

Anexo 8. Entrevista a profundidad al participante dos.

[ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD – JOSÉ FRANCISCO]

SARITA: Para empezar, nos gustaría que nos contaras el proceso por el que... con el que empezaste a bailar.

JOSE: Bueno, todo fue desde noveno en el colegio. Digamos que al principio a mí no me gustaba bailar mucho. Yo soy de Cali y, pues, ahí, cuando estaba viviendo allá, yo hice, como, mi primaria y así estuve, como, hasta los 10-11 años. Y, bueno, y ya volviendo a la historia de noveno, ya acá en Bogotá, pues, nos dejaron a un proyecto de danza. Bueno, más bien era un proyecto enfocado a si querías bailar, cantar, hacer manualidades. Entonces, pues, yo escogí danza, porque había visto y me empezó a interesar el baile urbano. Entonces, literal lo que hicimos con una amiga y un amigo fue copiar una coreografía de un video en YouTube, y la hicimos. Entonces, yo me sentí muy bien, recibí muy buenos comentarios. Ese fue mi primer acercamiento. Entonces, ya después, cuando entré a la universidad, yo sabía que iba a entrar a algo de artes, sabía que la mayoría de las universidades tiene eso, para aprender instrumentos, artes o baile. Entonces, de las primeras cosas que hice fue ir al Centro de Arte y Cultura de la Tadeo y allí había hip hop. Entonces, me acordé de mi experiencia en el colegio y dije: no, aquí fue. Entré a la universidad que era, porque yo entré a estudiar ingeniería industrial, pero la parte artística, la parte de la música, siempre me ha gustado mucho. Entonces, pues al ver tanta oferta, en ese entonces había más cursos que eso, pues hip hop. Entonces yo dije: bueno, entremos. Me acuerdo mucho que, antes de empezar las clases, porque empiezan a partir de la tercera semana que inicia semestre, yo iba todos los días prácticamente allá a darme una vueltecita a ver el salón... habían unos cuadrillos colgados. Ya, eso era en el séptimo piso. Ahora ya hay como un espacio destinado. Entonces siempre iba allí a como a mirar y eso...

MARIANA: Todo entusiasmado.

JOSE: Sí, sí. Bastante, bastante. Entonces, ya. El miércoles a las 9 era la clase, y pues yo estaba desde temprano, era el primero que estaba esperando, y cuando llegó José, yo me acuerdo cómo estaba vestido y todo. Estaba totalmente de negro. Y yo dije: no, con él voy a aprender. Osea, yo lo vi y de una como ¡no, con él fue!

Mariana: ¡Aquí fue!

JOSE: Sí, sí, sí, y no me equivoqué. Entonces, fue bastante chévere. Ese fue como el primer acercamiento.

Mariana: ¿Cómo fue de entrada las clases con él? Digamos ¿qué aprendiste o por qué te apasiono tanto ya ese momento para incluso llegar a... a enseñar?

JOSE: Eemmm sí, bueno, eh, la primera clase, me acuerdo hasta de la canción que fue: I Have the Power, que vimos hipe. Entonces, pues me gustaron mucho los movimientos, la energía de la clase y lo que nos transmite, como esa confianza. Osea, yo no estaba pensando como en que los demás me vieran y qué pena, aunque pues obviamente uno llega algo tímido, pero yo me disfruté la clase. Pues eso me dejó con ganas de más y de seguir aprendiendo. Además que veía que esos pasos y la musicalidad que uno agarra la podía utilizar para otros géneros también. Entonces, yo como: bueno, chévere.

El tiempo va pasando y pues yo ya quería como más. Estaba en las clases básicas, miércoles de 9 a 11 e intenté quedarme a avanzado. Me acuerdo que la primera clase me dolió la cabeza, no agarré ni medio paso, un desastre. Pero yo dije: bueno, hágale, sigamos. Entonces, hubo mucho a veces de frustración, ya sea por las clases, los trabajos que no alcanzaba a llegar. Yo decía: oiga, no, yo quiero esto, y quiero aprender y quiero estar en avanzado, pero pues tengo que organizar, pues si no, no alcanzo. Entonces, el tiempo del entreno lo volví sagrado, por así decirlo. Entonces, no era que si no alcancé a hacer un trabajo o algo así, entonces, ya no voy a entreno, sino que, así sea que me trasnoche o algo así, es como si fuera una clase normal de la carrera, y voy porque voy.

Entonces con el tiempo se fue volviendo más y más importante. Como tal, antes el grupo institucional era el grupo donde estaba el profesor José Luis, de 42, era de 42, pero ahí ya hubo una transición. Entonces, ya el grupo institucional iba a pasar en el que yo estaba, de las personas que se habían formado, de los estudiantes. Entonces, esa responsabilidad. Hubo un momento en el que ese grupo se fortaleció, éramos, pues, buenos elementos, y aunque nos faltaba mucho para ser... como era de 42, pues... al menos se veía bien.

MARIANA: Jaja, mmmmm, ok.

SARITA: Jajaja

JOSE: Sí, sí, ya como un grupo. Pero, bueno ya, fuimos perdiendo elementos. Uno por temas de la religión, que prefirió como bailar, pero solo en el enfoque que le permitía su iglesia. Otros, pues, por compromisos y así, así. Y hubo un tiempo como en el que ya casi como que ya todo mal. Entonces, como que el profe al ver eso, esa falta de compromiso, pues ya casi no... pues nos sentimos como que se iba a acabar el grupo, ¿sí? Entonces, pues, nos reunimos entre nosotros. Éramos 3, ya quedamos solo 3 de un grupo que era de 9, 8, 7, y empezamos a ensayar por nuestra cuenta, sin el profe y así. Hasta que, una vez, el nos vio las coreografías que habíamos montado y como que él, no sé, como que movimos algo que vio que: ¡oiga! Algo dejé en ellos que, aunque yo no he estado ahí, pues siguen haciendo. Pues obviamente todo ese tiempo sigo dando las clases, y todo eso, con el enfoque ya del grupo, como tal institucional, estaba. Y todo digamos que mejoró y se intensificó cuando José Luis abrió SoulBeat. Ehhh, la historia de SoulBeat me imagino que la tocará. Es bastante gracioso que tengamos que ver más a fondo, porque, pues, él conoce mucho más. Ya SoulBeat había tenido sus inicios, pero más cómo creó como empresa audiovisual. No sé si, si alcanzaron a dar clases, pero como tal en este renacer de SoulBeat, sí, que era algo que estaba en la cabeza de todo. Él ya quería como hacer su grupo para competencias y academia y así. Ya con esta nueva versión de SoulBeat, yo fui uno de los primeros que estuve ahí. Hicieron una audición. Entonces, bueno, hubo mucha gente ahí. Entonces, eran todo los de E 42, porque él los invitó, pues, como para que ya hiciéramos la audición. Entonces, primero fue una coreografía y hubo bastante, pues, trabajo. Y al final era hacer la coreografía y hacer freestyle. Entonces, pues, bueno, yo me acuerdo mucho como que la emoción y los nervios de que todo el grupo, pues, como que estuviera ahí en la audición bastante importante, porque eran personas que, pues, yo admiro mucho todavía, ¿no? Y en ese entonces, pues, también, pues, como yo era mas pequeño, yo ya estaba para cumplir 18 años. Entonces pues, pues, no inicié desde tan tan pequeño en la danza, pero, pues, ya llevo años en eso, ya tengo 24, que cumplí el 6 de marzo, ya llevo tiempito en eso. Que, aunque las horas que le he dedicado a través de los años ha ido cambiando, no la he dejado del todo.

Siempre, pues así será hasta mis últimos días. Bueno, pues, volviendo al tema de la audición, eh, bueno, la hice. Me acuerdo que hubo una parte de la coreografía ya... casi acabando, pero todavía faltaba, y como que se me olvidó. Yo seguí bailando, yo seguí bailando. Y, bueno, ahí me quitaron la música y no pasa nada. Lo importante, siempre José nos decía: si se le olvidó, que al menos siga bailando, que nos se dé cuenta la gente, los que se la saben se van a dar cuenta, pero los demás no tienen por qué darse cuenta. Entonces, bueno, sí, seguí bailando, bruto, pero decidido.

SARITA: (Risas).

MARIANA: (Risas).

JOSE: Entonces, me colocaron una canción, yo me pegué mucho a ese freestyle. Digamos que, el freestyle ha sido algo que, pues, como cada bailar tiene su proceso, a mí no se me ha dificultado mucho, porque, no sé, yo como me entrego a la música, me fusiono con ella y, así sea que se vea una vaina ahí toda extraña, me... me muevo. Y, pues sí, sí me deje llevar mucho allí. Me sentí muy bien, entonces me dijeron: pues, bueno, ya esperar a ver qué respuesta le damos, si queda, le enviamos un correo electrónico. Entonces, pues, bueno, pasé. Ya después, fue como: bueno, ustedes pasaron, pero ahorita, en esta semana, vamos a ver, en realidad, pues, si se mantienen en el grupo. Entonces, fue de mucho ejercicio físico. Se llamaba, como, voltear, y a mí me tocó voltear bastante. El tema de llegar algo tarde o de que se me olvidaran las cosas que él decía, no sé, que tocaba llevar un cuaderno o cosas así, entonces, pues, a voltear y a voltear fuerte, bueno, refuerte. Entonces, yo seguí en el grupo SoulBeat y ya también el el grupo de la universidad. Entonces, pues, estar en dos grupos, yo estaba en otras actividades del Centro de Arte y Cultura, estaba en la carrera, era bastante agotador, mucho, mucho. No sé, los primeros semestres era más llevadero, aunque no estaba todavía SoulBeat. Después, bien, pero ya entonces, obviamente, a lo que uno más le dedica tiempo mejor le sale. Entonces, pues sí, ya no tenía el tiempo para estudiar o, para entonces, no sé, llegaba de práctica de SoulBeat a casi las 12 o 11 de la noche, a la casa, a hacer los trabajos, entonces, mientras yo comía en mi cama, mal hábito, pero, bueno, y, a veces, yo me quedaba dormido, yo no sé, alguna vez se me regó la comida o el jugo, me quedé dormido, fundido, después de darle todo el día. Entonces, sí, yo salía de mi casa a las 6 de la mañana cuando tenía clase, como, muy temprano, y podría estar llegando a mi casa a las 12 a las 11 de la noche, sobretodo los miércoles. Incluso había semestres que yo dejaba los miércoles y yo solo iba a la universidad a tomar talleres, en el Centro Técnico iba todo el día. Entonces, de 9 a 1 tipo 2, después, que piano, guitarra y así. Entonces, bueno, así cosas muy importantes que pasaron que me marcaron, pues, muchas experiencias de las que incluso hablaba con nosotros, y las palabras que nos decía de cómo conectar la filosofía de la vida con la danza, de cómo las oportunidades pueden ser en un segundo y uno las deja pasar y no las aprovecha, y esas oportunidades terminan en algo bueno o algo que en el momento no es tan bueno, pero que uno siempre aprende. Eso es, como, él nos decía: sí, ustedes esto lo van a tomar como un hobby, como algo ya profesional, sean los mejores, sí, es hobby, es el mejor hobby. Pues, esas son cosas que se le van quedando a uno. Y ya después, hice mis prácticas. Eso se me quedó. Hay que aprovechar las oportunidades me marcó bastante. Ya después, vino un show de wacking con Laura Ávila, ella es excelente. Eh, wacking también estuvo en D42 en las ultimas veces que estuvo el grupo consolidado y, pues, también de ella aprendí muchas cosas, eh, la vi, su evolución como persona, ese acercamiento que tuvo chévere. Pero, básicamente, lo importante de la danza y de la música, eh, fue, sobretodo, cuando estaba en el colegio en 11 y, pues, por cosas personales, bla, bla, bla, y, también, porque yo era muy perfeccionista, pues, sufrí una crisis nerviosa. Digamos que hubo un antes y un después de eso en mi familia, pues, sin que yo quedara tan afectado, menos mal, aunque hubo un tiempo de recuperación que, pues, estaba, como, que yo no era yo, estaba diferente, estaba distinto. Entonces, pues, bueno, ya después de eso, ya me empiezo a recuperar. Digamos, hubo una parte que del todo no había sanado y sanó por la música, con la danza. Es un matrimonio eterno que algo le salve la vida a uno y, pues, literal así fue. Cómo encontrarle sentido a las cosas, por qué querer hacer siempre las cosas bien y ser el mejor, pero, como, con qué propósito, para qué. Osea, estar ocupado, querer hacer las cosas, pero sin propósito, estar en vicio todo el tiempo, como, no saber para donde va. Digamos que, la danza, la música, le da, como, ese sentido a todo. Y, entonces, súper bien. Es eso.

