



Entrevista con Betsy Vergara:
**El arte de la conciencia
corporal a través del
acondicionamiento físico**

Bienvenida del Editor: El Arte de Bailar Acompañado

Querida comunidad de DanzaCDMX,

Hay una frase que resuena con fuerza en las páginas de esta edición: *“El cuerpo no necesita castigo para bailar mejor, necesita ser acompañado”*.

A menudo, la danza se nos presenta como una disciplina de soledad y resistencia, donde el bailarín debe enfrentarse a solas al espejo, a la gravedad y a sus propios límites. Sin embargo, este número nace de una premisa distinta: **la danza como un acto de conciencia y acompañamiento**.

Hoy nos detenemos a observar qué sucede cuando dejamos de luchar contra nuestro cuerpo y empezamos a trabajar *con* él. A través de las voces de nuestros invitados, exploramos que ser un profesional de la danza no solo implica dominar la técnica, sino también aprender a escucharnos.

Contamos con la sabiduría de la **Mtra. Betsy Vergara**, quien nos enseña que la verdadera libertad llega cuando el movimiento se vuelve consciente; el testimonio de resiliencia de **Omar Ibarra**, que nos recuerda la importancia de abrazar nuestros procesos y dejarnos sostener por nuestra red de apoyo; la visión científica y humana de **Violeta Muñiz**, que desmitifica la nutrición para convertirla en un acto de respeto; y la inspiradora historia del **Dr. Diego Garay**, quien

encuentra en el ballet el refugio y la energía necesarios para salvar vidas.

En estas páginas, los invitamos a descubrir que la técnica brilla más cuando hay salud, que el escenario es más grande cuando hay red de apoyo, y que la danza es, ante todo, un camino que se recorre mejor cuando estamos bien acompañados, por nosotros mismos y por nuestro entorno.

¡Bienvenidos a una nueva edición de DanzaCDMX!



Indice

Bienvenida del Editor: El Arte de Bailar Acompañado
2

Entrevista Exclusiva con Betsy Vergara: El arte de la conciencia corporal a través del acondicionamiento físico
5

Violeta Muñiz: "El cuerpo no necesita castigo para bailar mejor, necesita ser acompañado"
15

Omar Ibarra: Resiliencia, madurez y el arte de volver a empezar.
24

Diego Garay: El equilibrio entre la Terapia Intensiva y la libertad del Ballet
30

Cartelera DanzaCDMX: Febrero 2026
36

La Danza es un Diálogo Continuo
39

Entrevista Exclusiva con Betsy Vergara: El arte de la conciencia corporal a través del acondicionamiento físico

En el mundo del ballet, la disciplina y el rigor son pilares indiscutibles. Sin embargo, pocos maestros logran descifrar el lenguaje interno del cuerpo con la claridad de la **Maestra Betsy Vergara**. Con una trayectoria que nació de la curiosidad personal y se transformó en una metodología propia, Betsy se ha convertido en un referente para miles de bailarines que buscan ir más allá de la barra.

Hoy platicamos con ella sobre cómo la experimentación, el uso de herramientas funcionales y la generosidad digital están redefiniendo la enseñanza de la danza clásica.





“Inicié un entrenamiento de fuerza y flexibilidad de forma propia y, en breve, sentí y vi grandes cambios y avances en mi baile”.

BETSY VERGARA

El despertar de una investigadora corporal

DanzaCDMX: Maestra, todos conocemos su rigor en el ballet, pero ¿en qué momento sintió que al entrenamiento tradicional le "faltaba" algo para complementar el trabajo en la barra?

Betsy Vergara: Desde mis años como estudiante, a pesar de tener grandes maestros, en mis evaluaciones me reflejaban que debía potenciar ciertas áreas como elevaciones de piernas, líneas, etc., pero no me daban herramientas externas para trabajarlo. Ya a finales de mi carrera empecé a buscar estas herramientas que me permitieran lograr los objetivos. Inicié un entrenamiento de fuerza y flexibilidad de forma propia y, en breve, sentí y vi grandes cambios y avances en mi baile.





DanzaCDMX: Usted comenzó experimentando con su propio cuerpo. ¿Recuerda algún descubrimiento específico que la haya hecho decir: "Esto es lo que realmente funciona"?

