



Edición Especial:
29 de Abril:
Día Internacional
de la Danza

Editorial: El Eco de los Pasos en el Tiempo

Abril no es un mes cualquiera para quienes habitamos el movimiento. Cada 29 de abril, el mundo se detiene para

celebrar el **Día Internacional de la Danza**, una fecha que no fue elegida al azar, sino para honrar el nacimiento de **Jean-Georges Noverre**, el gran reformador que hace más de dos siglos se atrevió a decir que la danza no era un simple adorno, sino el lenguaje más puro de la emoción humana. Noverre, cuya figura ilustra nuestra portada de esta edición especial, nos heredó la idea de que el bailarín no solo debe ejecutar pasos, sino "hablar" a través de ellos. "La danza", decía Noverre, "es una pintura viva de las



pasiones". Y es precisamente esa búsqueda de la esencia la que hila las páginas que tienes en tus manos.

En este número, hemos querido rastrear cómo ese "documento histórico vivo" del que hablaba Noverre sigue latiendo hoy en la Ciudad de México. Por ello, abrimos nuestro cuerpo de entrevistas con un homenaje al maestro **Alan Stark**, un "hombre del Renacimiento nacido en el modernismo". A través de la voz de **Ricardo Herrera**, descubrimos a un Stark que, como

Noverre, entendía que un paso del siglo XV es un mapa social y geográfico que debe ser descifrado con respeto y generosidad.

Pero la danza no solo vive en los archivos; vive en el cuerpo de quienes, contra todo pronóstico, deciden hacer de ella su hogar.

Nos sumergimos en el mundo polinesio de **Yutzil Duque**, quien fusionó el diseño gráfico con la pasión ancestral para crear espacios seguros donde el ego se rinde ante el compañerismo.

En esta edición también conocerás a **Jenaro Sosa**, quien desde su natal Yucatán trajo a la capital una disciplina inquebrantable, recordándonos que la danza es, ante todo, un acto de amor y una red de apoyo.

Y finalmente nos conmovemos con la historia de **Alejandra Chombo**, quien a los 50 años decidió que "hoy es el día perfecto" para transformar el miedo en ballet, demostrando que el poder sanador del movimiento no conoce de calendarios ni de edades.

Desde el legado académico de Noverre y Stark, hasta el esfuerzo independiente de quienes hoy llenan nuestras academias y foros, esta edición especial es un tributo a la persistencia.

Porque mientras haya un cuerpo que se mueva con pasión, la historia de la danza se seguirá escribiendo.

¡Feliz mes de la danza!

Indice

Editorial: El Eco de los Pasos en el Tiempo

2

Jean-Georges Noverre: El Arquitecto del Ballet Contemporáneo

5

Alan Stark: El Detective del Tiempo en la Danza Mexicana

9

Yutzil Duque: El Diseño de una Vida Polinesia

16

Jenaro Sosa: El Lenguaje del Movimiento que Nació en Yucatán

23

Alejandra Chombo: El Renacimiento a través del Movimiento

32

De la Pasión a la Cátedra: Certificación en Formación Docente con Método Vadim

38

 Cartelera Metropolitana: Especial Mes de la Danza 2026

41

Palabra Final: El Legado que Construimos

42

Jean-Georges Noverre: El Arquitecto del Ballet Contemporáneo

*Cada 29 de abril, el mundo celebra la danza en honor al nacimiento de **Jean-Georges Noverre** (1727-1810). Su legado no es solo técnico, sino estructural: antes de él, el ballet era un simple accesorio de la ópera, un divertimento monótono de exhibición técnica sin narrativa propia. Noverre rompió estas cadenas para convertir al ballet en un arte escénico independiente.*

Un Camino de Persistencia y Reformas

Nacido cerca de París, Noverre fue discípulo del gran Louis Dupré. A pesar de su talento, la Ópera de París le cerró las puertas en múltiples ocasiones, lo que lo obligó a buscar fortuna en Berlín, Estrasburgo y Lyon. Fue en la **Ópera Cómica** de París donde finalmente comenzó a brillar con obras originales como "*Fiestas Chinas*".



Su encuentro en Londres con el actor David Garrick y el coreógrafo John Weaver fue decisivo. Allí comenzó a dar forma a su teoría del "**ballet de acción**" (*ballet d'action*): la idea de que la danza debe ser "hablante", capaz de expresar los movimientos del alma y las emociones humanas sin necesidad de palabras.