MARIANA: ¿Tú cómo dirías que, particularmente, la danza te, digamos, te ayudó a recuperarte, te ayudó a salvarte?

JOSÉ: Porque es una forma de... de expresión. Es muy indescriptible, osea, es como un proceso que yo fui adoptando, sin darme cuenta, con cada canción que bailaba. Y, aunque yo rara vez pienso en momentos específicos de mi vida para ir a bailar, igual encuentro las emociones necesarias para transmitir así, porque así es necesario en la tarima o en la competencia o en el ejercicio que nos colocaron, o porque ese día no llegué muy bien. Entonces, es como ese escape, pero sanatorio. No de escape, refugio, que en realidad uno sigue mal y, después, cuando ya terminó la clase, sigue mal, sino, como, que va sanando. Ha sido un proceso, como, muy del espíritu, mental, y porque, pues, cada quien va encontrando, como, en sus pasiones, esa forma de vivir una vida mejor, lo que lo mejora a uno como persona. Me gustaría que dijeran eso, me gustaría escuchar y ver otras historias de cómo la danza nos iba juntando también y nos iba haciendo mejores. Entonces, pues, es como, a veces, un poco complejo de decir, como, exactamente me curó, porque no es una medicina, que, entonces, a mí me inyectaron algo, no, sino que es algo, más bien, a nivel emocional, que me fue reparando emocionalmente. Y, pues, con un director que nos exigía tanto, pero a la vez nos motivaba, pues uno se sensibilizaba, pero también cogía como el callito, como la fuerza, como sí, osea, chévere esto, pero también es algo que cuesta, ¿sí?

No es que yo solo me vine a divertir. Esa mezcla de reparación emocional, de, como, de dejar de ser como tan frágil o dejar que la situación nos afectara, pues uno va mejorando y se va volviendo, como, más adulto, eso también, no. Entonces, pues, ese es, como, eso.

MARIANA: ¿En algunos momentos así de tu vida, en este momento, estás haciendo algo y es como: necesito bailar...?

JOSÉ : Sí. Jajaja

MARIANA : ¿cómo es eso? Cómo detectas eso ?

JOSÉ: Porque empiezo a sentir la necesidad. Sí, ya es una necesidad tremenda de... Las primeras veces que me pasó fue cuando ya empecé a hacer las prácticas, entonces yo solo iba a la universidad a estudiar y eso era algo que, en los 5 años que llevo ahí, no había pasado nunca. Yo iba así a estudiar, pero combinando la parte artística. Entonces, pues, bueno, yo ponía música, y solo con escuchar música en el trabajo o en el Transmilenio, yo empezaba a sentir, como, esa energía que empezaba a crecer, y mi cuerpo se quedaba como frustrado, porque no había cómo liberarla. Pues, yo no tenía cómo ponerme a hacer freestyle en el trabajo, me echaban jajaja "Este tipo está loco, ja ja ja". O, en el Transmilenio, uno se movía pero no era suficiente. Me invadía como un calor, como una vaina, como: oiga, libere eso, porque sí. Entonces, cuando ya me empiezo a sentir como un poco, no sé, como frustrado, como... Y no me di cuenta, porque, osea, como que todo va bien en mi vida, pero me empiezo a sentir no tan bien, como que algo me falta, yo digo: no eso es esto, me hace falta, como, liberar esa energía, o que algo pasó y esa frustración se quedó ahí, porque no está, como, esa reparación emocional que les

contaba. Entonces, sí era como... y últimamente me está pasando, porque el solo hecho de dar clases no es suficiente para mí. Son dos horas a la semana, sí. Yo el año pasado estaba también practicando por mi cuenta, subiendo contenido a Instagram, y éste año no me he organizado lo suficiente para hacerlo. Entonces, bailar y dar clases y ver el proceso de los estudiantes es algo muy bonito, sobretodo porque son niñas y preadolescentes, pero es también una necesidad mía tener ese contacto con la danza. Ya sea que yo ensaye solo, yo soy feliz con eso. Entonces, sí es algo que explota, osea, se siente la necesidad horrible jajaja .

SARITA: Cuando tú estás bailando, ya, como, haciendo ese proceso curativo que tú dices, ¿se aparecen otras cosas? No sé: tengo que hacer algo para el trabajo, de pronto una dificultad económica, ¿se atraviesan ese tipo de ideas cuando estas bailando?

JOSÉ: No. No. Cuando yo estoy bailando, ahí no hay nada más sino la música y yo. No, no hay nada que se interponga, la verdad. Y si estoy en algún proceso, haciendo una coreografía o algo así, en el que estoy, como, más consciente, por así decirlo, es normal que se atraviesen otras cosas. Pero, si yo estoy en el proceso que coloqué la música y empiezo a bailar a hacer freestyle, o así sea que me esté grabando o no, no hay nada más en mi cabeza. A mí me decían: usted se va, osea, usted es otro, incluso en las fiestas, así... El tiempo que yo no estaba bailando como tal, si no. Bueno, lo de las prácticas y ya trabajando, yo salía mucho a bailar. Entonces, yo aprovechaba eso. Entonces, yo no bailaba con nadie, osea, yo era el loco que bailaba en una esquina, solo. Entonces, pues, en esos momentos yo no pienso en nada más, osea, cosas buenas, mejores, peores, los problemas, no.

MARIANA: Y, por ejemplo, lo... Digamos que estás entrenando, estás bailando, y sientes, digamos, alguna necesidad, no sé, que estás muy cansado o que tienes hambre o que tienes que ir al baño, incluso, ¿tú sientes en ese momento las necesidades? ¿O después? ¿O cómo haces en esos momentos?

JOSÉ: Después. Después es que uno, como: uy, ¡me pasó! jajaja que ya empieza a doler todo. Hay un momento en el que uno está haciendo freestyle o bailando que uno ya siente fatiga, obviamente, por más que este envidado, muy metido en el cuento, como que el cuerpo le avisa a uno, pero pues después de... Aunque me falta mucho todavía por vivir y camino por recorrer, pues, de tanto tiempo que uno lleva bailando, ya sabe cómo manejar esas situaciones. Entonces, pues, simplemente la respiración o el cambio de energía, o sí ¡es grupal, pues uno se alimenta de, como, de la fuerza de los demás. Yo no sé cómo rayos, no tengo cómo explicarlo, obviamente, científicamente, no es que uno toma los átomos jajaja, pero, no sé, uno atrae la energía de los otros, eso pasa. Entonces, y si uno está solo, pues, conociendo su cuerpo, conociendo sus límites, incluso la canción juega con eso. Entonces, pues claro, ya después de que uno terminó, sí, ya eso. Incluso me pasa que la planta de los pies me empieza a doler mucho, ya sea porque no uso los zapatos adecuados o porque bailo descalzo. Entonces así es, como, que ya ¡pun! Ahí es que viene el dolor, pero eso viene después, cuando uno terminó.

SARITA: ¿Tus emociones qué papel juegan ahí? Digamos, hoy estás estresado y tienes que dar una clase o quieres practicar solo en tu casa, ese cansancio o, digamos, que discutiste con alguien en el Transmilenio ¿cómo lo vives en el baile?

JOSÉ: Ya, bueno, eh, le voy a responder de acuerdo al escenario. Si es de clases, pues, digamos que ya es algo que tiene que ser profesional. Igual es un trabajo, yo voy es a enseñarle a unas personas, a unas personitas más bien. Igual ahí están los papás, muchas veces. Hay, pues, una academia y, pues, también mi nombre, entonces, debo ser muy profesional y separar las cosas. A ver, una vez sí me di cuenta que, pues, llegué corriendo, tenía muchas cosas del trabajo, no estaba... prácticamente, como que, salí volado, entonces no estaba seguro si después iba a tener repercusiones, que tuvo un poquito, pero menos mal no pasó a mayores. Entonces, claro, llegué con eso. Entonces, como que empecé la clase, no estaba, como, conectado con las estudiantes, como, haciendo los pasos y, como: que ustedes verán si me siguen, pues no, porque son niñas y les tengo que explicar. Entonces, como que caí en cuenta eso, y, como: oiga, relájese y bájale al ritmo, y como que está en la clase y lo del trabajo lo soluciona en el trabajo. Sí, es un tema, eh, de que ya estoy ensayando solo, sí. Entonces, bueno, llego a la universidad y llegué con alguna frustración, pues utilizo eso como potenciador para bailar y, entonces, a veces no ser el ya tengo, como, estructurado, no. Entonces, primero voy a practicar este estilo, después grabo el video y después miro y corrijo, y tal. Pero, si ya siento, como, esa necesidad de, como: oiga, me pasó esto y quiero desahogarme de una vez, pongo una canción que vaya, como, de acuerdo a eso y bailo, y ahí ya me siento mejor. Y si es una clase que fue una academia es mucho más fácil olvidarse de eso, porque la gente es muy buena onda, así sea que sean buenas personas o no, pues al menos ahí, en ese momento, como que todos lo hacen sentir bien a uno. Entonces, pues, mucho más fácil distraerse. Entonces, tuvieron algún problema y llegaron un poco de amigos que están todos contentos, pues eso se contagia y pasa a un segundo plano.

MARIANA: ¿Y tú creerías que, de pronto, bailando solo, bailando con personas que están mirándote, que están bailando contigo, cambia tu forma de bailar?

JOSÉ: Ehh, sí cambia. Sí cambia, porque depende del objetivo. Cuando yo bailo solo y no me estoy grabando, es algo solo para mí, sí. Entonces, sí, yo no estoy pensando que tengo que hacer bien el paso ese, sino, como, desahogarme o sentirme mejor. Ya, pues, así es. No importa qué tan bien o mal me vea, lo importante es lo que yo estoy sintiendo o cómo que me quiero seguir sintiendo después de que termine. Si ya es en tarima, digamos, una competencia, claramente hay una estructura que uno tiene que seguir, sí. Entonces, digamos que, aunque se debe seguir un libreto emocional, digamos: no, esta canción debe ser superfuerte, está canción es más alegre, sí, igual uno lo que siente es natural, pero igual digamos que ya hay, como, un patrón, uno ya sabe lo que tiene que sentir, lo que tiene que mostrarle al público. Es como de uno para el público, para el jurado, o si estoy en una presentación, pues yo también estoy pensando en hacer las cosas bien y en mover a la gente. Sí, entonces, pues, es diferente la forma en la que se ejecutan los pasos, la estructura, porque si yo estoy bailando para mí, pues valen mil locuras, cosas extrañas, y que eso ni siquiera sera danza como tal o un estilo en particular, pero si ya estoy bailando en una presentación, digamos aquí, las personas no me quieren ver ahí revolcandome en el piso, jajaja, sino: oiga, qué chévere cómo baila. Osea, como, mostrarles, invitarlos...

