que también he aprendido a que debo sentirme segura de mí misma porque yo siento que la danza aérea no solo es ir a hacer cosas sino que eso también influye a nivel personal y es en tu confianza es en tu capacidad mental de acordarte de todas las cosas que necesitas hacer, cada rollo, cada cosa y esa seguridad que uno necesita siempre en lo físico, la verdad en la parte física que uno también lo nota no porque eso hay que resaltarlo la parte física también influye mucho porque como yo llegué a como estoy ahora no me parece nada y es algo que yo le agradezco porque si ha cambiado entonces más que el hecho de avanzar en hacer figuras es como he avanzado yo a partir de eso personalmente.

**KAREN**: Si la verdad es que vea honestamente digamos que al yo venir de un proceso que era de mucha fuerza digamos que mis músculos estaban como entrenados para ello entonces implicar que el músculo deje de hacer menos fuerza y más flexibilidad es también un proceso que he venido haciendo y he visto muchos cambios por ejemplo esta mañana se me quedó la chancla metida debajo de la cama, yo me abrí de patas, hice un espagat y saqué mi chancla, cuando yo iba a hacer eso y yo dije uy parece he mejorado demasiado, puedo hacer un split, puedo hacer un espagat, no el mejor pero ahí vamos haciéndolo también lo que dice Mariana es que digamos a nivel también emocional y psicológico uno mejora mucho, uno entiende que su proceso es gradual



de las otras chicas y que su proceso es también respetando las capacidades que tiene el cuerpo y eso es algo que como que siempre nos has venido inculcando en la clase también a manejar lo que es la frustración porque en este tipo de proceso siento que uno se frustra todo el tiempo y no solo por lo que no hace en clase sino por lo que también ve en internet o por lo que le dice la gente etc. hay muchos factores que influyen en eso y pues tanto hemos mejorado que siento que ahora las que estamos aquí tenemos la habilidad de incluso poder explicarle eso a otras personas

#### **4. ¿Sientes confianza en el entrenamiento y acompañamiento que te brinda Vuela?**

**KAREN:** La verdad es que sí, yo confío más en Edward que incluso en mí misma, realmente si Edd me dice tírese yo me tiro porque si fuera por mí como que lo dudo, pero realmente si siento el acompañamiento y lo que acabo de decir en serio que saber que hay una persona que está ahí como cuidándote es chévere...es como un espacio donde uno ve mucho el autocuidado y el cuidado por los otros porque no voy a negar que he visto sitios donde realmente no les interesa como el proceso como el cuidado del cuerpo y es como hoy vamos a ver esto si tú no puedes pues X no pasa nada o sea X pasemos y tú te quedaste si no llevas la ropa adecuada pues X eso no es mi culpabilidad a ti se te dijo que no podías venir con eso y hoy vamos a hacer digamos corva y ya paila si usted se quema de su responsabilidad acá no, acá es como siempre buscando cuidar la persona que está haciendo las telas.

**DAYANA:** Sobre la confianza si obvio, digamos el ver que siempre está uno acompañado y no solamente como a sumarse pues entonces eso te ayuda mucho y saber que poco a poco sos vos la que solamente está allá arriba y solo decís ve aquí estoy bien, si ah bueno ya me tiré o en mi caso por ejemplo que yo soy de las que ay meta ya no me fui ya chau entonces es como chévere porque uno sabe que ahí están no solamente profesores en este caso tú no solamente tú sino varios de nosotros también ayudando a los demás entonces como que todo el tiempo esta escuela se trata siempre de confianza entonces es muy chévere y es muy lindo sentir eso porque además el proceso te ayuda a ti misma como persona lo que habían dicho emocionalmente, psicológicamente a confiar en ti a saber si yo puedo hacer esto porque no va a poder hacer otras cosas entonces es como que ir avanzando por ti mismo y no por otras cosas o por los demás es muy lindo si las relaciones también que se forman no solamente el profe está como allí sino que también ya sabemos que abajo hay más personas que nos están mirando.

**MARIANA:** Yo si siento un buen acompañamiento y en el caso mío la primera vez que me pasó lo que pasó Edu que tuve que cortar la tela yo decía no pues me voy a ir yo siempre confié en ti es que me ibas a salvar es como no me tiras si es lo que dicen Nana y Karen es muy cierto porque los ambientes que se dan y el acompañamiento que brinda el profesor pero también los demás es muy bonito y saber que siempre hay alguien allí cuidando de ti y sobre todo cuidando de tu integridad es que primero tu bienestar antes que cualquier otra cosa aunque muchas veces y lo he notado digamos cuando llegan nuevos que digamos la primera caída que es como la del escorpión primero es que tú te sientas, o sea tú sientas confianza y sobre todo que sientas confianza con la persona que está allí ayudándote que siempre eres tú entonces es lo más bonito porque cuando uno no confía pues tú estás allí brindando esa mano que amiga para tener ese soporte cuando uno no puede hacerlo solo