La Revolución de las "Cartas sobre la Danza"

En 1760, Noverre publicó su obra cumbre: ***Cartas sobre la danza y los ballets***. Este manifiesto pedagógico y estético provocó una auténtica revolución al proponer:

- **Adiós a las máscaras:** Noverre eliminó el uso de máscaras y pelucas pesadas para privilegiar la expresión facial y la veracidad dramática.
- **Dramaturgia coreográfica:** Estableció que cada ballet debe tener una estructura narrativa coherente y personajes con profundidad psicológica.
- **Simbiosis con la música:** Defendió que la música y el movimiento deben formar una unidad emocional inseparable.
- **Naturalidad:** Cuestionó la simetría rígida del cuerpo de baile, herencia de las cortes de Luis XIV, buscando composiciones más orgánicas.

Triunfo y Ocaso de un Genio

Tras años de éxito en Stuttgart y Viena —donde colaboró con el compositor Christoph Gluck—, Noverre regresó triunfalmente a París en 1776 como director de la Ópera, gracias al apoyo de su antigua alumna, la reina **María Antonieta**. Sin embargo, su visión "seria" y heroica chocó con un sector del público que

prefería los temas ligeros y pastorales, lo que finalmente lo llevó a retirarse a Inglaterra.

En sus últimos años, Noverre regresó a Francia para ser testigo del florecimiento del ballet independiente que él mismo había sembrado. Aunque sintió que las nuevas generaciones comenzaban a olvidar su nombre, se dedicó a ampliar sus *Cartas*, dejando un testimonio honesto de sus aciertos y errores para los bailarines del futuro.

Murió el 19 de octubre de 1810, exactamente medio siglo después de la publicación de su libro revolucionario. Hoy, su visión de una danza que "pinta las pasiones" sigue siendo el pilar fundamental de todo aquel que se atreve a subir a un escenario.

Pensamiento de Noverre: Citas Selectas para la Edición de Abril

Sobre la técnica frente al alma:

"Puedo convertir a una persona promedio en un bailarín promedio, siempre que tenga ciertas aptitudes. Le enseñaré cómo mover los brazos y las piernas, cómo girar la cabeza; le daré estabilidad, brillo y velocidad. Pero no puedo dotarlo de ese fuego y entendimiento, de esa gracia y expresividad que son, en esencia, el alma de la verdadera pantomima."

Sobre el proceso creativo:

"Se equivoca quien piensa que un buen coreógrafo puede diseñar planos y componer pasos de ballet desde la calidez de su chimenea. Quien trabaja de esa manera nunca creará nada más que piezas mediocres. No es con la pluma en la mano

como se pone en movimiento al cuerpo de baile. El escenario es el verdadero Parnaso del creador de ballet."

Sobre la intención del movimiento:

"¡Aprendamos, pues! Basta ya de parecer marionetas movidas por hilos toscos que solo engañan al vulgo. Si es el alma la que gobierna nuestros movimientos, entonces los pies, el cuerpo, el rostro y los ojos encontrarán su dirección adecuada. La armonía y el sentido que reinan en la danza conmoverán, por igual, al corazón y a la mente."

Sobre la interpretación y el público:

"Los bailarines deberían, al igual que los actores, esforzarse por retratar y sentir, pues ambos tienen el mismo objetivo. Si no se sienten conmovidos por su papel, si no se impregnan de su auténtico carácter, no pueden esperar el éxito ni el aplauso. Deben conquistar al público con la fuerza de la ilusión, obligándolo a experimentar los mismos sentimientos que ellos mismos proyectan."

Sobre la evolución del arte:

"Las artes, como los reinos, están sujetas a revoluciones: lo que hoy brilla con gran resplandor, mañana palidecerá, para sumergirse después en el olvido y en la profunda oscuridad de los siglos."

Alan Stark: El Detective del Tiempo en la Danza Mexicana

Una conversación con Ricardo Herrera sobre la generosidad intelectual, los manuscritos descifrados y el arte de bailar la historia.

En 1964, un joven académico llegó a Veracruz para investigar la danza española. Lo que debió ser una estancia breve se convirtió en un viaje de 54 años.

Alan Stark no fue solo un investigador; fue un puente entre siglos, un políglota que leía el movimiento en latín, alemán o italiano, y que entendía que el cuerpo no baila en el vacío, sino condicionado por el peso de su historia y hasta por la estructura de su vestuario.

Para profundizar en el legado de este "hombre del Renacimiento nacido en el modernismo", conversamos con exbailarín

Ricardo Herrera. Ricardo nos revela cómo Stark transformó la rigurosidad académica en una "delicia" compartida en el salón de ensayo.



Ricardo Herrera: El Retorno al Origen tras 25 años de Escenario

Antes de ser el guardián de legados ajenos, Ricardo Herrera construyó el propio con una disciplina de hierro. Su formación, que inició en el **Seminario del Taller Coreográfico de la UNAM** y se pulió en la **Escuela Superior de Música y Danza de Monterrey**, lo llevó a recorrer los escenarios más importantes del país.