MARIANA: ¿Y hay, como, algún estilo que, digamos, en el que tu sientes que tu cuerpo es, como, más libre, más... y otros donde se ponga un poco más rígido?

JOSÉ: Ya, bueno, digamos hay estilos con los que casi no he podido: popping, que es el de pin pin, sí. Yo no sé, como que me limita. Yo soy, como, más fluido en la energía, como en unas partes más suavécitas, pero me gusta fluir más, y en el popping aunque es... Yo creo que es, como, el estilo que más variaciones y pasos tiene. Eh, me he encontrado, como, esa forma de sentirme user. Toca es, como, verlo más a fondo, porque así me pasaba con locking. A mí no me gustaba el locking, no le veía, como, sentido, hasta que una vez, en vacaciones, hicimos, como, en intensivo de locking... jajaja, entonces, de pronto es, como, eso, como, el conocer más el estilo. Sí he tenido acercamientos largos, pero hasta ahora como que casi no. No sé, como que no somos compatibles, jajaja. Me gusta verlo, me parece que es importante porque da mucho control sobre el cuerpo, y para marcar cualquier pista sirve mucho, pero con ese como que

casi no. Digamos, estilos que me gustan mucho: house me gusta bastante, como, digamos house y zapping, digamos, hay mucha forma que yo voy por la música, el waaking por lo de el show de waaking, que les conté, me acerqué mucho, por ejemplo la primera clase de waaking, sí, que tomé, ¿conocen el estilo?

MARIANA: Sí, el de los gays.

JOSÉ: Claro, exacto, pues, como viene de la comunidad gay y toda la vaina y todo el estereotipo machista que tenemos, pues, claro uno se siente raro, yo me sentía super raro, yo, como: me vuelvo gay, jajaja. Entonces, ya después la segunda clase, como, dije: bueno, dejemos la bobada, y lo disfrute más. Y pues unos talleres y... incluso de vogue, que hicieron, que el vogue va incluso mucho más, y me acuerdo que ese taller, que incluso yo no sabía qué era ese día el taller, sino que yo llegue a Soul, y los hombres fuimos los que más nos gozamos el taller, porque lo estábamos cogiendo de tomadera de pelo, pero, como, igual haciendo lo que nos decían. Entonces, pues, vimos que el waaking es chévere, porque le da, como, estructura a los brazos, osea, muchas veces uno como que no sabe muy bien el proceso, porque no sabe qué hay que hacer con los brazos, los pies se mueven, pero los brazos como que, sí, entonces, es como que darle a esa estructura. Me gusta bastante.

MARIANA: ¿Y cómo has explorado, digamos, esa parte femenina? Ya que a veces en el baile se marca tanto, por ejemplo, en el waaking o en el vogue, que es, como, tan femenino, ¿cómo haces en esos casos?

JOSÉ: Ya, bueno del vogue casi no, fue ese taller y ya. No he vuelto, como, a incursionar al tomar, no sé, como, nada así del vogue. No he vuelto a tener ninguna clase de acercamiento. Lo volvería a hacer, porque me pareció interesante, del waaking. Bueno, pues, como les dije al principio, es muy raro, muy raro, y después la siguiente clase, pues bien, mejor, pero digamos que hasta ahí llegó. Laura Ávila fue una persona que influyó mucho en cómo encontrar esa conexión, igual, porque cuando ella llegó a adecuar el team 2, que era el grupo pues en la Tadeo, el grupo del profe, pues ella llegó a enseñar muchas cosas. Entonces menos mal yo estuve, aunque no era de 42.

Supongo que me pegué ahí a ese proceso con otros estudiantes. Entonces, pues, el fuerte de ellas es el wacking, entonces nos enseñó muchas cosas, de brazos, todo esto, y digamos que de sus orígenes, de como, pues, unas personas dicen, como: oiga, usted me dice sí, bueno, de malas, pues yo soy así. Entonces, al principio se llamaba punky. Entonces pues, eso fue lo que me pareció chévere, porque yo le he visto conexión a, digamos, el tema homofóbico con el tema racista, pues es lo mismo. Entonces, yo soy negro, entonces yo no me voy a poner homofóbico, porque entonces: oiga, está mal que usted me discrimine por ser negro, pero yo los voy a discriminar a ellos porque son hombres y mujeres y están juntos, ¡pues es absurdo! Entonces, pues... y eso también lo entendí un poco con el tema del coro, por situaciones y personas, cómo lo hicieron ver, entonces, pues.. digamos que eso en la personalidad influye que uno se vea, como, más abierto a ese tipo de cosas. Si uno es, digamos, ya muy conservador es más difícil salir ese lado femenino, que igual en el waaking los hombres se ven como hombres y las mujeres, como mujeres, como, digamos que supuestamente debemos ser, no. Igual hay muchos.. eh, exponentes del waaking que son tremendos hombres y son muy femeninos, pero tienen una fuerza impresionante y una presencia que yo no la he visto en ningún otro bailarín de otro estilo, osea, se paran. Hubo un hombre machine de Venezuela, el tipo llegaba y empezaba a hacer su baile, incluso antes de... y solo nos miraba a todos y caminaba, no, y ya era el respeto, mejor dicho. Entonces, el waaking le da a uno un empoderamiento que no le da, al menos a mí, no me ha dado ningún otro estilo. El empoderamiento y seguridad que me da era tremendo. Incluso una vez, en un montaje, lástima que nunca pudo salir a competencia, fue ya de mis últimos meses en Soul, era un montaje de waaking y yo dirigía una parte, entonces yo tenía que entrar, llegar entrando, ¡llegar entrando! Eso no va. Bueno, llegar, caminar y, como, muy femenina la vaina, y yo lo hacía, y yo me sentía superbien, superconfiado, incluso era las manos acá, cruzando las piernas, y yo lo hacía, y superconfiado y todo superbien, porque, pues, yo sé quién soy, y es una parte, como, de explorar otras cosas. Y, entonces, porque, pues, a mí no me daba pena, como, hacer a veces el ridículo, la parte chistosa de las coreografías, entonces me dijo: tiene que hacer esto, y yo hágalo, y pues, aparte que me dieran cómo ese voto de confianza para dirigir esa parte, y que era de waaking, entonces pues chévere. Es eso, como que de empoderarse, confianza y la personalidad influyen en que uno no tenga problemas con explorar esos lados un poco tabú o, básicamente, como que chocan un poco al principio.

SARITA: Y lo masculino, ¿ahí cómo ha sido?

JOSÉ: Pues, bueno, digamos que algo que lo despierta mucho es el krump, es, como, más agresivo, pero incluso es un baile que va en contra de eso, osea, oiga, en lugar de usted ir a matar a alguien o golpearse con eso, utilice toda esa energía para desfogarla, ¿sí? Y pues esas sesiones de Krump es algo que, yo creo, todas las personas también deberían hacerlo, aunque sea una vez, porque, wow, yo me acuerdo una vez que empecé a hacer Krump, eso nunca me ha pasado otra vez, y yo, empecé a gritar y a gritar y a gritar, pero era un grito, como, de guerra, así 300, jajaja, y lo hice muchas veces, y eso como que va subiendo la energía. Todo es muy bacano, incluso uno lo cogen lo mueven y lo empujan un poco, pero, pues, como para que salga de eso. Si la persona entra un poco tímida, está jugando con eso, para impulsarla a eso. Pues la parte más es, pues, digamos muy... pues sale casi con muchos estilos, ¿sí? Y, digamos, con el primero, que es freestyle, que es de mucha energía o entonces que no sea, y pasan las chicas viendo ahí, como, las clases, entonces, pues, uno ahí como que trata de lucirse más, jajaja. Entonces, pues, digamos que pues por ser hombre, la parte masculina, pues, ha sido cómo muy normal, y como hay estilos pues tan de eso, de tanta fuerza, de tanta marcación, pues ahí uno aprovecha, para sacar, pues, el macho...

MARIANA: El macho interno.

JOSÉ: Exactamente.

SARITA: ¿Qué...? No, no, no. ¿Cómo ha influido tu familia en este proceso de ser bailarín y bailar hip hop?

JOSÉ: Bueno, al principio, pues, no les gustaba, aunque mi mamá, pues, siempre le ha gustado el baile, ella baila mucho, le gusta bailar. No ha sido bailarina como tal, pero ella incluso tuvo su grupo, Las chicas Charlie era que se llamaba. Me imagino ahí con su peinado y toda contenta. Y a ella le gusta cantar y, incluso una vez, eh, yo puse, como, un CD viejito de hip hop, y la vi haciendo pasos que me había enseñado José, que yo quede como: ma, ¿y usted sabe los pasos y esto?, y empezamos a hacer los pasos los dos, fue muy chévere. Pero, pues, digamos que los papás normalmente se preocupan porque, pues: oiga, ¿va a dejar tirada la carrera? Que muchas veces sí lo pensé, y, como, digamos, por ahora, al menos vivir de la danza es algo posible, pero no es tan fácil, ¿sí?, Entonces, pues los padres se preocupan por eso, eh. Hasta que llegó un tiempo, pues, que ya con la universidad, con tantos entrenamientos, pues yo ya no les avisaba. Ya digamos que ya fue, como, un tema de omisión, como, ya digamos, no tenerlos un poco en cuenta de los comentarios que me hacían, por ejemplo, viéndose incluso eso, digamos, no fue tan bueno y tan chévere, porque, pues me alejé mucho de la familia. Ya espacios con ellos yo no compartía mucho por estar metido en mis cosas, entonces, como, era el sitio en donde yo llegaba a vivir, llegaba a dormir, a comer y ya. Entonces, pues, eso no fue tan chévere, por ese lado pues son sacrificios que a veces uno tiene que hacer. Entonces, pues

claro yo nada más, pues, simplemente, no les contestaba el celular porque estaba bailando o porque, pues, no quería como esa vaina, de: oiga, estoy entrenando, estoy haciendo esto, y pues como uno recibir una llamada en la que, como, le dañen lo que uno está sintiendo en esos momentos, como decirle: oiga, deje esa vaina, deje de perder el tiempo, pues eso siempre es maluco, pero, estoy en mis tiempos. Ya después, ya en la noche, ya era cómo, ya voy para allá, o simplemente llegaba allá. Entonces, pues sí, fue un tema de, pues, el apoyo porque ,pues, cuando digamos el tema de dinero, ese apoyo lo recibí, es muy importante, pero no es todo, ¿sí? No es, como, lo que uno quisiera. Igual, ya cuando entré a SoulBeat, y ya era, como, una mensualidad que tenía que pagar, era muy barato, entonces, pues yo empezaba a vender gomitas y así, pues para hacerme con eso lo de... como yo fui y hable con él, le dije, como: ayúdeme con la primera y entonces ya las otras yo me las costeo, así me ayudó y... Entonces, también es crear independencia, y bien, pero, en temas de invitarlos, como, a verme y eso, no, creo que incluso ellos nunca vieron, como, alguna presentación o algo así, mía, no, porque a mí no me gustaba invitarlos, me sentía como... pues igual ellos como que casi no entienden de eso, entonces yo creo que era...

MARIANA: ¿Tú qué creerías que hubiera pasado si ellos estuvieran mirándote bailar?