## **5. ¿Cómo percibes hasta el momento?**

**DAYANA:** Eso depende, porque por ejemplo hay chicas que cuando uno les explica así pues no entiende que pasa lo de muchos es que estamos como de cabeza, ok entonces como depende porque hay algunas chicas que tienden viendo otras entienden como cuando tu les das la pauta abajo luego un poquito más arriba...Porque mira que pues lo que te digo vos dependiendo de la persona le das como el aporte de cómo enseñar entonces si vos ves ok no ha entendido de pronto allá arriba entonces baja hagámoslo aquí abajo tiene que ser así y así y así y luego si subes y le vas brindando ese apoyo esa confianza ese entendimiento para que la persona también como que ok no voy a caerme si hago, esto porque ya entendí abajo, entonces voy a subir ahora si o viceversa entonces es como que vos le aplicas según la persona no te quedas como solamente en un método buscas la forma en que cada chica o cada chico entienda a su manera.

**KAREN:** Al ser como un aprendizaje por etapas, porque nosotras no empezamos tirándonos ya desde lo más arriba, sino que empezamos por unas bases y esas bases siempre eran como desde abajo desde la parte más segura que no solo le brindaban a uno confianza sino también como el refuerzo de la memoria del cuerpo y tenerlas aquí ya bien aprendidas, ahora pues en base a todo el proceso ya nosotras podemos y tenemos la capacidad para replicar esas bases más arriba con otras variaciones que una ve internet pero también empiezan a cambiar las formas en las que tú nos enseñas porque antes pues nos enseñabas desde acá abajo incluso lo hacías tú. Entonces también eso o por ejemplo ya que me dice como no esa era la progresión ahora hágala así como la

doble inversión entonces eso es como siempre ver que hay etapas que una va rompiendo, una va avanzando y eso está super chévere

**MARIANA:** yo siento que ha sido como un proceso, ya, porque al principio uno solamente sacaba, digamos en una semana, dos figuras porque era un proceso, como recién uno estaba estudiando, uno digamos iba dos veces por semana y en esa semana uno sacaba una figura porque hay días en los que uno no le salía pero hay otros días como pues ya teniendo como ese corrido y ese proceso en donde uno cada clase saca una o dos figuras pues porque ahí se va viendo el avance de todo lo que ha logrado en todos estos años o todo este tiempo y es así como yo creo que es más notorio el proceso.

#### **6. ¿Por qué tomaste la decisión de empezar con la danza aérea?**

**KAREN:** Yo empecé porque una vez Ana fue a dar una clase donde yo practicaba crossfit, ella dio una clase y yo quedé enamoradísima de las telas, pregunté los precios a donde enseña, ella me dijo 30 entonces empecé a buscar otros lugares y terminé aquí, y ya cuando di cuenta que la danza aérea es como una herramienta para el teatro yo dije aquí fue, llegué a mi casa.

**DAYANA:** Fue la alternativa para el pole, y ya nos quedamos aquí, y ahora quiero las dos.

**MARIANA:** Fui porque me invitó Nana y ya me quedé, y me quedé porque me gustó.

#### **7. ¿Percibes cambios dentro de tu vida cotidiana después de haber ingresado a vuela?, si es así, ¿qué cambios percibes?**

**KAREN:** Yo creo que sí hay un antes y un después y que en cuanto a lo que uno digo, yo qué adapto a su vida como a entorno de telas en cuanto a lo que tú decías, como “montarse en los arboles”, o al menos yo y mi subconsciencia estamos siempre pensando en quererlo, entonces eso se vuelve parte de la cotidianidad, a lo mejor ya no es como un hobby, o a lo mejor no voy a perder o voy a quemar tiempo, sino que ya uno se adapta a ese estilo de vida y lo hace muy suyo, entonces digo como, si tengo tiempo libre voy a estirar, o voy a mejorar la abertura de cadera porque quiero llegar a hacer un espagat, entonces entreno también en pro de eso en el gimnasio, a querer mejorar la fuerza, empiezo a ver rutinas de mejorar split en Instagram, cambia todo, cambia incluso las redes sociales, o sea a mí ya no me aparecen memes sino que la mayoría del tiempo son figuras de

tela y eso es como también algo que impacta porque uno se rodea, se envuelve mucho. También le llegan otras oportunidades o sea yo nunca creí que a mí me fueran a pagar por hacer tela. Entonces cambia mucho eso y uno se da cuenta como wow, ahora estoy aprovechando el tiempo para hacer algo nuevo sino también que empiezo a vivir de ello, eso se vuelve un ingreso.