Con una carrera que abarca más de un cuarto de siglo, Ricardo fue pilar del **Ballet de Monterrey** y, sobre todo, del **TCUNAM**, compañía que fue su casa por casi 21 años. Tras probar las mieles de la coreografía para cine, la video-danza y la asesoría institucional, a mediados de 2025, Ricardo anunció lo que para muchos fue el fin de una era: su retiro oficial como bailarín. Sin embargo, para un artista de su talla, el reposo es solo el preludio de un nuevo movimiento. Hoy, tras meses de necesario descanso, Ricardo se encuentra sumergido en el estudio de la metodología de la maestra **Angélica Kleen**, buscando entender cómo las bases técnicas dictan la narrativa de las grandes compañías del mundo.





Ricardo, vienes de anunciar tu retiro tras más de 25 años de ejecución continua. ¿Hacia dónde apunta ahora tu brújula profesional?

Justo ahora estoy retomando el estudio; no solo por una cuestión formativa, sino para entender las diferentes escuelas y metodologías. Siguiendo el ejemplo del maestro Alan Stark, mi camino futuro apunta hacia la

divulgación. Creo que hay personas idóneas para la investigación pura, pero a mí me interesa llevar el interés por la danza —desde lo académico y lo artístico— a muchas más personas. Quiero que la danza se entienda y se disfrute desde su raíz.

“A mí me interesa llevar el interés por la danza — desde lo académico y lo artístico— a muchas más personas. Quiero que la danza se entienda y se disfrute desde su raíz”.

El Encuentro: Entre Libros y Generosidad

RICARDO HERRERA

Ricardo, tu primer encuentro con Alan Stark no fue en un escenario, sino en una biblioteca. ¿Qué te impactó de su visión?

Fue en la Biblioteca de las Artes, mientras yo buscaba iniciarme en la investigación. Lo que más me marcó fue que no tuvo reparos en guiarme; fue en extremo generoso con su tiempo y conocimientos. Alan era un hombre que dominaba el latín, español, francés, alemán e italiano, pero no solo como lenguas, sino como puertas a las culturas y el arte que les daban forma. Era un apasionado de la ópera y de las expresiones populares por igual; cada día era un reto poder “seguirlo”.

Trabajaste con él en su compañía Danzas del Renacimiento y del Barroco. ¿Cómo era el día a día con alguien de ese nivel técnico e histórico?

Tan agradable que no parecía trabajo. Sus ensayos eran divertidos porque sabía aprovechar el bagaje de cada uno de sus bailarines. Tenía millones de herramientas para transmitir su saber y, aunque las sesiones podían ser muy largas, todos estábamos fascinados con su forma de enseñar.



La Arqueología del Cuerpo

Stark sostenía que la moda dictaba la danza. ¿Cómo les enseñaba a ejecutar un paso del siglo XV bajo esa lógica?

De la forma más práctica: usaba réplicas de vestimenta de la época en sus clases. Al usarlas, entendíamos de manera natural cómo el peso y la forma de una prenda afectaban el cuerpo y el espacio. Él explicaba quién usaría esa ropa como reflejo de su entorno social, económico y geográfico.

Él descifraba manuscritos de los siglos XVI y XVII con notaciones muy ambiguas. ¿Cómo era ese proceso antes de llegar al salón?

Alan formó redes vitales con investigadores de todo el mundo para descifrar documentos que no fueron escritos para el entendimiento actual. Cuando llegaba a lo práctico, todo estaba ya sustentado. Presentaba la danza reconstruida con plena confianza, aunque siempre estaba abierto a preguntas y a reinvestigar si era necesario.

Un Legado que Florece en México

Participaste en su homenaje con compañías como La Forlana y Zarabanda. ¿Cuál fue el rasgo que unió a tantos grupos para recordarlo?

Su generosidad. Alan trabajó para el INBAL, el Cenidi Danza, la Compañía Nacional de Teatro y fue amigo de grandes figuras como la maestra Pilar Rioja. Nunca guardó un conocimiento para él; fue espléndido compartiendo. Sus conocimientos fueron rescatados por su mejor alumna, la maestra Magdalena Villarán,

quien falleció en 2025, pero dejó la semilla plantada para que otros continuemos con su acervo.

Respetar la Creación

¿Cómo influye el legado de Alan Stark en tu labor actual?

De Stark aprendí el respeto profundo por la creación ajena. El aprendizaje clave ha sido la ética frente a la obra: respetar lo pedido por el autor y entender que nuestra labor es trascender la técnica para preservar el pensamiento de creadores. Ser bailarín es, en esencia, ser guardián de una memoria que debe seguir vibrando en el escenario.