JOSÉ: Hubieran entendido más, pero... es que ese era mi miedo, osea, yo decía: de pronto yo los llevo y vayan, y que, aun así viendo, no cambien de opinión. Ahí me hubiera dolido mucho y, cómo, pues uno a veces toma decisiones por otras personas. Quién sabe qué hubiera pasado, pero yo decidí, como, no hacerlo, porque yo sabía que igual, como: oiga, chévere, pero no. Digamos, en el espacio de canto sí lo han hecho, sí han visto. Igual, pues sí mantienen como todavía las mismas opiniones, sobretudo mi papá, pues yo lo entiendo, él ser crió con algo muy tradicional, pues es normal que piense así. Es una persona que no se compara las cosas buenas que él me ha dado con, digamos, con esos, chasquitos, pues por así decirlo, pero, pues, es algo de la vida, osea, todo lo que a uno le guste y quiera hacer, pues, le va a dar, no sé, como, fuerzas opuestas, y a la final lo que uno tiene que hacer es coger impulso, fue cómo la relación de eso. Ahorita, pues les debe parecer mejor, porque, pues, me están pagando por eso, entonces... jajaja, bueno, para algo le sirvió, deben decir.

MARIANA: ¿Tú crees que, de pronto, si ellos hubieran estado ahí, hubiera cambiado tu forma de bailar?

JOSÉ: De pronto, en partes que hacía, como, cosas chistosas, ya sea como que había una parte en un montaje que todos me cubrían y yo salía así como la flor más flor del mundo, entonces, de pronto, hacer eso, y todos los gestos que yo hacía, ahí me hubiera acordado que iban a estar mis papás y ahí sí me hubiera afectado, pero de resto no. Incluso yo creo que le hubiera puesto más sentimiento, porque una vez yo, antes de baile, incluso un poco a la vez, pero ya con el baile y tantas cosas, me tocó dejarlo. Yo hacía karate, entonces, estaba en un torneo y, cuando llegó mi papá, entonces yo me emocione mucho, porque pues él casi no me iba a ver en nada. Entonces, yo lo ví y yo empecé a hacer la kata mucho más fuerte. Me dio mucha emoción cuando lo vi. Entonces, pues sí, eso... yo creo que así hubiera sido en el baile, pero la parte, como, jocosa, era rara, sí me hubiera dado pena con él, sí me hubiera cambiado.

SARITA: ¿Qué significa el cuerpo para ti?

JOSÉ: Bueno, el cuerpo es un contenedor, para mí es un contenedor, que es, como, lo que nos permite el contacto con este mundo, y es un contenedor a perfeccionar. Vemos que nos dan una base limpia, perfecta, es perfecta, y ya de nosotros depende cómo lo vamos moldeando. Entonces, aunque es un contenedor, no es que sea algo vacío y ya, sino que, como, lo que nos permite ser humanos, estar aquí. Es lo más valioso que tenemos. Entonces, pues es eso, es como el medio de tener contacto con este mundo, y a perfeccionar. Para mí, eso es el cuerpo.

SARITA: Y, como bailarín, ¿cambiaría algo la definición de ese cuerpo?

JOSÉ: Claro, pues cómo bailarín es todo, es lo más importante. Me acuerdo, pues me decía una amiga que le decía una directora a ella que el cuerpo, como bailarines, es nuestro principal activo, lo más importante. Entonces, pues, eh, la parte del cuerpo que nos permite, como, manifestar todo lo que nos da la música, osea, es, como, la conexión, ¿sí? Osea, es escuchar, es manifestar en la danza, pues, claro, ya es todo. Para mí, pues, obviamente, también ese componente espiritual, que ya es, como, algo, pues, muy mío, pero, siendo el cuerpo, es el medio para lograr esas cosas. Y, pues, es todo, pues no me imaginaria como que el día de mañana me faltaría una parte de mí, eso sería un golpe muy duro, pero yo sé que me levantaría. He visto unos casos de personas que les falta un pie y así bailan. Entonces, pues, son los respetos, pero, pues, obviamente uno prefiere conservar todas sus partes, todo su cuerpo, porque no sería.

SARITA: Alguna vez, cuando tú has bailado, ¿has sentido como que tu cuerpo queda en shock? Osea, como que te quedas quieto, o que tú estás pensando en: quiero hacer tal paso, pero el cuerpo no lo hace y hace otra cosa.

JOSÉ: Bueno, eso lo voy a responder en dos cosas. La primera: a veces pasa, sobretudo si es coreografía. Yo, pues, la he mejorado, la memoria para las coreografías. Yo creo que ahorita ya no estoy tan bien, porque hace mucho tiempo no tomo clases coreográficas, pero claro, uno debe estar bailando con toda la energía, con toda la gana y llegó el paso que se le olvidó y uno no se pudo... Eso es, como, la más típica que pasa. Si es de freestyle, eh, sí pasa en algún momento en el que uno ya como que ya no sabe qué hacer, sobretudo si ya está, como, sintiéndose evaluado por ahí, ¿sí? Eh, y bueno, y también la otra parte es que alguna vez me hicieron perder una historia, que eso fue experiencias. Eh, teníamos una competencia, esa fue en el eje cafetero, no me acuerdo bien en qué ciudad fue, si fue en Armenia. Pues, para la preparación para esa competencia, esa fue de las veces que más, eh, me tocó voltear, me tocó, mejor dicho, osea, un tema muy pesado, muy muy muy pesado de todo lo que conllevaba esa competencia. Incluso no era tan chévere entrenar, ¿sí? Entonces, pues fue muy muy muy muy pesado. Entonces, cuando ya llegó, bueno, el día de la competencia, ya estábamos un poco mejor como equipo, porque llegamos, como, algo fracturados, la verdad, eh, no estábamos, como, tan unidos como siempre. Entonces, bueno, igual ya llegó el día de la competencia, estábamos mejor y toda la vaina, y empezamos el montaje. Ya, pues, espacializamos, era como especie de estadio-coliseo, los jurados, toda la gente, y arrancamos, y, a los segundos de haber iniciado el montaje, sufrí una luxación. Yo tengo hiperlexia, yo no puedo pasar los brazos, y eso es algo que le da, como, el plus a mi baile, pero en ese entonces jugó en mi contra, porque, pues, si se me sale el hombro ¿han visto Los Simpsons, cuando Moe se...? Así, igualito, jajaja. Entonces, claro, yo me acuerdo que yo intente acomodármelo. Esa parte yo hacía una transición hacia el frente, volvía hacia atrás, cuando volvía hacia atrás yo intentaba, como, acomodarlo y seguir bailando, y no podía, y yo recuerdo que, como, que todo se me puso en cámara lenta. Osea, yo vi al público, las luces, volteé a mirar, estaba José gritándome, porque él estaba en backstage, gritándome: ¿José, qué pasa, qué pasa? y yo volví a mirar el público. y yo salí y volví, y salí corriendo hacia donde José, y ahí como que todo volvió otra vez a la velocidad normal. Dije: mi brazo, mi brazo se me salió. Bueno, ahí como que me lo pude acomodar. Volvimos otra vez, hacemos, pasa más tiempito y, luego, el otro brazo. Yo no lo podía creer, osea, a mí nunca me había pasado. Alguna vez ,en una competencia de... los dos brazos les da por luxarse en competencia. En una competencia de karate me pasó. Esa no fue tan grave, la cosa. Yo terminé, ya fue casi al final de la kata y ya. Y, pues, bueno, esa vez quede descalificado. Pero, pues, bueno, esta vez que me pasara en uno, en otro, que en el otro casi, no, nunca me

había pasado, entonces yo decía: osea, esto es increíble, osea, pues me tocó terminar todo el montaje con el brazo así. Menos mal hubo una parte que habíamos cambiado, porque un compañero saltaba y yo lo montaba. ¿Entonces yo cómo rayos me le iba a montar con un brazo así? Entonces, menos mal esta parte había cambiado, pero, claro, el dolor era impresionante, era como tener una prensa que me estuviera apretando, entonces, pues, fue tremendo. Ya después, ya viendo los videos, ya me la montaban y se reían mucho, porque había una parte en la que bajabamos los brazos claro, yo bajaba, pero este como que se me bajaba solo, jajaja, Eso era una parte de acá del brazo, entonces yo hacía así. ¡No! Jajaja, no, eso fue y, pues, ya la parte ya fea fue cuando, pues, no pasamos, ya cuando ya terminamos, eh. Pues, bueno, ahí me asistieron. Yo ya no me lo pude acomodar solo el brazo, hasta mucho tiempo hacía así los movimientos. Me quedo doliendo siempre. Tiempo después, y bueno, ya cuando, eh, yo hubo una parte que ya decidí estar solo, pues yo me sentía muy mal, la verdad, porque, pues, uno se entrena meses o años para unos minutos, ¿sí?, y eso es sagrado de tiempo, y muy sagrado para cualquier artista, sea lo que sea que esté haciendo ahí arriba, y es tanto para uno como para los demás, y yo ni siquiera lo pude disfrutar, ya ni siquiera eso. Entonces, pues, me quedaba la esperanza que pasáramos, no pasamos, entonces, pues, yo sentía toda la culpa. Me puse a llorar de una forma, pues, tremenda, estaba, pues, solo ahí. Yo quería estar solo y, pues, bueno, menos mal pasó, y ya después, como, así como ya a lo último de cosas que me pasó, respecto a eso, pues fui al medico, y el medico me dijo, como: usted no debería seguir bailando. Y eso para mi fue como, no sé, osea, me mató, osea, quedé frío. Y yo no le dije nada y, pues, mi mamá me acompañó, pues, a esa cita médica. Obviamente, pues no le hice caso al médico, jajaja. No, no iba a dejar de bailar. Es simplemente tener cuidado con... y ya. Entonces, devolviendo a la pregunta inicial, hay momentos en los que uno se puede frustrar, incluso una persona como yo que se entrega mucho al freestyle. Eh, sobretodo en espacios me ha pasado que, ya sé, como, la presión de que llegaba una competencia o que uno no se ha preparado bien mentalmente o algo pasó, o no sé, lo que sea, osea, llega un momento como que la realidad puede romper un poquito y ¡pun! Ahí como que uno empieza a sentirse frustrado. Más que todo pasa lo que les dije, momentos en los que como que hay una evaluación.

SARITA: ¿Y tú cómo sientes eso en el cuerpo? Esas frustraciones.

JOSÉ: Pues empieza acá, siempre empieza acá. Cuando ya uno empieza a pensar: eh, como en lo que, bueno, y ¿qué voy a hacer después? o ¿qué es lo que sigue? o esto, el cuerpo empieza a perder, como, esa energía en la ejecución de los movimientos, hasta que eso se refleja en la forma de bailar, incluso en las caras. Uno, cuando es bailarín, tiende a hacer muchas caras, y eso ayuda, es muy importante. Entonces, pues, como que todo se va adormeciendo y puede que uno lo termine mal, ya sea como de... no, frustración de: no, osea, ya no sé qué hacer, o terminar con la pose y ya, y terminar hasta ahí y ya, jajaja. Sí, entonces pues es, como, eso, como, primero mental y después, como, una disminución de energía y ya, bloqueo.

SARITA: ¿Tú qué has aprendido de ti, eh, por medio del hip hop?

