



Danza Universitaria continúa cerca de la gente

Bajo la iniciativa del proyecto "Comunidad en Línea con Danza U", la compañía se ha mantenido activa realizando diversos talleres virtuales para distintos públicos (imagen con fines ilustrativos). Anel Kenjekeeva

Por medio de talleres virtuales

4 SEPT 2020 Artes y Letras

Aunque sea de manera virtual, **Danza Universitaria no ha dejado de estar presente en las distintas comunidades del país** y desde marzo ha desarrollado una serie de espacios para diversos públicos, con el fin de continuar con su labor en el área de acción social y adaptar su trabajo a las circunstancias actuales.

Estos espacios de intercambio y capacitación surgieron como **respuesta a la necesidad de mantener los talleres y actividades que realiza la compañía** y ampliarlos a otros públicos.

Es así que surgieron diversos proyectos virtuales, enmarcados dentro de la iniciativa **Comunidades en Línea con Danza U**, como **Bailemos de larguito**, a cargo de Minor Gutiérrez, que inició como una colaboración con la Municipalidad de Montes de Oca para impartir **clases de bailes populares** a la población del cantón. No obstante, más adelante se abrió para personas de cualquier rincón del país.

Según comentó Gutiérrez, este espacio, más que una clase de baile, tiene como objetivo **mantener a las personas en movimiento, socializar y colaborar con la salud mental**.

“El baile es una excusa para que nos movamos, para que hagamos ejercicio. Es salud mental para alejarnos un poco de toda la situación, dedicarnos a nosotros, concentrarnos en el baile, en la música, en los demás compañeros”.

Las clases se imparten por medio de la plataforma Zoom los **lunes y jueves a las 5:30 de la tarde**, e incluye ritmos como bolero, salsa, cumbia, merengue, paso doble y mambo, entre otros.

Para Gutiérrez esta ha sido una experiencia que le ha gustado mucho, pues significa un reto en la forma de enseñar, así como el aprendizaje tecnológico y técnico que implica. Además es una modalidad que podría mantenerse aún después de la pandemia.

Otro de los talleres que se está llevando a cabo es el de **Acondicionamiento físico integral**, que está **dirigido a bailarines y bailarinas profesionales**.

Karen Elizondo es la facilitadora y ella manifestó que el objetivo de este curso es **mantener el nivel físico de los profesionales de la Danza que han tenido que dejar su entrenamiento habitual** por la cancelación de espectáculos y otras actividades. En este sentido, las clases están orientadas a mejorar la fuerza y aumentar la resistencia muscular.

El curso está adaptado a un espacio pequeño y al uso de materiales caseros. Para Elizondo la experiencia ha sido de mucho valor, pues ella no había incursionado en cursos en línea y esto le ha permitido, a parte de conocer mejor la herramienta, preparar las clases desde otras perspectivas para que quienes asisten puedan seguir de manera correcta los ejercicios que se realizan.

Por su parte, Adriana Cuellar, bailarina que está participando de este taller, agradeció a Danza Universitaria que haya abierto este espacio, pues le ha permitido mantener de alguna manera el movimiento y ejercicio que necesita cualquier bailarín, además indicó que el profesionalismo y la dedicación de la profesora son puntos que han hecho las lecciones muy satisfactorias.

Las clases se imparten los **lunes y jueves a las 7 de la noche**.

Una de las características que han tenido tanto el curso de Bailemos de larguito como el de Acondicionamiento físico es que han contado con la **participación de personas en el extranjero**.

Para los adultos mayores se desarrollaron los talleres de Movimiento Creativo y Estabilidad en Movimiento a cargo de Gloriana Retana.

El primero está dirigido a personas **entre 50 y 80 años** con el propósito de mejorar la calidad de vida y salud de esta población, así como el disfrute de los movimientos del cuerpo y para despejar la mente.

Mientras que el otro taller es para personas **mayores de 80 años** y surgió pues Retana pensó en su abuela y en cómo mantenerla activa a raíz de la pandemia. El objetivo de estas clases se centra en mantener la energía, la movilidad articular y el buen dormir de las personas. Para realizar estas lecciones se necesita una silla y la persona debe contar con alguien que le ayude tanto para realizar los movimientos, como para el uso de la tecnología.

“Para mí esta experiencia ha sido un regalo absoluto porque es la manera de colaborar desde tu campo artístico. Ha implicado reinventarme yo desde el movimiento, en la sensación, conciencia corporal y el disfrute a partir de cosas más simples. Me ha dado la oportunidad de trabajar con una población que siempre había querido y ha sido muy satisfactorio el resultado y la importancia de ese ratito a la semana para poder ayudar a otra gente”, destacó Retana.

Para más información se puede ingresar a la **página de Facebook de [Danza Universitaria](#)** o comunicarse al teléfono **2511-5579**.



[Andrea Marín Castro](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: administración universitaria y artes

andrea.marincastro@ucr.ac.cr