Betsy Vergara: Sí, en definitiva los ejercicios con **bandas elásticas**. Fue un antes y un después en mi comprensión del esfuerzo muscular.

DanzaCDMX: ¿Cómo fue ese proceso de pasar de la curiosidad personal a estructurar una metodología propia?

Betsy Vergara: En principio tomaba diversas clases como pilates, gimnasio o yoga. Empecé a investigar y a hacer entrenamientos diferentes, pero no eran tan específicos a mis objetivos; yo quería una clase que incluyera todo sin necesidad de tomar tantas horas y tantas disciplinas distintas. Fue cuando empecé a estructurar ejercicios variados pero enfocados a lo que necesitas en la clase de ballet. Por eso, en mis sesiones de acondicionamiento físico o calentamientos, enfoco ejercicios para estabilidad, fuerza, colocación, pies y flexibilidad, usando elementos como bandas, pelotas y bloques de yoga.





“El pilar principal es tener conciencia del movimiento: de dónde nace, cómo se desarrolla y cuál es su finalidad. Se trata de entender qué músculo y qué sensación se utiliza para lograr el objetivo del movimiento”.

BETSY VERGARA

DanzaCDMX: ¿Su enfoque se trata más de prevenir lesiones o de alcanzar rangos de movimiento que antes parecían imposibles?

Betsy Vergara: Ambas. Tanto prevención como lograr rangos nuevos. En mis alumnos veo cómo cada vez se hacen más conscientes; ganan limpieza y complementan la técnica dancística de una forma integral.

DanzaCDMX: ¿Cómo logra que el acondicionamiento físico no le quite "el alma" o la estética lírica al ballet, sino que la potencie?

Los pilares: Conciencia y Potencia

DanzaCDMX: ¿Cuál es el pilar principal de su metodología comparada con otros métodos de preparación para bailarines?

Betsy Vergara: El pilar principal es tener **conciencia del movimiento**: de dónde nace, cómo se desarrolla y cuál es su finalidad. Se trata de entender qué músculo y qué sensación se utiliza para lograr el objetivo del movimiento.





Betsy Vergara: Es simple: mientras más seguro y cómodo te sientas con tu cuerpo y el movimiento, tendrás mayor potencia para bailar de forma ligera, dinámica y expresiva. *Una vez que haces consciente el movimiento, eres libre.*

El clic de la enseñanza y el mundo digital

DanzaCDMX: ¿Qué es lo que más disfruta de ver ese "clic" en sus alumnos cuando entienden un movimiento?

Betsy Vergara: Disfruto ver cómo el movimiento avanza y se logra, cómo van superando los objetivos y cómo ellos mismos se dan cuenta de ese logro y lo aplican de forma natural a sus clases diarias. También disfruto cuando platicamos y ellos empiezan a realizar análisis del movimiento y del cuerpo; es maravilloso lo que se logra cuando el alumno entiende su propio proceso.

DanzaCDMX: Usted comparte mucha información valiosa en redes sociales de forma generosa. ¿Qué la motiva a democratizar estos "tips" en un mundo tan competitivo?

“Mientras más seguro y cómodo te sientas con tu cuerpo y el movimiento, tendrás mayor potencia para bailar de forma ligera, dinámica y expresiva. Una vez que haces consciente el movimiento, eres libre”.

BETSY VERGARA

Betsy Vergara: Brindar estos tips permite que más bailarines, sin importar la edad o el nivel, tengan herramientas adecuadas que funcionen para su danza. Es una forma de acompañarlos para que alcancen sus objetivos de manera armónica, consciente y duradera. Así el nivel crece y la danza se fortalece.

DanzaCDMX: Con tantos seguidores, ¿siente que su metodología está ayudando a cambiar la forma en que se enseña ballet incluso fuera de sus clases presenciales?

Betsy Vergara: Sí, recibo mensajes de maestros y alumnos nacionales e internacionales contándome cómo los ejercicios les están ayudando a mejorar y complementar no solo en el ballet, sino también en otras disciplinas dancísticas.



Un consejo para el futuro

DanzaCDMX: Para un joven bailarín que hoy siente que su cuerpo no responde como quisiera, ¿cuál sería el primer paso que le recomendaría dar?