“Nuestra labor es trascender la técnica para preservar el pensamiento de creadores. Ser bailarín es, en esencia, ser guardián de una memoria que debe seguir vibrando en el escenario”.

RICARDO HERRERA

Créditos multimedia: Elena Novikova.



Yutzil Duque: El Diseño de una Vida Polinesia

De las aulas de Diseño Gráfico a los escenarios de Six Flags: descubre cómo Yutzil Duque fusionó la academia con la pasión ancestral para crear un método de enseñanza único que sana y emprende.

Lo que comenzó en 1995 como un juego de infancia a los 4 años, terminó por rediseñar el destino de **Yutzil Duque**. Mientras estudiaba la licenciatura en Diseño Gráfico, una crisis económica familiar la empujó a buscar en su único lenguaje conocido —la danza— una forma de sustento. Lo que nació de la necesidad, se transformó en una misión de vida que hoy combina el arte terapia, el diseño de materiales didácticos y la preservación de la cultura polinesia.



Hoy, Yutzil no es solo una bailarina que ha sido imagen de grandes producciones cinematográficas o elenco de parques temáticos; es una emprendedora que logró demostrar que del arte no solo se vive, sino que se construye un legado. En esta charla, nos cuenta cómo venció el estigma de que "bailar es una pérdida de tiempo" para fundar un espacio donde el diseño y la danza caminan de la mano.

La Danza como Estrategia y Sanación

Yutzil, tu camino profesional es fascinante porque lograste titularte de Diseño Gráfico uniendo tu carrera con la danza. ¿Cómo fue ese proceso de crear material didáctico para enseñar cultura polinesia?

Sabía que para titularme con verdadero interés, mi proyecto debía estar ligado a mi pasión. Así nació mi tesis: la creación de material didáctico con personajes para la enseñanza de la danza polinesia. Al aplicarlo, noté que tanto niñas como adultas mantenían mejor el interés y entendían realmente qué representaban con cada movimiento. Hoy, ese material es una marca registrada, igual que mi grupo de danza. Integrar mi carrera me permitió vivir 100% del arte y ahora busco inspirar a otros a hacer lo mismo.

“La fuerza vino de observar cómo la danza sanaba a mis alumnas y me sanaba a mí misma al compartirla. Ver a mis alumnas conectar con su esencia a través del movimiento me atrapó”.

YUTZIL DUQUE



A los 20 años enfrentaste el reto de dar clases mientras estudiabas, a veces sin apoyo en casa. ¿Qué te dio la fuerza para no abandonar cuando te decían que la danza era una pérdida de tiempo?

Fue agotador y desmotivante sentir que no creían en mi camino. Pero la fuerza vino de observar cómo la danza sanaba a mis alumnas y me sanaba a mí misma al compartirla. Ver a mis alumnas conectar con su esencia a través del movimiento me atrapó. Ese intercambio de energía fue mi motor para certificarme también en Arte Terapia y así ayudar a más personas a sanar en el salón de clases.

Un Escenario Seguro y Sin Egos

“Mi consejo para cualquier instructor es nunca olvidar que antes de ser maestros, fuimos alumnos. En mi escuela cuido mucho que el ambiente sea de apoyo, sin contaminarlo de egos”.

YUTZIL DUQUE

Muchas personas temen ser juzgadas al iniciar en la danza. ¿Cómo has logrado que tu escuela sea un "ambiente seguro" según tus propios términos?

Mi consejo para cualquier instructor es nunca olvidar que antes de ser maestros, fuimos alumnos. En mi escuela cuido mucho que el ambiente sea de apoyo, sin contaminarlo de egos. Exijo empatía y comprensión, porque no sabemos qué batallas trae cada persona en su cabeza. Buscamos libertad y seguridad; la pasión, la confianza y el compañerismo son los tres pilares de nuestra energía.



Sabemos que la danza transforma realidades. ¿Hay alguna historia que te haga sentir especialmente orgullosa de tu profesión?

Hay muchas, desde mujeres superando depresiones por divorcios o duelos, hasta una pequeña de 4 años con leucemia. Recuerdo que ella lloraba en su primera clase porque su cuerpo no tenía fuerza, pero en las siguientes fue resistiendo. Era de las más alegres y ver su tenacidad me hizo valorar aún más lo que hago. Ella me enseñó el verdadero significado de la palabra "profesión".



Emprender en el Arte: Rompiendo el Muro

¿Cuál consideras que es el mayor obstáculo para quienes quieren emprender en la danza hoy en día?