JOSÉ: Bueno, por medio del hip hop, que yo puedo lograr lo que me proponga, siempre y cuando lo tenga como objetivo y trabajo por eso, y que soy una persona fuerte, pero que también tengo que conocer mis debilidades. Y eso lo aprendí mucho con la experiencia que comenté. Eh, es importante también tener en cuenta las debilidades y cómo afrontarlas en el momento en que surjan. Que puedo ser muy terco, también, eso lo aprendí bastante, eh, que se debe ser humilde. Hay un momento en el que uno, incluso sin ser nadie, ahí se le pueden subir los humos, y uno, pues, puede que ni siquiera se dé cuenta, o en el momento sí, pero como que lo deja pasar. Menos mal nunca llegué a esa, a tal extremo pues de... pero sí me alcanzó a pasar. Entonces, es eso, como que bajo ciertas situaciones podría llegar a cambiar, sí, osea, como que el tema de que la arrogancia pudiera invadirme. Entonces, eso es algo como que mantengo presente siempre para ser, pues, humilde. En la humildad está la grandeza, ¿no? Entonces, no es que yo me describa, pues, como una persona más humilde, que quiera ser el más humilde, pero, pues, igual, pues uno no se las sabe todas, y ahí es cuando uno ya se siente en la cima, pues empieza a bajar. Eso lo aprendí también, bastante. También lo de la importancia del cuerpo, porque mi cuerpo es fuerte, hay que cuidarlo. Enseñanzas que me haya dejado también las personas, lo que es el trabajo en equipo, osea, como qué roles a veces uno debe uno asumir, qué cosas se deben decir, qué cosas no, y que no todas las personas son confiables, que, osea, aunque uno esté en un espacio seguro, no por eso quiere decir que todos los que están ahí sean buenos para uno o quieran el bienestar para uno y... ¿Qué más aprendí? Sobre la diversidad de las personas, de los géneros musicales. Y también aprendí, sobre mí, a cómo desahogarme, a las necesidades que tengo como persona, cómo canalizarlas a través del baile. Eh, no sé, no sé qué más.

MARIANA: ¿Cómo te definirías a ti mismo como bailarín?

JOSÉ: ¿Como bailarín? Eh, ¿como en una palabra, en una frase, como sea? Bueno, digamos, eh, de palabras, eh: versátil, energético, apasionado, y ya. Como, digamos, para sintetizar un poco en una oración, como bailarín soy un mensajero. Pienso que tengo la responsabilidad de hacer que las personas a mi alrededor sientan algo, ¿sí? Eh, incluso cuando lo hago para mí, siento que dejo algo en el espacio, ¿sí? Algo de mi queda ahí, algo de mi está ahí, una parte de mi está ahí, vivo. Entonces sí, era eso, como un transmisor, un mensajero de esa energía, como esas cosas, darle sentido, un poco, a las personas, sacarlos de esa realidad donde viven.

MARIANA: ¿Tú crees que a nivel social exista algún estereotipo con respecto hip hop?

JOSÉ: Que somos ñeros, jajaja. Claro, incluso una vez, la primera competencia que fuimos, fuimos al Rock Star, colegio superpupi, todo bonito, y hubo unas muchachas, yo no las escuché, pero que dijeron que parecíamos lagartos, algo así, o los lagartos, una vaina así. Después, claro, el uniforme, la pinta que era más de ancho. Incluso yo, muchas veces, me iba con la pinta del entreno, con este así ancho, en un Transmilenio me pidieron, como, los papeles y todo eso y yo... Después, ya uno lo aprende a tomar, como, pues, bueno, es preferible, como, que uno a veces como que se sienta más seguro, así que la gente lo ve a uno como el intimidante y no que lo intimiden a uno. Bueno, como que nos van a venir a robar, jajajaja, entonces, pues, es como la parte buena. Pero sí, claro, osea, sí hay estereotipo, o nos han venido poco las personas que bailan hip hop, que hacen hip hop. Eso no es tan bueno, perder la ciencia, me parece a mí. Eh, pero por lo general las personas piensan de hip hop que solo es breakdance, incluso, pues, qué hip hop es, pues, es la cultura de los 4 pilares, ¿sí? Pero ya, digamos, sin ser tan técnicos, como qué es lo que piensan es eso: los que no hacen nada, o son muy ñeros, o nos van a robar, o, pues todos los estereotipos dentro de lo que es ser bailarín, ya sea, pues, eh, el que es gay, o no sé, que se droga, incluso, ¿sí? Hay muchos estereotipos alrededor del breakdance, el tipo de danza que se hace, y el hip hop es más que todo eso. Entonces, los malotes que van a hacerle daño a las personas, cuando de la historia vienen, pues, para combatir todo esto, entonces, pues, claro.

MARIANA: ¿Hubo algún momento a lo largo de todas estas experiencias como bailarín que tu dijeras: necesito dejar el baile o tengo que dejarlo?

JOSÉ: Bueno, sí hubo un momento en el que ya... me alcanzó a..., como, a contrariar, como que ya no me sentía bien, ya había perdido el sentido bonito, sino que ya era, como, una obligación, y hasta eso se me estaba volviendo monótono. Osea, lo que me sacaba de cotidianidad se me estaba volviendo cotidiano, fastidioso y pesado, muchísimo, por el tema de las exigencias de ver también que, osea, mis parciales, habían parciales de un algo, y yo, como: ay, Dios mío, ¿desde cuándo yo saco esas notas?. Porque, pues, como les contaba, yo era bastante perfeccionista y muy nerdito, entonces, pues, perder un examen, eso para mí... El primer examen de I que me entregaron, yo dije... Igual, pues, es frustración que toda persona puede vivir un poco en la universidad, porque no es un colegio, el colegio es un paseito, sí... Entonces, hubo un momento en que ya no quería, incluso empecé a faltar a algunos entrenamientos, y ya de ir al grupo de la universidad, pues, porque ya enérgicamente ya no daba, y también como que no le veía ya tampoco tanto sentido, y, como, sí, porque pues iba también allá y no veía la suficiente seriedad en las personas. Entonces, pues, bueno, pero sí, sí hubo una época en la que... menos mal no duró mucho, jaja, en la que sí, ya gana, como, las cosas no tan chéveres que uno vive cuando va.

MARIANA: ¿Y cómo respondiste a esa necesidad de quizá ya debería dejarlo? ¿Qué hiciste con eso?

JOSÉ: Empecé a bajarle a la intensidad de las horas, y, pues, ahí fue cuando ya dejé, poco a poco, de ir al grupo institucional, y a no tomar tantas clases, ¿sí? Así fue hasta que, pues, ya, no recuerdo, con un amigo de hip hop hablé de eso, del tema, y eso me sirvió bastante, eso me sirvió bastante, hablar con él. Y pues ya, poco a poco ya, digamos, que ya las cosas decidí que mejoraran, porque muchas siguieron igual, pero pues ya... Yo fui el que decidí de ver las cosas de otra forma y seguir bailando.

MARIANA: Yo creo que ya.

SARITA: Así está bien.

MARIANA: Sí, muchísimas gracias.

[SEGUNDO ENCUENTRO]

MARIANA: Te voy a mostrar el video y, pues, monitorearte a ti, y monitorear lo que ves ahí. Listo, como el ejercicio.

JOSÉ: Ok.

MARIANA: Listo.

SARITA: ¿Qué sentiste viendo el video?

JOSÉ: Bueno, chévere, hay partes en las que se nota que estoy cómodo, y otras en las que me desconecto, y como que hay partes en las que hay más conexión, como, no sé si ya, cuando ya entra la parte más consciente, en medio del freestyle, que uno como que diga eso, como que ya lo estoy haciendo mucho: oiga, este giro no me salió tan bien, ¿o sí? ¿Qué más? Incluso, cuando como no me acordaba también cómo había sido freestyle, obviamente yo ya sabía cuando ya casi iba a acabar, porque ahí se ve en el video, como, cuando ya yo dije: no, ahí yo voy a acabar porque ya sé que yo no voy a seguir bailando.

MARIANA: ¿Tú crees que tu cuerpo demostró eso en el video? Como: bueno, ya. ¿Cómo lo demostró?

JOSÉ: Un poquito. Primero señales de... como, un poco quieto, más bien como escuchando la música y moviéndose un poquito, eh, y por la mirada. ¿Que más? Eh, y, como, la intención. Ya no estaba haciendo, como, tantas caras. Igual no hice muchos gestos, porque la canción, por lo que era una de Justin Kimberly, entonces era como...

MARIANA: Ah, ok.

JOSÉ: Pero ahí se ve los gestos también. Entonces yo dije, como: bueno, aquí ya eso ya como va, ahí ya va a terminar, aquí este ya va a terminar.

MARIANA: Jaja, ok, y, digamos, ¿tú crees que la presencia de la cámara o de las otras personas hizo que cambiaras un poco el baile o te sintieras diferente?

JOSÉ: Pues... pues sí influye, porque nunca había hecho freestyle en un centro comercial.

MARIANA Y SARITA: Jajaja.

JOSÉ: No, no había hecho freestyle, eh. De pronto, lo primero es cuando ya me empiezo a doblar yo, entonces como que: oiga, este giro como que no me salió muy bien, porque me acuerdo que, cuando me grabo y bailo y hago giros, hay veces que hago algo mal. Entonces, siempre como que eso se me quedó en la cabeza, y, cuando hago giros, como que me parte de la cabeza. Pero más que todo eso, pues, de pronto las personas sí me pueden distraer un poco, porque hubo un momento en el que me di cuenta que me estaban todos mirando, entonces yo, como: ah, bien. Pero uno se distrae, uno se distrae.

MARIANA: Sí...

JOSÉ: La cámara no me incomodó, de hecho pensé que había mirado algunas partes más al piso. Creo que, cuando lo hacía, era, como, tratando de reconectarme con la música.

MARIANA: ¿En qué momentos te desconectabas de la música?

JOSÉ: Cuando empezaba a pensar. Ya cuando empiezo a pensar, porque, digamos, es así cuando, al menos, mi metodología para una coreografía, cuando ya estoy haciendo los pasos, y ya pienso, como: este no está tan chevere. Entonces, ahí ya se frena el proceso creativo. Entonces, estoy haciendo freestyle y ya estoy pensando, como: esto ya lo hice, esto no se ve, como, tan bien, ah, yo hubiera hecho esto, pero, ah, ya se fue así, jajaja.

SARITA: ¿Pero ya qué? jajaja.

JOSÉ: Ya que, sí, exacto jajaja,

MARIANA: ¿Y tuviste esa sensación viendo ahorita el video? Como: hubiera hecho esto, no me gusto esto.

JOSÉ: Pues, de pronto, no es tan... bueno, lo de no me gusto, sí, claro, hay un proceso como... jajaja, ¿usted qué estaba haciendo? jajaja. Pero, digamos, generalmente, pues, está bien, me gustó. De pronto estuvo muy controladito, veo. Antes era más explosivo, parecía un loco, es como... ir, porque tiene que haber un punto medio, pero me hubiera gustado, en algún punto, como que explotar más. Osea, siempre es bueno que el freestyle tenga subidas y bajadas, digamos que fue, como, muy chido, muy relajado, y estuvo un poquito así, y hubo cositas, sobretodo los gestos ayudaron a que hubieran cambios, o lo que hice con los brazos, cosas así. Pero sí estuvo, como, un poco planito, osea, mi freestyle, normalmente, hay una parte en la que exploto.

MARIANA: A grandes rasgos, ¿estás contento? ¿Cómo es la sensación ahorita?

JOSÉ: Pues ahorita que lo estoy viendo, pues bien, normal, osea, no me voy a dar duro por eso. Igual siempre es chévere, como, tener buenos videos, buen material. Me parece chévere que ahorita tengo más control en muchas cosas. Vi movimientos como que, bueno, bien. Pero sí, obvio quisiera, como, haber hecho un mejor video, claro, claro ¡Pero, no, está bien! Pudo ser mejor, pero está bien.

SARITA: Cuando empezaste a bailar, ¿tenías alguna intención? Como: quiero que me vean de determinada manera, quiero mostrar algo como...

JOSÉ: Pues sí pensé, como, bueno, hacerlo bien, porque, pues, igual lo voy a ver después, ellas también bailan y, entonces, pues, bailar, que creo que quede en entrevista la persona jajaja.