Betsy Vergara: Sin duda, iniciar el entrenamiento de **acondicionamiento físico**. Es un gran complemento a las clases técnicas. Con una estructura adecuada a su edad y objetivos, podrá lograr grandes avances. Todo es posible: es cuestión de constancia, consciencia y pasión.

El pilar principal es tener **conciencia del movimiento**: de dónde nace, cómo se desarrolla y cuál es su finalidad. Se trata de entender qué músculo y qué sensación se utiliza para lograr el objetivo del movimiento.

¿Lista para tu primera clase de Ballet? Encuentra el perfil profesional de nuestra entrevistada, sus horarios y ubicación en nuestro directorio oficial. ¡Tu proceso consciente empieza aquí! 

Instagram: [betsyvergarav](#)

Email: betzavergara@gmail.com

YouTube : [Betsy Vergara](#)

“Con una estructura adecuada a su edad y objetivos, podrá lograr grandes avances. Todo es posible: es cuestión de constancia, consciencia y pasión”.

BETSY VERGARA

Violeta Muñiz: *"El cuerpo no necesita castigo para bailar mejor, necesita ser acompañado"*

Para muchos, la nutrición en el ballet ha sido históricamente un sinónimo de restricción y silencio. Sin embargo, la **Lic. Violeta Muñiz** está cambiando esa narrativa. Bailarina desde los 6 años y hoy especialista en Nutrición Deportiva y Psiconutrición, Violeta utiliza su propia historia —una que incluye desde sueños de princesa hasta las heridas de una lesión por mala alimentación— para ofrecer a los bailarines algo que rara vez encuentran: empatía clínica.

Platicamos con ella sobre por qué los carbohidratos son nuestros mejores amigos y cómo sanar la relación con la comida es el paso definitivo hacia la libertad artística.





La bailarina detrás de la nutrióloga

DanzaCDMX: Violeta, antes de las consultas, está la bailarina. ¿Qué fue lo que te enamoró del ballet a los 6 años?

Violeta Muñiz: Me sentía más cómoda y feliz en el salón que en cualquier otra parte. Fantaseaba con ser una princesa, pero con el tiempo entendí que lo que realmente me llamaba era la disciplina y la manera en la que el cuerpo aprende a comunicarse a través del movimiento.

“Fantaseaba con ser una princesa, pero con el tiempo entendí que lo que realmente me llamaba era la disciplina y la manera en la que el cuerpo aprende a comunicarse a través del movimiento”.

VIOLETA MUÑIZ



DanzaCDMX: ¿Cómo logras hoy equilibrar la docencia con tu labor clínica? ¿Sientes que una nutre a la otra?

Violeta Muñiz: No las veo como facetas separadas. Mi experiencia como bailarina me permite entender desde dentro las exigencias físicas y emocionales de mis alumnas. No acompaño solo desde la teoría, sino desde la empatía real. A su vez, la nutrición ha transformado mi enseñanza: ahora me enfoco en el autocuidado y el rendimiento sostenible.

El peso del mito: Romper con el castigo

“Cuando la nutrición ignora el contexto emocional y el nivel de entrenamiento, el cuerpo no responde con salud. El cuerpo no necesita castigo para bailar mejor, necesita ser acompañado”.

VIOLETA MUÑIZ

DanzaCDMX: A los 14 años viviste un momento crítico cuando te pidieron bajar de peso. ¿Cómo marcó eso tu visión profesional?

Violeta Muñiz: Intenté cumplir desde la confusión y la restricción. El resultado fue cansancio, frustración, lesiones y, paradójicamente, subir de peso porque mi cuerpo respondió al desgaste. Ahí entendí que cuando la nutrición ignora el contexto emocional y el nivel de entrenamiento, el cuerpo no responde con salud. El cuerpo no necesita castigo para bailar mejor, necesita ser acompañado.





DanzaCDMX: ¿Cuál es el mito alimenticio más peligroso que enfrentaste en tu formación?

Violeta Muñiz: La idea de que comer menos te haría rendir mejor o que el hambre era para "débiles". Crecí rodeada de conductas alimenticias normalizadas que decían que tu tipo de cuerpo definía tu talento. Hoy sé que el cuerpo no determina la capacidad artística.