La idea social de que "del arte no se vive" o que es solo un pasatiempo. Eso provoca que no siempre haya apoyo en casa y que en muchos eventos no se pague lo que vale nuestro trabajo porque "disfrutamos hacerlo". Por eso, estoy preparando talleres online para enseñar herramientas de emprendimiento dancístico y compartir cómo fusioné mi carrera de diseño con la danza.

“Sé fiel a tu pasión y que nadie te haga dudar de lo que dicta tu corazón. Sobre todo, disfruta del proceso; no te enfoques solo en el resultado, porque ahí es donde nace la frustración. El éxito es disfrutar cada paso del camino”.

YUTZIL DUQUE



Jenaro Sosa: El Lenguaje del Movimiento que Nació en Yucatán

De los pasillos del CECUNY a los escenarios internacionales, Jenaro Sosa nos cuenta cómo la danza se convirtió en su voz y por qué ser un artista independiente en la CDMX es, ante todo, un acto de resistencia y colaboración.

A veces no es uno quien elige el arte, sino el arte quien dicta el camino. Para **Jenaro Sosa**, la danza fue la respuesta natural a un niño que encontraba en el silencio del movimiento una libertad que las palabras no alcanzaban a darle. Originario de Yucatán, un estado donde la cultura se respira en cada esquina, Jenaro emprendió hace 15 años el viaje a la "monstruosa" pero fascinante Ciudad de México para profesionalizar un sueño que ya latía con fuerza propia.



Hoy, Jenaro no solo es un bailarín que ha pisado escenarios como el **Carnegie Hall**, sino un gestor que dirige el **Foro Milagros** y la **Academia Rioja**, manteniendo viva la llama de la danza española y la formación de nuevas generaciones. En esta charla, nos sumergimos en su historia: un relato de disciplina, redes de apoyo y la madurez de quien ha cumplido sus sueños y ahora crea espacios para que otros también puedan cumplirlos.

“Descubrí el ballet y me fascinó: no tenía que hablar, solo moverme. Fue perfecto para mi personalidad”.

JENARO SOSA

El Chispazo Inicial: Cuando el Movimiento es Voz

Jenaro, vienes de una tierra con una riqueza cultural inmensa. ¿Cómo fue ese primer encuentro con la danza en Yucatán y qué te impulsó a traer ese sueño a la capital?

Suena a cliché, pero la danza me escogió a mí. Fui un niño muy artístico; mis padres me llevaban al **CECUNY** (Centro Cultural del Niño Yucateco) a clases de teatro, música y artes plásticas, pero siempre me llamó la atención la expresión corporal porque no era muy bueno con las palabras. A los 10 años, mi maestra Conchi León me recomendó con Ligia Aguilar, quien buscaba a un varón para un programa de Cri-Cri. Ahí descubrí el ballet y me fascinó: no tenía que hablar, solo moverme. Fue perfecto para mi personalidad. Decidí venir a la Ciudad de México porque hace 15 años no existían licenciaturas en danza en Yucatán y yo quería nutrirme de otras culturas y formas de pensar.



***Llegar a la CDMX implica un cambio de ritmo drástico.
¿Cómo influyó tu origen en la disciplina que aplicas hoy
frente al reto de la gran ciudad?***

La disciplina es la misma aquí o en China: implica dedicarle todo el tiempo al estudio y al ensayo. Lo que cambió fueron las condiciones. En Mérida podía tener cinco actividades en lugares cercanos; en la Ciudad, por las distancias, tuve que aprender a organizar mejor mi tiempo y reducir mis actividades a dos. Al principio fue duro porque estaba solo, sin mi red de apoyo familiar y sin estar conectado con el medio, pero la licenciatura era mi ancla.

“La disciplina es la misma aquí o en China: implica dedicarle todo el tiempo al estudio y al ensayo”.

JENARO SOSA



La Fuerza del Artista Independiente

Eres docente y bailarín independiente, lo que requiere una autogestión impresionante. ¿De dónde sacas la fuerza cuando el cansancio físico y económico se acumula?

Viene de dos lugares: de la responsabilidad de salir adelante como adulto y del agradecimiento a mi red de apoyo. Cuento con mi familia, mis maestros, mi compañero y mis mascotas; continuar con la danza es mi manera de corresponder a todo lo que han hecho por mí. Ser de los pocos que pueden vivir solamente del arte en esta ciudad es un honor y una gran responsabilidad. No lo veo como un pasatiempo; es mi profesión y la disfruto.

En tus clases se percibe un compromiso real. ¿Cómo transmites a tus alumnos que la danza es más que técnica?

