

# LA PRESIÓN EN EL MUNDO DE LA DANZA

Por: Dafne Navas, Pablo Ginés, Sergio Casamayor, Mario Orgaz y Emilio Curbelo



Alumna del Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso realizando un Assamble. Fotografía: Emilio Curbelo

**“La única presión importante es llegar a la perfección”**

La presión más importante para ella en esta profesión es la de llegar a la perfección que exigen los profesores y también los bailarines a sí mismos. Para María esto es “una bomba” que “te machaca”.

Además, dentro de la danza clásica “una debe llegar a ser lo mejor de lo mejor”, lo que puede ser “cansino” y “estresante”.

Por otra parte, María insistió en la idea de que el poder “sobrevivir” dentro de este mundo de la danza depende de la personalidad de cada uno, según ella, una bailarina debe

**“Q**uítate tú para ponerme yo”.

Esta frase resume para María Ramírez el motivo que la hizo abandonar, la que le hizo pensar que el mundo de la danza no era para ella. Un mundo que socialmente se antoja exigente, insoportable para algunas personas. Pero, ¿es cierta esta dureza o se trata de un mero estereotipo extendido desde el punto de vista de los “no bailarines”?

El ambiente dentro del mundo de la danza clásica se muestra insolidario y hasta asfixiante en ocasiones. María narra que a sus 24 años de edad se encontró en el conservatorio rodeada de niñas de 18, lo que hacía que se sintiera, según sus palabras: “desfasada” y “fuera de onda”.

contar con una personalidad muy fuerte para aguantar toda esa presión, una condición indispensable con la que ella no fue capaz de convivir.

Sin embargo, como explica “no todo fueron sombras ni piedras en el camino”, pues gracias a la danza siente que adquirió la independencia tanto física como mental que le ha permitido formar una familia y vivir feliz, aunque a día de hoy siga yendo a diferentes talleres de baile.

## En busca de la perfección

Ana Gilabert, Silvia Martel, Celia Vioque y Nuria Pérez son alumnas y bailarinas del *Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso* de Madrid. En un mundo en el que el control por parte de los profesores es más que notable, las cuatro bailarinas contaron de la existencia de una presión casi “obsesiva” por parte de las profesoras por controlar el peso de sus alumnas, hasta el punto de introducirse en sus vidas privadas y dialogar con padres, amigos y/o parejas como diferentes vías por las que tratar de evitar que la bailarina experimente una “sobrealimentación”.



De izquierda a derecha: Ana Gilabert, Silvia Martel, Celia Vioque y Nuria Pérez, alumnas del Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso. Fotografía: Emilio Curbelo

La explicación dada fue que este ideal de perfección se ha implantado de manera estereotípica en las compañías de bailes tradicionales, que no sienten la necesidad de cambiar. Por otra parte, algunas compañías más pequeñas ofrecen métodos experimentales de enseñanza menos estrictos y mucho más abiertos.

Una de las cuatro bailarinas habla de la denominada “ansiedad rango”, que varía en función de la personalidad de cada bailarín. Se basa en la capacidad de resistencia de un bailarín ante dicha presión

impuesta tanto por sí mismo, como por los profesores y profesoras, y cuya abundancia impediría un correcto desarrollo dentro de la danza, o directamente causaría el abandono, como en el ejemplo de María Ramírez.

## Un físico particular

En la “Ópera de París”, los requisitos físicos que se les exigen a sus miembros para ser aceptados rozan lo absurdo. Unos ejemplos de esto son la no aceptación de algunas bailarinas por ser pelirrojas, por ser demasiado altas o demasiado bajas de estatura; la búsqueda de una forma particular del cráneo o una longitud adecuada del cuello. Tam-

## Un “saco de huesos” para bailar

bién en algunas escuelas y compañías de Rusia piden unas medidas muy particulares del cuerpo.

Estos requisitos se basan en la necesidad de búsqueda, por parte de algunas compañías, de bailarinas muy particulares que cumplan con los cánones necesarios para una determinada obra o danza. Es decir, es posible que los requisitos varíen en función de si necesitan bailarinas más altas o más bajas, más o menos delgadas, etc.

“Saco de huesos” fue la sorprendente expresión que usa una de las bailarinas entrevistadas, haciendo referencia a un comentario de una de sus profesoras sobre el físico que debía tener si deseaba bailar, es decir, es necesario un peso realmente bajo si se desea triunfar en la danza clásica. Sin embargo, en otros países como Cuba o Estados Unidos, el modelo de físico es bastante más fibroso, al contrario de países europeos como Francia o Rusia, que buscan perfiles de bailarinas mucho más finos y de mayor estatura.