MARIANA: Ok, ok

JOSÉ: Yo creo que solo pensé... sí, eso lo debí haber pensado, eh... sí, sí, sí, incluso.

MARIANA: ¿Y tú crees que eso influyó, digamos, al momento de ejecutar el baile?

JOSÉ: No, al principio no, eso no, pues, digamos que en este caso sentí verme evaluado no era tan determinante. Sí hubo momentos que me distraje, sí, pero...

MARIANA: ¿Tú crees, digamos, bailando, transmitiste lo que querías transmitir?

JOSÉ: Ahorita que me lo pregunta, creo que no me enfoqué en eso de transmitir, osea, como que no me hice una idea, de pronto, lo del baile: sí, ay, tan chévere cómo baila. Sí, bien, pues, para descrestar, super, jajajaja, pues es, como, lo único raro que hice. Eh, pero, ¿pero qué? Pero, no. Sí, osea, sí veo que de pronto pasó eso, un poco la intención...

SARITA: Osea, en ese momento como que no querías transmitir nada.

JOSÉ: Más que no querer fue, como: voy a escuchar la música, está cómo chévere, como movidita, como bacana, la voy a bailar. Pero, digamos que no está pensando, como: eh, es que quiero que las personas bailen cuando vean este video, como que, no sé, como que digan que canción será. De pronto no lo pensé, solo pensé en bailar y hacerlo bien.

MARIANA: Y viendo el video, ¿que te transmitiste viéndote bailar? Osea, ¿qué crees que transmitiste?

JOSÉ: ¿Que me transmití? Diversión, como relajado en algunas partes, incomodidad en algunas, eh, con mi movimiento. Yo sé que, osea, hubo una parte en la que hice esto y, acá, de esta parte me acuerdo, porque era lo que rompía un poco con lo que yo venía... osea, con el ritmo, un poquito hice así e hice otro paso. Es lo que me acuerdo, porque la canción cambió un poquito y marqué otra parte, pero ahí se ve que como que me enredé, entonces, yo sé que me incomodé, aunque no me acordaba en esos momentos, pero sé que, al no hacerlo, como, enredado, pues como que quedé... jajaja

MARIANA: Como que tu sientes que tu cuerpo no respondió.

JOSÉ: Sí, sí, no fue al tiempo. Sí, osea, era un tiempo en hacerlo. Creo que no lo hice donde era, por eso, soy cositero jajaja.

MARIANA: Ok jajaja ¿Tú crees que eres mamón y cositero?

JOSÉ: Sí, a veces, digamos, con esto sí.

SARITA: Osea, ¿ahí tú viste a José bailando o viste un bailarín?

JOSÉ: Un bailarín. Uy, esa pregunta estuvo muy buena jajaja. Sí, ¿saben que no me había...? Osea, como, lo que me define a mí como bailarín es, de pronto, lo que es la sensibilidad, no más. Sí, tengo que volver a ensayar mucho jajaja, por la gestualidad también. Osea, vi un bailarín, tienen toda la razón, osea, sí me vi como usted... jajaja. Espero que se entienda cuando lo escuchen. Pero es cierto, no me a mí. Vi, como, a un bailarín, pues bien, de pronto, porque no sé, no estaba pensando en, como: oiga, esto es para subirlo a tal parte, aunque después sí lo pensé, que haya salido bien, para poderlo subir no voy a tener música.

SARITA: Se la pone, se la pone.

MARIANA: Sube la música

JOSÉ : Jajaja, se la canto, jajaja, la graba ahí. Pero, sí, de pronto, osea, me hicieron pensar en eso, como, intención, eso es importante, y como tal no la..., una intención de verdad no la tuve y tampoco me vi ahí reflejado.

SARITA: ¿Podrías decir que bailaste para ti o no había ningún receptor de lo que estabas comunicando?

JOSÉ: Sí, como, para mí, pero sin objetivo, como, muy: estoy bailando aquí cómodo. Casi no exploré el espacio, de pronto, porque lo sentía, como, muy nuevo, tal vez. Osea, cuando uno es más familiar en el espacio, no sé, si yo cada semana, no sé, bailo en esa tarima, pues me voy a sentir más cómodo, como que, porque eso también lo vimos, como que no me apropié tanto del espacio, muy contenido en el sitio. De pronto hubo un momento que intenté salir, y ahí como que volví otra vez al sitio donde estaba, entonces, mal, mal, mal. Jajaja, eh, sí, pero sí, eso faltó.

MARIANA: Tú, mientras veías el video, ¿no te surgían ganas de cambiar algo o hacer algo mientras lo veías?

JOSÉ: ¿De haber podido cambiar?

MARIANA: Sí.

JOSÉ: Osea, si hubiera podido cambiar, ¿haber cambiado cosas?, claro, porque estuve muy, cómo, no sé, muy, para mí, en mi sitio.

SARITA: ¿Pero eso lo llegaste a pensar haciéndote las preguntas o cuando miraste el video?

JOSÉ: Ahorita que vi el video. Cuando lo estaba haciendo, también, porque es cuando ya decía: bueno ya, esto pasó ya, sí, o consiente.

Yo, cuando ya empiezo a hacer, como, muchas cosas, osea, que ya las repito, entonces yo como que ya soy consciente, ahí digo, como: oiga, haga otra cosa jajaja.

SARITA: ¿Hay quien te avisa? ¿Es más tu mente o es tu cuerpo? No sé, el brazo que dice, como: no, o tú dices: oiga, esto como que ya lo hice.

JOSÉ: Yo creo que primero lo siento en el cuerpo, el cuerpo ya siente por memoria, como: oiga, esto ya, pero es, como, inmediato. Osea, el cuerpo...

MARIANA: ¿Están, como, muy conectados?

JOSÉ: Exacto. Sí, yo estoy muy en el video, evidentemente, ahí no me dé envidiar jajaja.

MARIANA: ¿Qué crees que es mejor: envidiar o...?

JOSÉ: Depende, depende. Digamos, en este caso tendría que haber una parte, de pronto, si le colocamos una estructura altruista, en general, sin importar en donde se haga, en una competencia, en un video de una investigación universitaria, jajaja, se debería tener, como, la parte de escucha, que es muy importante, sí. Osea, porque hay que ir con la canción. Si uno se pone a hacer, no sé, un ritual africano

superraro y no... Igual ustedes se van escuchando la música, pero si yo hubiera sabido, jajaja. Pero, volviendo al punto, osea, siempre tiene que haber una puerta de escucha con la música para poder hacer las cosas de acorde con la música, pero tiene que haber una parte en la que uno, incluso si se sale de la música, esté ahí en el marco de... y muy para uno, pero que los demás sientan, porque cuando uno se envidia, por así decirlo, es cuando la gente siente lo que uno está sintiendo. Eso es imposible guardárselo uno, eso sale porque sale. Al menos, a mí me pasa así. Entonces, tiene que haber esa parte de control, descontrol, energía, sutil, también de contacto con los demás. Eso siempre debería haber en un freestyle.

SARITA: ¿Y tú qué crees que pasó en el video?

JOSÉ: Ahí estuve muy sutil, muy para mí, muy, como: ahí, bueno, yo bailo, hago esto. Entonces, estuvo, como, muy, no sé... creo que jugué muy seguro. Eso te podría decir, que jugué muy seguro.

MARIANA: ¿Y tú crees que hubo esa conexión con el público?

JOSÉ: Pues con el público, no, aunque sí hubo partes en las que como que, al principio, algunas personas de reojo miraron. Entonces, como que: ay, tan chévere. Pero una parte, como, chévere y otra parte cuando ya estaba pensando, como que: ay, debería hacer algo más chévere y así de pronto se emocionen, pero contacto con ellos casi no tuve. De pronto sí pensaron, como: ¡ah, chévere! Pero, pero no, pude haber, como, ido más allá.

SARITA: Ya yendo un poco más, ¿recuerdas los conceptos que te mostramos ese día, más o menos? No en sí el concepto cuál es, sino...

¿Tienes más o menos idea de los conceptos?

JOSÉ: Pues me quedó uno mucho, por esta imagen que estaba en los ojos, acá, como, lo que no se exterioriza, pero siempre queda ahí.

Algo era así, más o menos.

MARIANA: Mecanismos neuróticos.

JOSÉ: Exacto.

MARIANA: Ok, ¿que te quedó sonando de eso?

JOSÉ: Uy, porque eso pasa mucho, osea, como cuando una frase que muchas veces: cuando las personas lloran, no lloran por lo que están llorando, sino por todas las veces que no lloraron. Y yo soy muy así, por eso, yo casi nunca lloro, sino, como que el cuerpo avisa, entonces, pongo la película que yo sé, o me veo alguna vaina, o incluso... Porque, normalmente, es como con un medio audiovisual, osea, película, o lo que sea, y hay, como que desahogo, y, a veces, como con una cosa que no era para... Pero, precisamente, no estoy llorando por la película, sino porque necesito llorar.

MARIANA: ¿Cómo te hiciste consciente de eso?

JOSÉ: Bueno, porque, es que... bueno, yo tuve, a los quince, es que es algo como... A los quince años tuve una crisis nerviosa producto de muchos temas familiares, y también porque, pues, era muy perfeccionista, ya al extremo, y pues era el mejor en todo y la vaina, entonces, me daba mucho palo. Entonces, pues... y siendo mi último año, en que ya estaba enfocado en otras cosas, pues también, sí, me estaba, como, poniendo mucha presión, y también el ámbito familiar no estaba tan chévere, y eso venía de mucho tiempo atrás, entonces, bueno, y entonces yo, desde ahí, me empecé a valorar mucho más, bla, bla, bla. Ahí también llegó, pues, la música, por eso es que la música por siempre y para siempre, porque le dio sentido a mi vida, porque le dio, como... Siempre había estado ahí, siempre había sabido que era importante, pero me di cuenta, como, que: de verdad, oiga, siempre la tengo que tener en mi vida, porque me hace mucha falta si no está ahí, es como dormir, y comer. Entonces, pues, sí, yo soy una persona que me gusta mucho bailar, me gusta a veces, como, estar solo y sí pensar, como, dónde estoy, para dónde es que voy, si me estoy perdiendo en el camino, osea, como, para dónde van las cosas, ser muy centrado en lo que estoy haciendo y lo que voy a hacer después. Trato, como, no retroceder mucho en el pasado, pues el pasado ya pasó, ya, es, como, para aprender, no para darnos palo con eso, ¿sí? Ya pasó. Entonces, por eso creo que soy más consciente de eso y esa imagen, pues, se me quedó un poco, digamos, como que tiene que ver conmigo, y también, como, con todas las personas.

MARIANA: Y después de conocer, como, bueno, los conceptos, y a grandes rasgos lo que significaban, ¿tú crees que cambió en algo tu experiencia, ya sea bailando o haciendo otras cosas?

JOSÉ: Eh, ¿cómo así?

MARIANA: Osea, de pronto, no sé, estabas bailando y decías: ¡oh! Eso me hizo pensar, no sé, cuando ellos explicaban el concepto en el que el tipo se tapaba los ojos, porque me reprimí haciendo tal cosa, cosas así. Como, ¿sí cambió algo en ti después de conocer los conceptos?

JOSÉ: Pues más, como, el conocimiento de saber que hay algo, que ya... hay algo ya, no sé, llamémoslo así, de un estudio, una ciencia, un científico, que ya afirma ese tipo de comportamientos en las personas. Entonces es, como... despertar interés, más bien, para ver cómo es que es la...

MARIANA: ¿Qué te llamó la atención de, digamos, de llegar a conocer sobre esos conceptos?