He tenido la suerte de aprender de tres grandes: **Ligia Aguilar, Reyna**

Pérez y la maestra **Pilar Rioja**. De ellas aprendí a compartir la pasión y el conocimiento, pero siempre desde mi personalidad alegre. En mis clases hablo mucho de historia; quiero que mis alumnos sepan qué están bailando y por qué. No me considero un "maestro que baila", sino un **bailarín que enseña**. Les pido que me digan "bailarín" porque mi meta es que aprendan a bailar a su propia manera.

"En mis clases hablo mucho de historia; quiero que mis alumnos sepan qué están bailando y por qué. No me considero un "maestro que baila", sino un bailarín que enseña".

JENARO SOSA



Crear Espacios y Mirar al Futuro

Gestionaste junto con Pilar Rioja la apertura del Foro Milagros. ¿Qué tan vital es para un artista independiente crear sus propios espacios en la CDMX?

Es fundamental porque las oportunidades son cada vez más limitadas. El **Foro Milagros** me ha permitido difundir mi trabajo, madurar mi estilo e invitar a otros colegas para trabajar en conjunto. Los artistas independientes sobrevivimos gracias a redes de apoyo, becas y patrocinios. Buscamos que se nos abran las puertas todos los días.



“La lección más importante que he aprendido es salir a conocer el mundo sabiendo callar, escuchar y observar más. Hay que aprender a escuchar primero el entorno para, poco a poco, empezar a hablar con tu propia voz y ser escuchado. La emoción por bailar debe ser la misma del primer día; yo dejaré de hacerlo el día que ya no sienta esa emoción”.

JENARO SOSA

Después de cumplir sueños como bailar en Nueva York o España, ¿hacia dónde apunta hoy el esfuerzo de Jenaro Sosa?

Me siento en una etapa de madurez; hoy tomo la danza con más seriedad y la uso para curar mi corazón ante sucesos personales complejos. Mis sueños han cambiado: ahora quiero que más gente conozca mi trabajo y seguir estudiando. Me ilusiona mucho ser embajador de la marca **DUX**, participar en el **Encuentro Nacional de Danza Española en Xalapa** y, especialmente, cumplir el sueño de sacar un **disco de**

castañuelas. Mirando atrás, me asombra ver lo lejos que ha llegado aquel bailarín que vino de Yucatán.



Un Legado en el Museo Casa de la Danza

Como prueba de la trascendencia de su carrera, el impacto de Jenaro Sosa ha cruzado el Atlántico de una forma muy particular. No solo a través de sus funciones en el Carnegie Hall o sus cursos en España, sino mediante un objeto que simboliza su maestría técnica: un par de sus castañuelas forma parte ahora de la colección permanente del **Museo Casa de la Danza en Logroño, España**. Este honor lo sitúa en el mapa internacional no solo como un ejecutante, sino como un referente de la danza española cuyo instrumento y arte ya pertenecen al patrimonio histórico dancístico.



Alejandra Chombo: El Renacimiento a través del Movimiento

De la crisis existencial a la certificación profesional: cómo una mujer con "dos pies izquierdos" desafió las creencias limitantes para convertir el baile en su motor de vida a los 50 años.

A los ocho años, el sistema le dijo que no: tras un examen morfológico en Sinaloa, Alejandra fue rechazada del ballet y la danza contemporánea. Durante décadas, la danza fue solo un eco lejano mientras ella construía una vida en el periodismo, la fotografía y la administración pública. Sin embargo, el cuerpo tiene memoria y el destino, a veces, espera pacientemente a que crucemos el umbral de los 40 para revelarnos nuestra verdadera vocación.



Hoy, **Alejandra Chombo** no solo es una alumna disciplinada del **Método Vadim**, sino una instructora certificada que ha transformado la ansiedad y las crisis en "hormonas de la felicidad". Su historia es un testimonio de que nunca es tarde para cambiar el ritmo, para pasar de la "maldición" del oído musical inexistente al dominio consciente de la técnica.

El Despertar: De Espectadora a Protagonista

“Atravesaba fuertes episodios de ansiedad y llegar a una clase de Zumba fue una proeza física y mental. Ese día fue una "bomba" de felicidad que me hizo entender que el baile fitness era una necesidad vital para mi cuerpo y alma”.