Alumna del Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso realizando un *Grand Jete*.  
Fotografía: Emilio Curbelo

## Las lesiones en los bailarines

Las lesiones son el mayor miedo de los bailarines, ya que les aleja temporalmente o incluso definitivamente, depende de la gravedad de la lesión, de los escenarios. Pero es muy raro encontrar algún bailarín que no haya sufrido ninguna.

Según el Doctor Ricardo Casal, cirujano traumatológico experto en tratar a bailarines, las lesiones más frecuentes entre ellos se dividen en dos tipos:

- Lesiones “normales” que son las que les pueden ocurrir a cualquiera, pero que en los bailarines ocurre de una forma más frecuente o más intensa, como por ejemplo un esguince, una tendinitis o una rotura fibrilar.
- Lesiones “específicas de la danza” son “las que prácticamente solo tienen los bailarines o son muy características en ellos porque son intrínsecas al tipo de trabajo que hacen”. Las más comunes son el pincho posterior en el tobillo, las lesiones en la zona posterior del tobillo por la posición de puntas o fracturas en los huesos metatarsianos del pie por el tipo de caída que hacen los bailarines.

Hay que matizar que hay lesiones específicas del ballet que no tienen por qué ser las más frecuentes. Lo más usual es una contractura, una rotura fibrilar, etc., pero no son específicas.

Según el Doctor Casal, un factor fundamental en la aparición de estas lesiones es que “la exigencia es máxima en cuanto a resultado estético”. Además afirma que “hay muchas lesiones que son por la exigencia de llegar a un aspecto estético determinado”.

De esta manera afirma que la danza puede llegar a ser perjudicial para los bailarines ya que la exigencia que ellos tienen es estética y muchas veces su anatomía no es la necesaria para a llegar a los objetivos de belleza. Esto causa que se fuercen las articulaciones y que “haya un maltrato crónico de las articulaciones”.

Las lesiones provocadas por la necesidad de alcanzar un nivel artístico por encima de las capacidades del propio bailarín se podrían solucionar si hubiera una colaboración entre los profesionales de la danza y los profesionales sanitarios. Como ocurre en los deportes de alto nivel, es necesario que “haya un profesional de la actividad física y un profesional sanitario supervisando lo que se hace”, esto haría que se redujeran las lesiones, gracias a una mayor previsión.

## Entrevista a Martha Bosch

**-Pequeño repaso: usted ha sido ex bailarina del Ballet de Cuba, subdirectora de la Escuela Nacional de Ballet de Cuba y ahora es metodóloga de Técnica Académica de Danza Clásica.**  
Eso es.



La profesora Martha Bosch durante una clase de ballet  
Fotografía: Emilio Curbelo

**-¿A qué edad empieza a formarse?**

Un poco tarde, normalmente se empieza a los 9 años, yo empecé a los 14, y una carrera que normalmente se hace en 8 años la hice en 3. Yo digo que todo en la vida tiene su lado bueno y su lado malo, cuando empiezas pequeñito el cuerpo está más dúctil, porque puedes moldear un poco más el instrumento del bailarín, su cuerpo. Sin embargo, la madurez psicológica es la de un niño. Ya con 14 años pues uno tiene cierta madurez, no llega a adulto, pero se puede llegar a

asimilar mejor. Y no logré terminar los 3 años con un “nivelazo”, como terminan los alumnos nuestros con 8 años de estudio, a mi edad el director me recomendó hacer audiciones en la compañía “Fernando Alonso” porque yo tenía ya 17 años. Me decían: “*Martica, la carrera es muy corta, si esperas a terminar la escuela empezarás muy tarde*”. Empecé, hice una audición y entré en la compañía, en el cuerpo de baile. Ahí fui madurando, porque en mi opinión el tema de que una persona quiera bailar profesionalmente es un gran sacrificio, y es algo a lo que debes dedicar prácticamente tu vida, lo personal pasa a un segundo plano. Pero al que le gusta de verdad, le hace feliz. Es muy duro, pero si realmente te gusta es muy satisfactorio.



## Bailarines y bailarinas y sus diferencias



Gráfico: Sergio Casamayor

### -¿A qué edad se suele empezar, 9 o 10 años?

En Cuba en la escuela se hacen pruebas de ingreso con 8 años y 4º de primaria, para empezar el curso con primer año de ballet y 9 de edad.