Psiconutrición: Bailar desde la confianza, no desde el miedo

DanzaCDMX: Hablas de "Psiconutrición". ¿Por qué es vital este concepto en la danza?

Violeta Muñiz: Porque en un entorno donde constantemente se evalúa el cuerpo, la comida suele volverse una herramienta de control o castigo. La psiconutrición permite reconciliarse con la comida y entender desde dónde comemos: ¿desde el miedo y la culpa o desde la confianza? Cuando esa relación sana, el cuerpo puede entrenar con mayor libertad.

“Crecí rodeada de conductas alimenticias normalizadas que decían que tu tipo de cuerpo definía tu talento. Hoy sé que el cuerpo no determina la capacidad artística”.

VIOLETA MUÑIZ

DanzaCDMX: ¿En qué se diferencia tu enfoque de una dieta deportiva convencional?

Violeta Muñiz: El bailarín es un atleta, pero con una carga estética y emocional constante. No solo cuento calorías; trabajo con su contexto: si tiene una función, si recibió el papel que esperaba, cómo es su descanso. La nutrición deja de ser una lista de reglas para ser una herramienta flexible.

El combustible de la danza

DanzaCDMX: ¿Existe un "combustible universal" para todos los estilos de danza?

Violeta Muñiz: Más que un nutriente, es **comer suficiente y de forma constante**. Pero si debo elegir aliados, son la hidratación y los **carbohidratos**. Son nuestros mejores amigos; la fuente principal para los saltos y la resistencia. Eliminarlos es comprar un boleto directo a la fatiga y las lesiones.



DanzaCDMX: Un consejo clave para las bailarinas y su salud hormonal.

“No normalicen la ausencia de menstruación ni el cansancio extremo. Para cuidar las hormonas hay que priorizar la energía: no saltarse comidas ni entrenar en ayuno constante”.

VIOLETA MUÑIZ

Violeta Muñiz: No normalicen la ausencia de menstruación ni el cansancio extremo. Para cuidar las hormonas hay que priorizar la energía: no saltarse comidas ni entrenar en ayuno constante.

DanzaCDMX: ¿Cuál es el error más común al intentar "comer sano"?

Violeta Muñiz: Confundir "sano" con "poco". Quitar grupos de alimentos o seguir dietas de moda solo quita fuerza y concentración. Comer sano es sostener al cuerpo para que pueda recuperarse.



Menú Rápido con Violeta Muñiz

- **¿Snack ideal antes de función?** Plátano con crema de cacahuete.
- **¿Un suplemento que sí funcione?** Proteína en polvo + creatina.
- **¿Comida favorita post-ensayo?** Bowl de pasta con pollo.
- **¿El ballet en una palabra?** Refugio.

DanzaCDMX: Violeta, gracias por recordarnos que el autocuidado es la base de cualquier técnica. Es revolucionario escuchar que la nutrición puede ser un lugar de paz y no de conflicto para quienes bailamos.

Violeta Muñiz: Al contrario, gracias a ustedes. Mi misión es que ningún bailarín o bailarina tenga que pasar por lo que yo pasé a los 14 años por falta de información. La danza es hermosa, pero es mucho más plena cuando nuestro cuerpo tiene la energía para sostener nuestros sueños. ¡Nos vemos en el salón o en la consulta!



¿Buscas mejorar tu rendimiento y sanar tu relación con la comida?

Violeta Muñoz ofrece asesorías especializadas en nutrición para bailarines, combinando la ciencia clínica con la sensibilidad de quien conoce la barra y el escenario. No camines este proceso a solas; permítete ser acompañada por una experta que entiende tu lenguaje.

“La danza es hermosa, pero es mucho más plena cuando nuestro cuerpo tiene la energía para sostener nuestros sueños”.

VIOLETA MUÑOZ

Encuétrala y agenda tu sesión aquí:

-  Sitio Web / Directorio
-  Instagram
-  Contacto Directo

Omar Ibarra: Resiliencia, madurez y el arte de volver a empezar.