ALEJANDRA CHOMBO

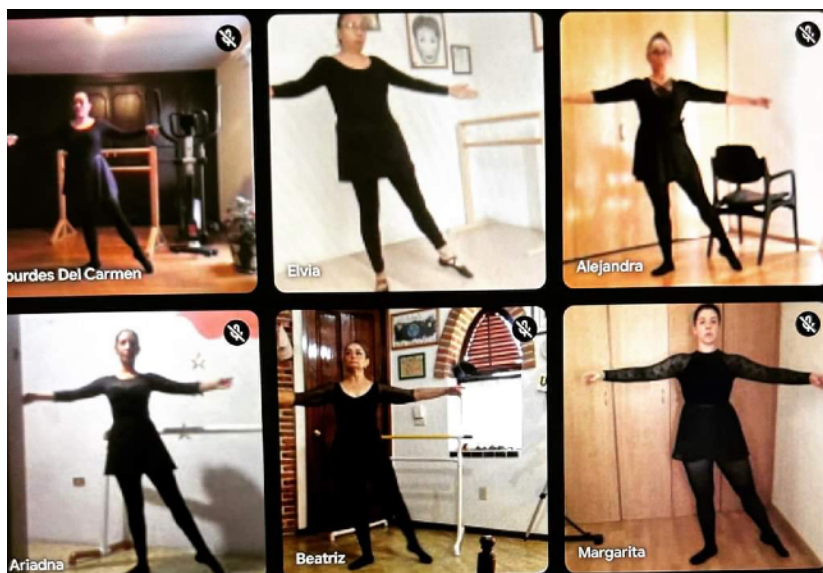
Alejandra, tu historia con la danza tiene un inicio accidentado en la infancia y un reencuentro poderoso en la madurez. ¿Cómo fue ese momento en que decidiste dejar de ser solo espectadora?

Como muchas niñas, yo soñaba con ser bailarina, pero tras ser rechazada en los grupos de ballet a los 8 años, me alejé de ese mundo durante mi adolescencia y vida adulta. No fue sino hasta 2013 que el baile aeróbico encendió de nuevo esa chispa gracias a jóvenes maestros como Helen Musa e Itzel Traconis. En 2015, a mis 42 años, atravesaba fuertes episodios de

ansiedad y llegar a una clase de Zumba fue una proeza física y mental. Ese día fue una "bomba" de felicidad que me hizo entender que el baile fitness era una necesidad vital para mi cuerpo y alma.

A los 50 años tomaste la decisión de estudiar ballet en línea, algo que muchos considerarían "impensable". ¿Cómo ha sido ese reto de pasar de lo lúdico a la alta exigencia técnica?

Fue la decisión más transformadora de mi vida. Estudiar ballet a los 50, con un cuerpo que tiene historia, emociones bloqueadas y creencias limitantes, es un desafío inmenso. En 2017 empecé con danza moderna para corregir movimientos bruscos y "dos pies izquierdos", pero el ballet ha sido otra cosa: es un escáner que identifica tus bloqueos y te da herramientas para transformarlos. Es pasar de la actividad recreativa al estudio disciplinado y consciente.





La Danza como Profesión y Salvavidas

En 2022 viviste una crisis profunda —económica, profesional y personal—. ¿Cómo fue que el baile pasó de ser una terapia a convertirse en tu nueva carrera?

Fue mi peor etapa: el postcovid, la aparición de la IA que me dejó subcalificada laboralmente, el fin de una relación de 25 años y los cambios de la perimenopausia. En terapia me di cuenta de que lo que más disfrutaba era bailar y practicar yoga. El detonante fue una invitación para dar un curso de verano en Baja California Sur; ahí decidí formarme seriamente. En 2024 me certifiqué en Zumba y en 2025 como instructora de Baile Aeróbico avalada por la SEP. ¡Me sorprende incluso a mí que hoy la danza sea mi fuente de ingresos!



Has mencionado el "poder sanador" de la danza. ¿Qué es lo que más te asombra de tu propia transformación?

Me asombra que la danza me haya devuelto la capacidad de expresión. Inicialmente fue una bocanada de alegría, luego un proceso terapéutico y ahora es mi profesión. Encontré una comunidad y una familia. Lo más íntimo y sorprendente es ver cómo el estudio constante puede vencer cualquier obstáculo físico o de edad. Como dice mi maestro de ballet: "en la repetición está el fortalecimiento y el dominio".

¿Qué le dirías a esa persona que siente un bloqueo o que cree que ya es "muy tarde" para empezar a bailar?

Que hoy es su día, el día perfecto. Que no se detenga ante la incomodidad; si tiene que parar, que sea solo para retomar el aliento y continuar. Que se transforme incluso con miedo y dolor. Busquen ayuda profesional, pero sobre todo: bailen, lloren, rían y vivan.

¿Qué planes tienes para este 2026 que comienza?

Mi brújula está un poco inestable y me mudaré un tiempo a Sinaloa, pero mi plan es armar mis propios grupos de baile aeróbico y yoga para niños donde quiera que esté. Continuaré estudiando ballet; es una disciplina difícilísima pero sumamente gratificante que no pienso soltar.