**MARIANA:** Mira que comparto mucho lo que dice Karen porque es muy cierto en cuanto a lo de las redes porque llega un punto en el que antes de la danza, pues es solamente porque si no, no se cómo decirlo en este en este caso porque a mí se me ha cambiado mucho, porque hay días en los que yo te digo me hace mucha falta ir y es un vacío que uno siente cuando uno no va a tela, o cuando uno no va a entrenar, porque ya se vuelve parte de ti es parte de tu vida cotidiana y es algo que más que hacerlo es como la forma en que uno lo disfruta y yo disfruto hacerlo y que en estos momentos pues también como que me pagan por hacer algo que me gusta pues lo más gratificante que hay en el mundo porque es algo a lo que tu le invertiste tiempo y amor para aprender y es bonito ver como eso que tu que a ti te gusta ver como lo disfruta alguien más en el momento que tu le enseñes y yo siento que es como lo que pronto al momento que la persona que a mí me enseñó lo disfrutaba de esa manera ver como puede ver el proceso de uno cómo avanza uno y a mí me gusta mucho eso porque digamos en el momento con los niños cuando yo veo que pueden avanzar a hacer una figura yo me siento súper feliz porque no solamente es el proceso de ellos sino el proceso mío como en el momento de enseñarles porque es un avance también para mí es como ellos perciben lo que yo les enseño y ver cómo yo logra lo que yo les estoy enseñando

**DAYANA:** Pues estaba pensando, por ejemplo uno antes cuando yo estaba en el proceso de pole yo alcancé a ver algunos videos de danza aérea yo fui una de las que decía no, yo me monté al pole porque el palo está ahí sostenido, pero una tela no porque eso quién sabe si se cae, si uno lo resiste, ahí uno tiene que tener más fuerza de brazos, entonces como que ver el cambio y decir uff. Por eso ahora digo nunca digan nunca, entonces como que ese cambio se percibe el ver antes que uno decía no, y ahora puede decir pues voy a intentarlo ¿por qué no?, y es como cuando tú ves a alguien que no sabe por ejemplo o que no ha visto casi danza aérea y explicarles algo nuevo para ellos es como algo que uno dice ves te estoy enseñando algo nuevo que puedes ver que puedes aprender que es para todo el mundo que a pesar de que digan que qué miedo que esto que lo otro, no, mira que si puedes intentarlo mira que es poco a poco, vos no vas a llegar ahí, te vas a tirar de un lado a otro. Lo que dice Karen es verdad las redes sociales cambian demasiado ahora me

parecen un montón de videos de caída y eso y todas las comparto entonces como que hay cambio en toda parte hay cambio a nivel emocional también porque aunque uno no crea Vuela es un espacio en el que uno va y se olvida de todo se olvida de de la universidad, se olvida del trabajo se olvida que tengo esto que lo otro, cualquier persona se olvida cuando llega ahí y disfruta entonces como que eso también se ve el hecho de decir quiero hacer tal cosa porque yo lo quiero hacer porque me quiero ver ahí entonces como que también porque te estás ayudando vos misma a hacer cosas nuevas, a hacer cosas que en un pasado vos nunca habías de decir no voy a hacer tal cosa, entonces como que vos notas cambio en cada cosita pequeña que haces en la amistad también porque uno forma muchas amistades allá entonces como que ese círculo es solamente ese círculo ahí tú sabes cómo es el espacio y todos nos entendemos el idioma que hablemos nos entendemos todo eso es muy lindo. vale bien si entonces.