### -¿Y cómo sabe un niño de 8 años si le gusta?

Ese es el problema. Los niños van a hacer las pruebas de ingreso, en Cuba hay mucha divulgación de arte. En otros casos los padres, especialmente los que han querido ser bailarines pero no lo han logrado, aspiran a que sus hijos lo consigan. Llegan a las pruebas de ingreso con la idea de que quieren bailar ballet. A estas alturas, cuando ya son mayores sí saben que es lo que quieren, ya que desde que entran es como un bichito que te pica y que hace que ames estar haciendo esto. Y es duro desde esa edad, porque sueles tener un horario desde por la mañana hasta como pronto las seis de la tarde. Los “peques” tienen escuela primaria por la mañana y la especializada por la tarde. La especializada no es solo ballet, son muchas asignaturas prácticas; música, francés, preparación física y diferentes tipos de danzas, no solo ballet. El sacrificio empieza desde ahí.

### -Entendemos que cuando las niñas son más jóvenes sí son más flexibles, pero si empiezan más tarde tienen que adaptarse a ciertas condiciones.

Sí, pero un niño o niña de 9 años a lo mejor es gordita porque tiene 9 años, y puede adelgazar. Pero a lo mejor entra una muy delgada y luego engorda. Porque además son edades muy difíciles. Los 5 años del nivel elemental terminan con 14 años o 15, edad muy difícil para los adoles-

centes; terminan con 18, edad difícil y el cuerpo cambia mucho. Eso son cosas que hay que dejarlas un poco a la vida.

**-¿Cuáles serían más o menos las características físicas que tendría que tener una bailarina?**

En general, debe tener un físico delgado, pero no extremadamente delgado. Ha habido bailarinas extremadamente delgadas y no se ve bien, porque todos los extremos son malos. En sentido general, el físico debe ser fino y alargado. Piernas largas y rectas, un torso proporcionado, largo de cuello y brazos. Después hay condiciones de flexibilidad, que requieren entrenar la fuerza para levantar las piernas y sostenerlas, y para subirse sobre las puntas. Los chicos, no hacen puntas. Hay algo muy importante, que nosotros llamamos el *en dehors*, que es la rotación hacia fuera de las piernas, una de las más complicadas, porque la mayoría de los niños no tienen un *en dehors* y la danza clásica es toda virada hacia afuera, una rotación de la inserción coxofemoral, girando las piernas hacia afuera hasta llegar a los 180 grados, y es algo muy difícil de lograr. El pie tiene que ser muy poco flexible para ser inútil, porque si tienes un poquito de flexibilidad con trabajo logras un buen pie.

**-No todas las chicas son iguales cuando entran. Quizá cuando a una niña le dices “tienes que bajar de peso, o tienes que mejorar esto...” ¿No puede ser que lleguen a sentirse un poco mal?**

Eso depende de cómo se lo enfoques, porque no es el contenido, es la forma, y eso sucede desde pequeños hasta adultos. Depende de cómo te enfoquen y eso es muy importante. Yo a mis alumnos en metodología les hablo del vocabulario del ballet que es en francés, pero también de las palabras, la forma en la que dirigirse a los alumnos, hay que pensar que son seres humanos, pequeños o grandes, humanos, y eso va por encima del bailarín y del profesional. Además, siempre va a dar mejor resultado.



Alumnas del Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso durante una clase. Fotografía:Emilio Curbelo

**-Se suele sacar de contexto la imagen del profesor, que puede llegar a parecer que se descalifica a los alumnos, así que surge una pregunta: si un bailarín ama el ballet y quiere llegar a ser profesional, ¿tiene que pasar por todo esto? ¿no hay métodos alternativos como una compañía donde se seleccionen chicas que pueden que no den tanto una figura alargada o tan delgada?**

No, mira, eso existe en dependencia de la situación geográfica en que se encuentre esa compañía. Por ejemplo, las alemanas, por su idiosincrasia son así generalmente, sin embargo; los cubanos, los dominicanos, los que somos ya de esta otra parte del mundo por idiosincrasia no tenemos esas características, entonces eso se puede compensar. ¿Por qué? Porque si tú no eres muy alta, y tienes proporcionadas las extremidades eso ayuda mucho porque hay bailarinas bajitas con un largo de pierna y torso alargado y afinado aunque sean bajitas de estatura. Ahí el problema es que sean bajitas de estatura, que tengan el torso corto, las piernitas cortas, el glú-

teo grande, los pechos grandes, ¿entiendes?, entonces eso va un poco en la idiosincrasia de los diferentes lugares donde nacen los bailarines.