JOSÉ: Porque es importante saber sobre la mente humana. Así, de pronto, uno se llega a conocer mejor, uno mismo. También puede ayudar a mejorar la empatía con los demás y a manejar las situaciones, incluso a ponerlas a su favor, ¿no? Entonces eso ayuda en el ámbito profesional un montón, muchas veces no solo ser bueno y ya, osea, si yo soy el mejor allá en el trabajo, eso no garantiza nada si no tengo buenas relaciones interpersonales con los que me rodean. Por eso, muchas veces, personas que no son tan pilas o esto, sí saben echarse al bolsillo a las personas correctas y actuar como es, eso, mejor dicho, van subiendo, y otras personas que no son tan buenas en eso nunca salen de ahí, los sacan, y ni los tienen en cuenta. Entonces sí es, como, importante saber eso.

SARA: ¿Te parece si retomamos un poquito los conceptos? Entonces, estaba el ciclo de la experiencia, que consiste en que tú reconozcas que necesitas algo, hagas algo para satisfacer esa necesidad, y la satisfaces y ya la dejas ir, para que luego aparezcan otras.

MARIANA: Está, también, un poco lo que mencionabas de la autorregulación orgánica, como, saber, esa sabiduría que tiene el cuerpo de decir que, bueno, necesitas hacer esto, o tienes que parar acá, tienes que hacer esta cosa, para ya satisfacer esta necesidad, y hasta aquí, ya, como, dejar esa sabiduría corporal. También, estaba el darse cuenta que era, como, esa conciencia de estar constantemente atento de lo que, de toda tu experiencia, los mecanismos neuróticos que te sonaron tanto, que es esas acciones que nosotros hacemos inconscientes, para no ver esas cosas que no nos gustan de la totalidad de nuestra experiencia.

SARA: La escucha, que es poder recibir lo que está en el ambiente, con los cinco sentidos, tanto de ti, como de lo que puede estar pasando con nosotros. La polaridad, que es saber que la sociedad se conoce, que hay opuestos, lo bueno y lo malo, pero que pueden

integrar una sola comprensión. El campo, que es el lugar donde van a... donde convergen, como, todo lo que hace que ese momento sea lo que es, porque es ese momento y ese lugar, y está el ambiente y uno como organismo.

MARIANA: Ya, pues sí.

SARA: Entonces, así si quieres tomarte, no sé, unos minutos, un minuto, o si ya lo puedes soltar, sí, de pronto, en lo que en tu día a día, o cuando das tus clases, puedes, digamos que, conectar esos conceptos.

JOSÉ: Bueno, el de la escucha, eso es, como, si lo entendí bien, es, como, partir de ese sentido común, como, empezar a percibir y así mismo actuar, más o menos es, ¿o no?

SARA Y MARIANA: Sí...

MARIANA: Es, como, básicamente, poner todos tus sentidos a saber qué es lo que te pasa a ti internamente y qué es lo que pasa con el otro ser, es decir, yo, por ejemplo a Sarita, no solo la escucho con lo que me dice, sino que veo que está vestida de cierta forma, que...

SARA: Todo comunica.

MARIANA: Todo, todo comunica. Entonces, pongo en juego el tacto, eh, la vista, la audición, porque, por ejemplo, el tacto también te dice cosas, que está muy fría, de pronto no comió bien, cosas así. Es, como, eso, jajaja, cosas así.

SARA: Sí, comí, jajaja.

JOSÉ: Bueno, eso es algo que me gusta aplicar mucho. Entonces, así es como se llama.

MARIANA: Escucha interna y escucha externa.

JOSÉ: Sí... eh, porque cuando quiero saber algo sobre una persona, o estoy interesado, pongo todos mis sentidos en esa persona. De hecho, alguna vez, así le dije a una compañera, que estábamos en una práctica para un proyecto de danza, y me puse a observarla de verdad. Entonces ella me estaba, osea, estábamos haciendo el proyecto, yo estaba coreografiando el montaje, entonces, pues, ella era la que, pues, cantaba y bailaba. Entonces, yo le dije: bueno me voy a enfocar y, entonces, haga las cosas, y le dije, como: no, usted hizo esto y esto, porque se sentía así, así y asá, y ella se quedaba, como: ¡sí! Y, entonces, yo le dije: no sé, yo estoy enfocado en usted, la estoy mirando, estoy de verdad mirándola. Y eso es algo que hago cuando llego, como... que casi no lo hago, pero llego, como, muy, tipo jurado, a mirar algún tipo de cosa artística o lo que sea, sea la televisión o de verdad. Entonces, yo también pongo, pues, mucho mis sentidos, pues, porque sé de esa responsabilidad que tiene el artista de transmitir al hacer las cosas. Entonces, así muchas veces me gusta o no me gusta algo, porque yo digo: no ahí no está como transmitiendo nada, ahí se nota que es cómo salir del paso, o con una persona, sí, osea, como, que se nota que algo le pasa, y así sea que diga que no, pero se nota. Entonces, una última vez que me pasó ahí con alguien muy desconocido, pues, llegó una señora que estaba, como, atendiéndonos muy mal, estábamos, como, en una panadería, estaba comiendo algo con un amigo, como, contando cosas de la vida. La señora como que no atendía muy bien, y yo la observé bien y yo dije: no, lo que pasa es que está triste, y me dijo, ¿usted, cómo sabe? Y yo dije: es que se le nota. Osea, ella no estaba brava, osea, por los gestos, los ojos, estaba como, ida, como, pensando en otra situación. Entonces, yo dije: ella debe estar triste, Entonces, sí, ya es algo que me gusta hacer. Ay, gracias, voy a buscarlo, me escucha ¿cierto?, jajaja. ¿Cuál otro? Lo de las experiencias, sí, yo creo que uno siempre está conectando, como, a lo que vivió antes. No sé, en el video, lo que les comenté de los giros, cuando me vi ahí en los videos, es como que eso me quedó, ya, como: oiga, tengo ser consciente a la hora de ir a hacer los giros, de verdad, pero pues, no es para que me saque de la lista, o lo otro es que son muchos, jajaja.

MARIANA: Tranquilo, los que te quedaron son años.

JOSÉ: Sí, ah, bueno,

MARIANA: Los que tu digas que de pronto, pueden ser útiles para ti, para tu diario vivir, o...

JOSÉ: Bueno, es útil también esto de las señales que da el cuerpo, ¿autorregulaciones es que era?

MARIANA: Sí, autorregulaciones.

JOSÉ: Sí, importantísimo. Si no escuchamos lo que estamos sintiendo, esas pequeñas alertas, ahí es que uno se enferma, o que pueda, no sé, empezar a actuar... no sé, explosivo o con rabia, pero uno ni siquiera mismo sabe que le pasa. Entonces, cuando le dicen ¿qué le pasó?, la luna o algo así, jajaja. Sí, sí, sí, eso a veces me pasa.

MARIANA: ¿Y tú crees que pones ese concepto en práctica, por ejemplo?

JOSÉ: Sí, por lo menos, a veces llego a la conclusión: me hace falta bailar, osea, llego a esa conclusión. Hace poco me paso en el trabajo. Era viernes, entonces, bueno, yo escogí mi música, el cuerpo sabe que es viernes, ta. Iba caminando y me senté, quité la música y se me fue toda la buena energía, quedé superaburrido. No estaba bravo, osea, quedé superaburrido y se me notaba mucho. En el área del ambiente es muy bueno, siempre están molestando, ta, ta, ta, sobretodo me molestan a mí, y, entonces, pues, siempre es muy chévere, pero esa vez yo no participaba en nada, yo estaba así, como, tal, haciendo mis cosas, y ya no me nacía y me parecía que todo lo que hablaban, una completa estupidez. Entonces, estaba, como, este, y yo dije: bueno, ahorita no, no quiero, como, ponerme a examinar me qué es lo que me pasa, y no la veía, como, tan fácil, porque, osea, a veces me doy cuenta rápido, otras no. Y después, llegué a la conclusión que era simplemente eso que hice, osea, tener que quitar la música y no poder seguir escuchando música, porque estaba trabajando. Tenía que trabajar y no podía escuchar música, porque yo estaba muy chévere ahí, con la música, es que, de verdad, es muy importante para mí, y, pues, ahí no se puede escuchar música, pero bueno. Entonces, es algo que, como, que me viene pasando en todos los trabajos que he estado en algún momento: prohibida la música, qué mal. Entonces, en esto, así desde el principio por temas de seguridad, porque se trata de información sensible, incluso del área que nos desprendemos, ellos están, pues, un poco más aislados, no pueden traer celulares, ta, ta, ta, aunque hay gente que, pues, lo hace. Pero, digamos que, el deber ser es que no, y ahí sí es, como, más restricciones. Entonces yo, por eso, casi no puedo usar el celular. Yo te había comentado, ¿cierto? Entonces, pues, sí, como que esa acción de tener que cortar mi conexión ahí, por estar trabajando, entonces, es como que me dejó, como: ay, qué fastidio, jajaja. Por eso, de pronto, como, todo lo relacionado con el trabajo, como: bueno, yo voy a trabajar, pero estoy muy molesto porque tengo que trabajar, entonces, no puedo escuchar música. Podría seguir, pero...

MARIANA: Hay unos de los conceptos de la polaridad. Hay una polaridad que maneja esta terapia de enfoque en la psicología, que es el topdoc y el underdoc, que es, como, ese lado opuesto que te dice: no, tú tienes que trabajar. Es, como, muy reglamentario, como el jefe. Y está ese otro opuesto que te dice: no, relájate...

SARA: Es como ese diablito y ese angelito.

MARIANA: Exacto. ¿Tú crees que eso se refleja en tu diario vivir?

JOSÉ: No siempre, de pronto impulsos, como, no sé, cuando alguien no camina lo suficientemente rápido, a uno le provoca, como, tirarlo, y ver que sufre, jajaja, es que eso me... Otras cosas, o cuando, uy, esto me saca mucho el mal genio, cuando estoy en el Transmilenio, que ojalá no lo vuelva a coger más el próximo año en la puta vida, entonces, estoy esperando y llega alguien y se me hace al frente. A mí de verdad me provoca, como, cogerlo... jajaja, porque es que, chicas, muchachos, me disculparán, pero, por lo general, son mujeres las que lo hacen. Por favor, no lo hagan, jajaja.

SARA: Hoy me lo hicieron y estoy frustradísima.

JOSÉ: Exacto, osea, uno va con su tiempo justo y es, como: oiga, hágase al lado, porque a veces uno sí hace muy atrás, pues no deja pasar a los otros. Igual nadie piensa en los otros, sí, pero, pues, hágase al lado o incluso diagonal adelantico, pero no, pum, al frente. Como, ¿es que estoy pintado en la pared? Osea, sí, jajaja, me molesta mucho. Entonces ahí está el diablito, pero, pues, no, no puedo hacer eso. De pronto, es, como, está la parte más controlada, yo sé que, en el fondo no tan fondo, soy una persona muy impulsiva, y sería un riesgo total para la sociedad. No, mentiras, jajaja, para la sociedad, no.

SARA: Esto está siendo grabado, jajaja.

JOSÉ: No, sino para mí mismo, porque es que hay cosas que uno no puede hacer, no puede lanzarse a las personas, algo así. Entonces, muchas veces, está, como, esa cosita, como, monarquía, violencia, drogas, jajaja, pero yo no puedo hacer eso, porque sé qué es lo que quiero y para dónde voy. Entonces, como que, si me pongo en esas cosas tan impulsivas, van a chocar, pues ¿sabes?, tampoco es tan bueno, como, controlarse tanto, medirse tanto, pero, pues, sí tengo, como, ese diablito muy impulsivo, muchas veces.