## 10. Referencias Bibliográficas

- Ada, Q. (2019). All About Aerial Silks - The Art of Fabric Acrobatics. Uplift Active. <https://upliftactive.com/blogs/aerial-fitness/all-about-aerial-silks>
- Álvarez, M (2012). Introducción: Arte, Publicidad y Vida Cotidiana en los Espacios del Arte. Publicidad: el Arte Tapado. Universidad Complutense de Madrid
- Calleja, E. (2012). ¡Emociones, a Escena! Reflexión sobre el valor pedagógico del teatro en la educación emocional del alumnado de Educación Infantil. Trabajo de fin de grado de Educación Infantil. Palencia, Universidad de Valladolid
- Cirque Du Soleil. (s.f.). Historia. El nacimiento de una revolución artística. <https://www.cirquedusoleil.com/es/sobre-nosotros/historia>
- De Universidades Anáhuac, R. (2023). Plan de estudios: ¿Qué es y cómo examinarlo? Red De Universidades Anáhuac. <https://www.anahuac.mx/blog/plan-de-estudios-que-es-y-como-examinarlo#:~:text=El%20plan%20de%20estudios%20se,la%20obtenci%C3%B3n%20de%20la%20titulaci%C3%B3n.>
- Díaz, D., Reyes, N. y Sepúlveda, S. (2014). Metodologías Para La Enseñanza De: Tela Aérea Vertical.
- Edward londono. (2021, June 5). ExpoVuela [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tiIw08e4-K0>
- El circo contemporáneo | BnF / CNAC. (n.d.). <https://cirque-cnac.bnf.fr/es/en-torno-al-circo/esteticas/el-circo-contempor%C3%A1neo>
- EL, E. A. D. (2005). Una nueva mirada a la educación artística desde el paradigma del desarrollo humano. Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid.
- Gonz, J. (2017). Origen de la Danza Aérea. <https://escuelaflow.blogspot.com/2017/11/origen-de-la-danza-aerea.html>
- Gonzales, S. (2022) Danza Aérea Inclusiva: para adultos jóvenes, en tiempos de Covid-19. Proyecto presentado en la División de Educación Básica Centro de Investigación Docencia y Educación Universidad Nacional
- Martínez, A & Yugcha, J. (2017). La Gimnasia Formativa Y El Desarrollo De La Lateralidad. Proyecto Investigación. Carrera Ciencias De La Educación Mención Cultura Física, Universidad Técnica De Cotopaxi.
- Martinez, L. & Yaker, I. (2019). La Práctica De Tela Aérea Desde La Dimensión De La Recreación Como Actividad Social General. Universidad Del Valle.
- Ministerio de Cultura Nacional (s.f.) Educación Artística. <https://www.mincultura.gov.co/areas/artes/educacion-artistica/Paginas/default.aspx>
- Ministerio de Educación Nacional (2010) Colombia Aprende. La red del conocimiento. Obtenido desde: <http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/reconocimientoexpetic>

Motos, T. (2017). El teatro del oprimido de Augusto Boal. Teatro del Oprimido, Máster en Teatro Aplicado.

Narváez, Eleazar. (2006). Una mirada a la escuela nueva. *Educere*, 10(35), 629-636. Recuperado en 25 de julio de 2023, de <http://ve.scielo.org/scielo.php>

Origen de la Danza Aérea en Telas. (2015, March 29). *Danzandoenelaire*. <https://danzandoenelaire.wixsite.com/danzandoenelaire/single-post/2015/03/29/origen-de-la-danza-a%C3%A9rea-en-telas>

Pardo, J. (2018). *Revista Internacional Magisterio* No. 49

Portugal, I. C. (2022). Paulo Freire: la horizontalidad como desafío de la educación liberadora. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, (151), 59-72.

Ritterstein, P. (2008). Aprendizaje y vínculo: una mirada sobre el aprendizaje: Enrique Pichón-Rivière y Paulo Freire. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Sociales. Equipo de Cátedras del Prof. Ferrarós.

Rodríguez Buitrago, A. G., & Sandoval-Estupiñán, L. Y. (2022). El valor de la confianza en la escuela. *Revista de Investigación en Educación*, 20(1).

Romero, M. (2018). Telas Aéreas En Árboles: Recurso Pedagógico En La Educación Física En El Medio Natural. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 9, Num. 54

Rucq, J. (2013). *La Expresión Corporal En La Altura - El Sostén: La tela*. Tesis de Grado en Comunicación Social. Universidad Nacional de Rosario

Santos Gómez, M. (2008). Ideas filosóficas que fundamentan la pedagogía de Paulo Freire. *Revista Iberoamericana de educación*.

Telas. (s.f.). *Tela. Liga de Gimnasia Del Valle* <http://www.ligagimnasiavalle.com/modalidades/telas/>

The Beautiful Yet Dangerous Art of Aerial Silk. (2010). *Aeriaist.org* <https://aerialists.org/beautiful-dangerous-art-aerial-silk/>

United Nations. (s.f.). *Día Internacional del Yoga | Naciones Unidas*. <https://www.un.org/es/observances/yoga-day>

Vuela Aerial Dance[@vuela\_danza\_aerea](20 de Mayo de 2021)¿Y tú por qué vuelas? [Video] Instagram. <https://www.instagram.com/p/CPGj0mBj02r/?igshid=MzRlODBiNWFlZA%3D%3D>

World Health Organization: WHO. (2020). Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones. *www.who.int*. <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendation>

Yoga, X. L. (2023). ¿Qué es el yoga y para qué sirve? - Xuan Lan Yoga. *Xuan Lan Yoga*. <https://xuanlanyoga.com/yoga/>

Zirkozaurre | Espacio de circo en Bilbao. (2023). Zirkozaurre.  
<https://www.zirkozaurre.com/>