**-¿Se puede llegar a trabajar eso para conseguir mejores condiciones?**

Estando muy delgada y trabajando el alargamiento de las piernas, entonces ya más o menos, pero es muy complicado. Mira, en este centro tengo un problema: yo soy la que trabaja el cuerpo del baile, con muchas chicas a la vez y claro, las bajitas van en la fila de adelante en un semi-círculo, las chicas más altas van detrás, pero desde el año pasado han entrado chicas muy altas en nuestra academia, así que en un espectáculo que estamos preparando he tenido que hacer muchos cambios para tratar de homogeneizar al grupo porque la diferencia es enorme. Entonces, este tipo de bailarina tan alta, si la pequeña tiene problemas, la alta tiene más, porque a pesar de ser más alta que las demás, sus extremidades son tan largas que tiene que ser capaz de manejarlas muy bien. Ha habido bailarinas altas y han sido primera figura, pero tienen que lograr dominar muy bien sus cualidades.

**-Hay muchos bailarines que se dejan llevar por la presión, ¿existe de verdad esa presión en el primer bailarín hasta tal punto en que puede llegar a ser un problema para el propio bailarín?**

Mira, en esta carrera como en todas, hay que tratar de hacerlo muy bien, lo que es importante es que tú logres saber trabajar para superarte a ti mismo. Si tú haces un giro, te vas a proponer hacer doble, aunque otro haga cinco. Ahora la presión, si realmente a ti te gusta, y realmente cuando te digo te

gusta no es que te guste bailar, porque a cualquiera le puede gustar bailar, pero el querer bailar, y el gustarme bailar, y el querer llegar a superarse lleva implícito un trabajo muy duro, si realmente te gusta no te trauma porque esto es muy agradecido. Si trabajas duro con inteligencia en todos los sentidos, no solo técnicamente, artísticamente también, si no te expresas, entonces a veces ves a bailarines muy técnicos pero no te dicen nada. Les cuesta trabajo hasta sonreír. Sin embargo, hay otros que no son tan bellos técnicamente y no tienen tan bella figura, pero expresan de maravilla.

Uno tiene que tener mucha auto-exigencia, escuchar al maestro, porque hay cosas que crees que las estás haciendo bien y sin embargo no, entonces tengo que corregirte. Ahora tenemos la suerte de que se filma, y los alumnos se pueden ver, porque no es que no crean en lo que el maestro dice, es que a veces uno no lo siente, porque además hay una realidad, la danza clásica es todo sensaciones. Sensaciones de alargar, crecer, saltar, girar... Es un cumulo de cosas que redundan en un beneficio, pero ¿qué pasa? En la época que estamos viviendo, no digo que todos los jóvenes no quieren bailar, pero no son capaces de hacer lo que hace falta para bailar. Crean que bailar es fácil, y como te digo que es muy agradecido, si tu trabajas, ves tu progreso, pero debes mantenerlo trabajando constantemente y sin parar. Si dejas de entrenar por unos días yo no te digo que se pierda todo, pero sí es cierto que baja el nivel que se tenía.



Alumnas del Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso durante una clase. Fotografía: Emilio Curbelo

**-Entonces podría afirmar que ha habido grandes cambios en los métodos pedagógicos que había cuando usted empezó a los que hay ahora que imparten...**

Yo no creo que sean los métodos, creo que es en lo que consiste, porque por ejemplo nosotros en Cuba tenemos Escuela de Arte y dentro la de música, teatro, artes plásticas, danza contemporánea, ballet clásico y folclor ¿entiendes? Pero los de folclor no son clásicos, los clásicos no son contemporáneos. Pero cada itinerario tiene sus alumnos. Por ejemplo es muy difícil que los bailarines de las otras especialidades puedan bailar clásico puro y duro, pero sin embargo los de clásico sí pueden interpretar obras contemporáneas con los alumnos del itinerario contemporáneo. Y los de español también.