MARIANA: ¿Y lo callas mucho, lo controlas mucho?

JOSÉ: Sí, jeso no!

SARA: ¿Cómo está tu cuerpo en ese momento? Osea, trata de pensar en ese momento en que la señora se puso en frente, ¿qué vivió tu cuerpo?

JOSÉ: Uy, a mí me sube, como, una corriente. Sí, estoy muy estresado o, como, no sé, una situación puntual: estoy en el trabajo y sé que tengo muchas cosas que hacer, entonces, que me empiezo, como, a estresar o afanar un poquito. Se me sube mucho la temperatura, sobretodo acá en la espalda, como que empieza, pa, empiezo yo con mis calores. Sí, como que se manifiestan mucho, como, en un cosquilleo, como, de tensión acá. Me tensiono un poco acá y se me aumenta la temperatura.

SARA: ¿Qué haces con eso?

JOSÉ: Respirar, respirar, jajaja. Si voy escuchando música, como, enfocarme en la música. Hay algo, yo hago un negocio independiente que estoy tratando de retomarlo otra vez, juicioso, que es con una red de mercado que se llama Fusión. Ahí he aprendido muchas cosas de salud, y también para la vida, liderazgo, osea, cosas que me han servido mucho. Y hay algo que está ahí que, en una capacitación que yo iba a dar y me puse a investigar, entonces, una frase que me gusto mucho, que un cerebro atento es un cerebro feliz. Entonces, ¿eso qué quiere decir? Como, osea, estamos en una situación, pero estamos pensando en otra, y eso nos empieza a generar cantidades, no sé, enfoquemonos en otra cosa o en lo que estamos haciendo o lo que vamos a hacer, para estar atentos a eso y que nuestro cerebro no sufra por lo que ya pasó, o incluso por lo que está pasando. Yo como que trato, no sé, llevar mi concentración hacia otra cosa, y no coger de las vainas algo que se me atravesó ahí, o algo que le muestro a Cindy: ay, mire lo que está pasando, jajaja.

MARIANA: Qué bueno que lo soltaste, jajaja.

JOSÉ: Entonces no, no, yo quiero mucho a mis compañeros de trabajo, jajaja. No, mentiras, sí, todo bien con ellos, pero, sí, es, como, controlarme, respirar y pensar en otra cosa.

SARA: Y ya que hablas de la respiración, cuando bailas ¿qué papel tiene?

JOSÉ: Uy, fundamental, porque sin una buena respiración, un buen freestyle puede durar poco. Ahí es, como, osea, les cuento un poco de cómo era antes. Sí, en el freestyle muy descontrolado, muy poco de lugar, de pronto más el opuesto a esto que está aquí, ¿sí? Hasta de pronto eso tiene que ver como que con ser consciente, tener control. Entonces, también por eso fui muy controlador, parte del proceso. Entonces, claro, hay partes en las que yo quería seguir bailando, pero, pues, si ya el cuerpo no me daba, por estar siempre acá, y no hacer matices. Que, incluso, eso no es tan chévere, pues uno siempre ve una persona que está ahí, como, saltando como un mico, pues no, no es tan chévere. Entonces, si uno no respira bien, puede que ese goce o disfrute, pues, no dure mucho. O incluso la respiración es importante para transmitir, no sé, que uno está así, puf, así. Entonces, como que lo he visto en otras personas, digamos, Laura Avila lo hacía mucho. Supongo que ahorita lo sigue haciendo. Hace mucho que no la veo, pero ella hacía eso y era wow, incluso cuando uno lo hace, como que wow, se va, y otra vez arranca. Eso es buenísimo, es buen truco, o buena estrategia, o buen sentir, ¿sí? Porque puede que, a veces, esté planeado, a veces no, para hacer sentir a los otros, y una que otra vez retomarlo. La respiración da matices, ya sea para más fuerza, menos fuerza, cambios de energía, y también prolonga el freestyle y también ayuda al cuerpo a mantenerse.

MARIANA: ¿Y tú crees que la respiración también juega un papel importante en el resto de la vida, en cosas cotidianas?

JOSÉ: Sí, claro, empezando porque, osea, si uno lo hace bien de verdad, como que lleva oxígeno a las partes del cuerpo, que no es solo respirar acá, sino que una respiración profunda, como uno lo hace cuando está durmiendo. Que uno respira mal es cuando está consciente, cuando está inconsciente es que lo hace bien. Entonces, temas de salud, vital, también, cuando uno perdió los estribos es porque se le olvidó respirar, literal. Si uno primero le pasó, como: respire, que el pensamiento está lo suficientemente oportuno, uno explota, cuando uno ni siquiera pasa por ahí, ya está encima de la otra persona. Yo no soy violento, pero claro.

SARA: Yo no soy violento, jajaja.

JOSÉ: No soy un peligro para la sociedad, jajaja. No, en serio, no soy violento, jajaja.

SARA: No lo dudes, jajaja.

MARIANA: Tranquilo...

JOSÉ: Osea, si sé que hay una persona allá en la parte de... pero bueno, pero sí, es, como, un mecanismo para uno calmarse y, como: calmémonos, hablemos esto y hagamos esto. Lo utilizo mucho cuando, yo no sé, estoy estresado conmigo mismo, ya empiezo, como que yo ya siento el tope de... porque he tenido que desarrollar, osea, como una alerta cuando ya me estoy estresando mucho, por lo que les conté, y no puedo volver a pasar por una crisis. Yo creo que ahorita, pues, para que vuelva a pasar, no sé, ya estoy lo suficientemente maduro y esto, como, para que no me pase esto. Estoy seguro que no va a pasar, pero, igual, por eso tengo, como, esa alerta cuando ya estoy, como que ya muchas hormigas en la cabeza. Entonces, como que ya digo, como, ya. Entonces, ahí respiro para que uno no se estrese tanto. A veces, el estrés lo uso un poquito, como, para moverme más en el trabajo, porque, como: oiga, tengo que hacerle rápido,

hago ta, ta, ta, empiezo, como, a sacar las cosas más rápido, las cosas, como, tan automáticas, que como que se me va la cabeza y me empieza a dar sueño con eso. Yo siempre prefiero cosas como que tenga que pensar un poquito, que tenga que hablar con otras personas, genial, solucionado el problema, pero cuando es así de completar y esto, pues ahí uso, como, un poquito ese estrés, para hacer esas cosas más rápido.

MARIANA: Y ya así como para cerrar, ¿tú crees que el baile sería, como, algo muy importante o una herramienta muy potente para el bienestar de las personas?

JOSÉ: Claro... digamos, eh... siendo específico, un estilo que es el krump, si todas las personas lo conocieran, que sufren de ira, les ayudaría muchísimo, porque es el lugar de desahogar nuestra ira, como un animal, contra otra persona, contra nosotros mismos, es entrar en sesión, es entrar un ambiente, un cypher en el que uno se desahoga de una forma, es una excelente terapia. Las que son alegres, osea, uno llega al punto de que no finge la alegría, no finge la tristeza, sino que logra como que la danza sea coreografiada en freestyle, viaje a través de emociones y salga. Eso es un equilibrio tremendo. Entonces, yo lo he usado muchas veces, ¿sí? Cuando, no sé, voy a entrenar solo, entonces, es como que: oiga, yo siento como que tengo que bailar eso, tengo que sacar esta emoción, estoy muy triste y lo voy a sacar, ¿sí? Y así lo hago. Entonces, las personas ojalá conocieran más de la danza, ojalá se pudiera apoyar uno más ahí, no solo, como, para ir a buscar pareja, o, como, para: ay, como, vamos a quemar este momentico y ya, sino, como, ser más conscientes de todo lo que los pueda ayudar. Incluso hay personas que: ay, yo quiero, como, hacer algo distinto, como, para distraerme, para el estrés. Eso ya es un paso, sí, salir de la oficina, ir a bailar, eso ayuda mucho, entonces, sí. Ojalá, pues, no sé, se pudiera llevar más la danza a las personas, hacerla más visible, más profunda, osea, como lo que es en realidad. Igual, pues, se baila normalmente con música, y la música es cada vez más comercial, vacía, prefabricada, ¿sí? Entonces, pues a la hora de bailar, pues, no es mucho lo que se transmite, porque, pues, ¿cuánto uno va a transmitir, no sé, con un trap de esos que no...? Yo aprendí a disfrutar mucho de la música, no voy a decir: es que, ay, cero reggaeton. A mí me gustan muchas canciones de reggaeton, porque, no sé, el ritmo, la cosa así, como, que chévere, osea, eso también la cadera se mueve, entonces, es bacano, jajaja.

MARIANA: Las piernas y cuerpo lo saben.

JOSÉ: Exacto, pero, también, pues crear un poco la conciencia de eso: oiga, si hicieran mejor música, si escucháramos mejores cosas, y a la hora de bailar hiciéramos otras cosas, aprovecharíamos más la danza, no solo, como, para dinero, para distraernos y ya, puede ser una excelente terapia, pues una persona como yo, pues, así, perdido, inmaduro, con crisis, alto, bobo, estúpido, jajaja. No, mentiras.

SARA: ¡Dime más, por favor! Jajaja.

JOSÉ: Vamos a alargar a unas diez sesiones más, jajaja.

MARIANA: Vemos la necesidad de...

JOSÉ: Sí, osea, fue necesario que yo pasara por eso, pero pues eso me ayudó mucho, osea, hubo también cambios positivos en mi casa, sí, pero el tema de la música fue algo que me puso... osea, yo no lo podría describir con palabras. Osea, eso es algo que llegué, como, lo máximo que puedo decir y que es muy profundo, para mí, es que es mi balance, siempre hay una parte que se desahoga, que me nutre y que me vuelve uno con ella, así sea bailando o cantando, siempre hay una parte que puedo llegar a lo más profundo, osea, cualquiera de las dos. Pero sí, es una amiga, un confidente tremendo. Entonces, ojalá las personas lo aprovecharan más.

MARIANA: ¿Y tú crees que es importante tener el conocimiento de estos conceptos?

JOSÉ: Sí, eso lo vuelve más, precisamente, como, consciente a uno, despierta curiosidad y lo que decía fue a hacer, no sé, que uno como que se evalúe más y pueda evaluar más a las personas. Eso evitaría como que al caído caerle, osea, sí, no sé, yo estoy trabajando y voy y me dirijo hacia una persona, no sé, que un compañero no hizo lo que tenía que hacer y me metió en un problema, y yo voy hacia allá, y, mejor dicho, me agarro con esa persona ta, ta, ta. Muchas veces, uno no es consciente de esa persona, cómo ya está antes, y uno llega es a empeorar. Yo creo que con todos nos la han hecho, que uno dice: pero ¿yo qué hice hoy? Jajaja, no más, no más, por favor, jajaja. Sí, hay días o semanas, incluso hay gente que en meses, la vida, o ellos mismos, porque eso también tiene que ver con uno, se ensaña, y, pues, mal. Entonces, sí, que una persona, como, antes de... se diera cuenta y en lugar de atropellarlo a uno, como que le tendiera más bien, como: oiga, yo le iba a decir esto, pero, oiga, está bien, así sea que uno no le cuente, eso ayuda. Uno que, como, se siente, no sé, como, un poco entendido, entonces es muy importante. A veces, las personas tendemos mucho a hacer ese papel, osea, de ayudarnos a... Y sí, no sé, si nos echamos una leidita de esto, nos ayudaría hasta a ser mejores personas para los demás. Entonces, gracias me despido.

MARIANA: Por favor, déjame los datos.

SARITA: No, pues, darte las gracias, nutres mucho nuestra investigación y, igual, nos vamos a seguir viendo en otra ocasión.