En una disciplina que a menudo rinde culto a la precocidad, **Omar Ibarra** desafía los cronómetros. Bailarín, docente de Inglés y apasionado del movimiento, Omar ha demostrado que el camino profesional en la danza no tiene una fecha de caducidad establecida, sino un motor interno alimentado por la red de apoyo y la fortaleza mental. Tras superar una fractura que puso a prueba su identidad, hoy nos comparte cómo la danza, más que pasos, es un ejercicio de supervivencia y amor propio.



Desafiando el reloj: Empezar "tarde"

DanzaCDMX: Omar, empezar en la danza profesional "tarde" suele considerarse un tabú. ¿Qué fue lo que te dio el impulso para decir: "No importa la edad, este es mi camino"?

Omar Ibarra: Algo que siempre me ayudó a seguir adelante y retándome fue rodearme de personas que me impulsaran. Además de mi propia voluntad, el que mi familia, maestros y amigos apoyen y crean en mí es lo que más me hace sentir que sí puedo superar todas las malas rachas y obstáculos.



“Algo que siempre me ayudó a seguir adelante y retándome fue rodearme de personas que me impulsaran”.

OMAR IBARRA

DanzaCDMX: ¿Sientes que comenzar con una mentalidad más madura te dio herramientas que quizás un niño no tiene al enfrentar la disciplina?

Omar Ibarra: En parte sí. El poder aprender desde otra perspectiva y comprender sensaciones de manera “diferente” a como lo hace un niño fue algo que pude tomar como una ventaja competitiva.

DanzaCDMX: Aun así, el entorno es exigente. ¿Cuál fue el obstáculo mental más grande que tuviste que derribar al entrar a un mundo que suele premiar la juventud extrema?

Omar Ibarra: Uno de los retos que incluso actualmente llego a enfrentar es ese sentimiento de no estar a "la altura" y llegar a



desconfiar de mí mismo.

El silencio del cuerpo: La lesión como maestra

DanzaCDMX: Hace un año enfrentaste una fractura en el pie durante una clase. En ese instante de dolor físico, ¿qué pasó por tu mente respecto a tu carrera?

Omar Ibarra: Hubo mucha incertidumbre. Pasó de todo por mi cabeza: desde pensar qué iba a suceder, si iba a requerir operación o si iba a poder seguir bailando, hasta cuestionarme si tendría que dejar de bailar.

“Fue clave escuchar a mi doctor y a mi fisioterapeuta. Entender que no debía forzar el cuerpo, que no debía haber dolor y que, si llegaba a molestar algo, debía conocer mis límites en ese momento y no exigirme de más”.

OMAR IBARRA



DanzaCDMX: Cuando un bailarín no puede moverse, la danza se vuelve mental. ¿Cómo trabajaste tu bienestar emocional durante esos meses de inmovilidad?

Omar Ibarra: Me costó mucho trabajo. Ver cómo mi cuerpo cambiaba y sentir que "perdía" todo lo que había logrado bailando hasta ese momento fue difícil. Sin embargo, algo que me ayudó fue hablar y compartir con amigos bailarines que habían pasado por situaciones similares. Escucharles decir que todo iba a salir bien fue el bálsamo que necesitaba.

DanzaCDMX: ¿Cómo fue el proceso de aprender a escuchar a tu cuerpo y no apresurar el regreso?

Omar Ibarra: Fue clave escuchar a mi doctor y a mi fisioterapeuta. Entender que no debía forzar el cuerpo, que no debía haber dolor y que, si llegaba a molestar algo, debía conocer mis límites en ese momento y no exigirme de más. Me apoyé en mi rehabilitación, en suplementos, mucha paciencia y, sobre todo, amor a mi cuerpo.



“Mi primera recomendación sería tomar consciencia: hay que darle la magnitud que merece al cuidado del cuerpo, informarnos y, sobre todo, tomar acción antes de que sea tarde”.

OMAR IBARRA

El regreso y la nueva conciencia

DanzaCDMX: ¿Qué sentiste la primera vez que pisaste un escenario después de la recuperación?

Omar Ibarra: Me sentí muy feliz. Desde el proceso de probarme el vestuario hasta el momento de escuchar los aplausos del público. Definitivamente cambió mi forma de valorar la danza, mi cuerpo y mi bienestar general. Ahora valoro cada paso de una manera mucho más profunda.

DanzaCDMX: Tras la lesión, ¿has cambiado tus rutinas de autocuidado? ¿Qué consejo le darías a quien ignora las señales de cansancio de su cuerpo?