"Me asombra que la danza me haya devuelto la capacidad de expresión. Inicialmente fue una bocanada de alegría, luego un proceso terapéutico y ahora es mi profesión. Encontré una comunidad y una familia. Lo más íntimo y sorprendente es ver cómo el estudio constante puede vencer cualquier obstáculo físico o de edad".

ALEJANDRA CHOMBO

De la Pasión a la Cátedra: Certificación en Formación Docente con Método Vadim

¿Te inspiraron las historias de éxito de esta edición? Ahora es momento de que tú seas quien inspire a la próxima generación.

Saber bailar es un arte, pero **saber enseñar es una ciencia**. En el mercado actual de la Ciudad de México, la diferencia entre una clase común y una experiencia transformadora radica en la metodología.

Como editor de esta revista y creador de **Método Vadim**, he diseñado un programa único pensado para bailarines, maestros y profesionales del movimiento que buscan elevar su estándar pedagógico y técnico.



¿Por qué elegir la Formación Docente de Método Vadim?

Nuestra certificación no solo te da un diploma; te entrega las herramientas reales para gestionar un salón de clases con autoridad, seguridad y resultados visibles.

- **Especialización en Danza para Adultos:** Domina la psicología y la anatomía aplicada a cuerpos maduros, el sector de mayor crecimiento en la industria actual.
- **Puente Técnico-Pedagógico:** Aprende a desmenuzar la técnica más compleja en pasos sencillos, seguros y efectivos.
- **Prevención de Lesiones:** Formación con enfoque en la salud física, garantizando la longevidad de tus alumnos.
- **Gestión y Emprendimiento:** Herramientas para que aprendas a vivir de tu pasión, creando tu propia marca o mejorando la rentabilidad de tu estudio.

Tu camino hacia la excelencia docente comienza aquí

Esta formación es para ti si:

1. Eres bailarín profesional buscando una transición exitosa a la docencia.
2. Ya das clases pero sientes que te faltan recursos para corregir o planificar.
3. Quieres diferenciarte en el mercado con un respaldo metodológico sólido.

"Enseñar es dejar una huella en la vida de alguien. Asegúrate de que esa huella sea técnicamente impecable y humanamente inspiradora."

— **Vadim**



¡Únete a la próxima generación!

Estamos por abrir el registro para el nuevo ciclo de certificación. No dejes tu carrera al azar; profesionaliza tu vocación con el respaldo de **DanzaCDMX** y el rigor de **Método Vadim**.



Más información: [Enviar un WhatsApp](#)

Cartelera Metropolitana: Especial Mes de la Danza 2026

La Ciudad de México se divide en tres nodos principales para celebrar el nacimiento de Noverre. Se recomienda revisar las redes sociales de cada institución días antes para los horarios detallados por foro.

- **Centro Cultural Universitario (Danza UNAM):**
 - **Link:** danza.unam.mx.
- **Centro Cultural del Bosque y Jardín Escénico (INBAL):**
 - **Link:** danza.inba.gob.mx.
- **Centro Nacional de las Artes (CENART):**
 - **Link:** cenart.gob.mx.

Palabra Final: El Legado que Construimos

Que esta edición sea una invitación a no solo mirar la danza, sino a comprenderla como el rastro de nuestra propia humanidad. Al recorrer estas páginas, desde las reformas de **Noverre** hasta la generosidad de **Stark**, y desde el rigor del **Taller Coreográfico de la UNAM** hasta la valentía de quienes hoy abren sus propios foros, recordamos que el movimiento es nuestra herencia más viva.

Como bien sentenció el padre del ballet moderno: *"lo que hoy brilla con gran resplandor, mañana palidecerá"*. Sin embargo, mientras existan maestros que compartan su fuego y alumnos que se atrevan a dar el primer paso, la danza jamás se sumergirá en el olvido.

**Celebremos abril. Celebremos el cuerpo.
Celebremos que, a pesar de todo, seguimos
bailando.**

Atentamente, El Equipo de DanzaCDMX

¡No te pierdas las próximas ediciones!

Para recibir la **Revista DanzaCDMX** directamente en tu email cada mes y no perderte ninguna historia, consejo o evento, te invitamos a:

- **Suscribirte a nuestras notificaciones:** danzacdmx.com/revista-danza-cdmx
- **Seguir contenido diario en Instagram:** [@danzacdmx](https://www.instagram.com/danzacdmx)
- **Unirte a la comunidad en Facebook:** [Danza en CDMX](https://www.facebook.com/Danza-en-CDMX)

¡Nos vemos en el próximo número para seguir construyendo juntos el futuro de la danza!

Haz clic en la imagen para leer las ediciones anteriores