**-No se tiene consciencia de que haya tantos chicos bailarines como chicas, entonces, ¿más o menos cuantos chicos se presentan a un casting para entrar a una compañía?, ¿y cuantas chicas?**

Los chicos siempre son muchos menos. Incluso nosotros aquí tenemos la gran suerte de que nos llegan chicos de República Dominicana. Nos llegó un grupo que estaba muy bien preparado que está ahora en tercer año, pero cuando esos chicos terminen y se vayan nos vamos a quedar un poco cortos de chicos, porque realmente son los que menos abundan. Además, no todos los chicos son capaces de aguantar el duro trabajo y sacrificio de la danza clásica, entonces la danza contemporánea puede ser una vía. La danza clásica de verdad que es dura. Muy bonita, a mí me encanta, cuando ves sobretodo en la escuela (yo trabajé en Cuba en la Escuela) que te entra un niño... Cuando yo empecé a trabajar empecé a dar clases a unos varones que no son los de primer año de ahora, era muy difícil, y enseñar a esos niños era muy complicado. Nosotros en Cuba tenemos la suerte que se ha hecho un trabajo muy grande con el pueblo cubano. Tenemos muchos niños varones en la escuela, e incluso nos damos el lujo de seleccionarlos, y algunos decirles que no.



Martha Bosch en una de sus clases.  
Fotografía: Emilio Curbelo

**-Y si un chico no tiene el nivel que tiene una bailarina de alto nivel pero se necesitan chicos, ¿qué se hace, se buscan, "se les da caña" para que mejoren?**

No, sencillamente se les trabaja y las coreografías se pueden ir adaptando. Si tiene que hacer tres doble tour, se le reduce a uno y se modifica. Sencillo. Ahora mismo nosotros hacemos *Raymonda* y se hizo con la coreografía que hace una compañía profesional con solistas y primeros bailarines, forzamos a los chicos a tope, y reaccionaron bastante bien. Indiscutiblemente no alcanzan el nivel de la *Ópera de París*.

**-Después de llevar una vida enteramente dedicada al ballet, ¿qué alternativas tiene un bailarín a la edad en la que deja de bailar?**

El bailarín clásico, actúa hasta cierta edad, dependiendo claro de sus condiciones físicas y como se mantengan en el tiempo. Pero indiscutiblemente esta es una carrera de gente joven, es corta. Pero después de eso puedes desviarte a otro tipo de danza menos exigente, o bien decantarte por la enseñanza. Por ejemplo yo dejé de bailar y me dediqué a enseñar, y me gusta mucho enseñar, y transmitir mi experiencia y conocimiento. Puedes buscar otras cosas vinculadas al arte,

la danza o la música que no requieren la exigencia de la danza clásica. Otras personas sencillamente cuelgan las zapatillas –como decimos nosotros- y se dedican a hacer cosas que no tienen nada que ver con el arte. Es cierto que el bailarín de ahora es mucho más completo que el de antes, podría decir que incluso la danza clásica de repertorio un poco como que está perdiendo terreno, ya que actualmente a los bailarines clásicos se les instruye en otros estilos de danza.

**-Podríamos decir que el ballet es prácticamente un estilo de vida.**

Sí, por eso desde el principio dije que hay que vivir para esto. La mayoría de nuestros alumnos entran a las 8, otros a las 9 y otros a las 10 de la mañana como muy tarde a las asignaturas teóricas. Pero realmente son muy pocos los que son capaces de hacer lo que de verdad hace falta hacer para llegar a bailar bien. Nosotros no es que los acomodemos, no, tratamos de llevarlo, por supuesto, con la colaboración del alumno. El maestro te da lo que sabe, te estimula, te dice qué y cómo tienes que hacerlo para que te salga mejor. “¿Que te está pasando, por qué no te sale esto, por qué te falla este giro, haz esto haz esto otro para que te salga bien?”, pero si el alumno no pone de su parte, no hacemos nada. Y hay muchas veces que hay alumnos que uno le dice las cosas y no es que no quieran, a veces no lo entienden, a veces hay un problema de madurez, a veces hay un problema que influye muchísimo que es tu carácter, y tu personalidad como individuo y no como artista, porque hay que tener muy claro que esto es arte, arte, “aquella no es Teresa, está haciendo un rol de una campesina, entonces no es Teresa, es la campesina” ¿entiendes? Entonces sencillamente tienes que transformarte, tienes que ver si en determinado momento debes interpretar ciertas emociones y exteriorizar para que llegue al público. Y hay muchos problemas con eso, por una educación muy rígida, por mucha vergüenza, miedo al fracaso... Es muy complejo.