Omar Ibarra: Sí, ahora trato de mantener hábitos constantes alrededor de mi danza. Mi primera recomendación sería tomar consciencia: hay que darle la magnitud que merece al cuidado del cuerpo, informarnos y, sobre todo, tomar acción antes de que sea tarde.

DanzaCDMX: Para alguien que está pasando por una lesión o que siente que es "demasiado tarde" para empezar, ¿cuál es el mensaje que te gustaría tatuarles en la mente?

Omar Ibarra: *Para quien está lesionado: paciencia, créeme que no es el fin del mundo. Tienes mucha danza y arte para ofrecer todavía. Te entiendo, te abrazo y no estás solo.*

Diego Garay: El equilibrio entre la Terapia Intensiva y la libertad del Ballet

¿Puede la rigurosidad de la medicina estética y la adrenalina de la terapia intensiva pediátrica convivir con la delicadeza de un *adagio*? Para el **Dr. Diego Garay**, la respuesta no solo es un "sí", sino que es una necesidad vital.

A sus 39 años, Diego nos demuestra que el arte es el antídoto perfecto para el estrés de la vida hospitalaria y que nunca es tarde para reclamar un espacio que, por prejuicios sociales, le fue negado en la infancia.



De la bata al escenario

DanzaCDMX: Diego, tienes una carrera impresionante en la medicina. Cuéntanos, ¿cómo conviven el médico intensivista y el apasionado del ballet en tu día a día?

Diego Garay: Soy médico de profesión desde hace 13 años. Actualmente laboro en el área de Terapia Intensiva Pediátrica del Hospital Español y también me dedico a la Medicina Estética, una pasión que curiosamente retomé gracias a que la danza me hizo pensar nuevamente en la salud corporal como una forma de vida. En cuanto a la danza, mi pasión se ha centrado en el ballet clásico desde hace 5 años.

“La danza se ha convertido en una disciplina que me cambió la vida; un estilo de vida de actividad y movimiento”.

DIEGO GARAY



DanzaCDMX: Es curioso que menciones que la danza te llevó de vuelta a la medicina estética. Pero, ¿cómo fue tu primer acercamiento al baile? ¿Fue algo que siempre estuvo ahí?

Diego Garay: Mis padres siempre apoyaron mi acercamiento al arte: teatro, piano, museos... Pero cuando se trataba de danza, eso no estaba "bien visto" para un hombre. Fue hasta mis 34 años cuando, por mis propios medios, decidí buscar clases. Desde entonces, la danza se ha convertido en una disciplina que me cambió la vida; un estilo de vida de actividad y movimiento.

“Mis padres siempre apoyaron mi acercamiento al arte: teatro, piano, museos... Pero cuando se trataba de danza, eso no estaba "bien visto" para un hombre”.

DIEGO GARAY



“El tiempo de clase es un espacio sagrado para mi mente y mi cuerpo. Es una entrega total al momento donde no existe el celular ni las preocupaciones externas. Esa sensación de presencia absoluta, y el llevarla después al escenario, es un sentimiento que no cambio por nada”.

DIEGO GARAY

La danza como refugio mental

DanzaCDMX: Para alguien que trabaja en un entorno tan crítico como una terapia intensiva, ¿qué te da el baile que no encuentras en el hospital?

Diego Garay: Para mí es un método de liberación. Me he comprometido conmigo mismo a que el tiempo de clase sea un espacio sagrado para mi mente y mi cuerpo. Es una entrega total al momento donde no existe el celular ni las preocupaciones externas. Esa sensación de presencia absoluta, y el llevarla después al escenario, es un sentimiento que no cambio por nada.



DanzaCDMX: Lograr que el entorno médico respete tus horarios de ensayo debe ser un reto. ¿Cómo lograste integrar la danza en tu agenda semanal?

Diego Garay: Aprendí a respetar el tiempo requerido y determinar mi "día de danza". Poco a poco, mi entorno laboral se fue adaptando y hoy todos saben que ese día es intocable. Es el día que más espero para recargar energía. A veces llego con pocas ganas por el cansancio, pero al salir de clase soy otro: una persona llena de energía y con el cuerpo en equilibrio.



“Mí día de danza es intocable. Es el día que más espero para recargar energía. A veces llego con pocas ganas por el cansancio, pero al salir de clase soy otro: una persona llena de energía y con el cuerpo en equilibrio”.

DIEGO GARAY

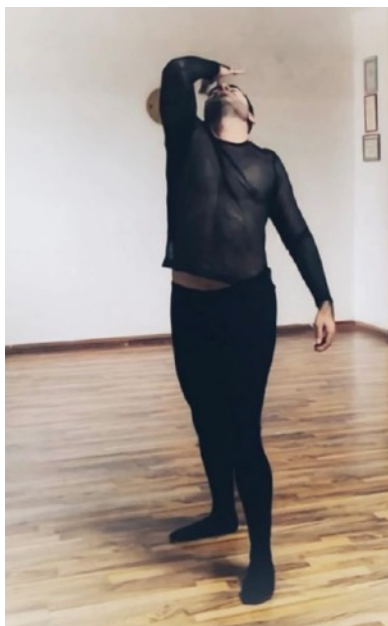
“Nunca es tarde para empezar y que no es necesario demostrarle nada a nadie. Lo más importante es que tú te sientas libre de experimentar con tu cuerpo y que siempre estés listo para sorprenderte de lo que eres capaz de lograr”.

DIEGO GARAY

Un mensaje para los que observan desde lejos

DanzaCDMX: Como hombre que empezó a los 34 años y como profesional de la salud, ¿qué le dirías a quienes admiran la danza pero no se atreven a dar el primer paso?

Diego Garay: Que nunca es tarde para empezar y que no es necesario demostrarle nada a nadie. Lo más importante es que tú te sientas libre de experimentar con tu cuerpo y que siempre estés listo para sorprenderte de lo que eres capaz de lograr.



Cartelera DanzaCDMX: Febrero 2026

Este mes, los escenarios de la Ciudad de México se llenan de historias que nos invitan a la reflexión y al disfrute técnico. Aquí te dejamos nuestra selección imperdible:

1. La Sílfide y el Escocés – Compañía Nacional de Danza

La primera gran producción del año de la CND. Un clásico del romanticismo que explora la dualidad entre lo real y lo fantástico, ideal para observar el trabajo de puntas y la ligereza técnica.

- **Fechas:** 22, 24 y 26 de febrero (con Orquesta en vivo); 28 de febrero (pista grabada).
- **Lugar:** Palacio de Bellas Artes.
- **Boletos:** [Ticketmaster México](#)

2. Soñantes - Intento 1045 – Onírico Danza Teatro del Gesto

Una pieza de danza contemporánea y teatro físico que aborda el sueño como un acto de resistencia. Perfecta para quienes buscan una experiencia sensorial y emocional profunda.

- **Fechas:** Jueves a domingos, del 12 de febrero al 1 de marzo.
- **Lugar:** Teatro de la Danza Guillermina Bravo (CCB).
- **Boletos:** [Taquilla Digital INBAL](#)

3. El Lago de los Cisnes

Una oportunidad para ver este pilar del ballet clásico en un formato más cercano, ideal para quienes están iniciando su camino en la apreciación de la danza.

- **Fecha:** Domingo 15 de febrero, 12:00 h.
- **Lugar:** Teatro Tepeyac.
- **Boletos:** [Ticketmaster México](#)

4. Entre Tangos y Danzones – Compañía ArTaller

Un viaje coreográfico que une la pasión del tango, la elegancia de la danza clásica y la alegría del danzón. Un excelente ejemplo de versatilidad técnica.

- **Fechas:** 31 de enero, 1, 7 y 8 de febrero.
- **Lugar:** Teatro de la Danza Guillermina Bravo (CCB).
- **Boletos:** [Taquilla Digital INBAL](#)

5. La Bella Durmiente

¿Quieres ver a la princesa Aurora despertar con un beso de amor verdadero? No te pierdas la temporada del **Ballet Arte en Movimiento** en el Teatro Rafael Solana.

Encontramos esta joya de promoción para ti: **40% de descuento** para que disfrutes de una producción de primer nivel por solo **\$345**.  

- **Fechas:** Domingos 13:30 hrs (Del 1 de feb al 19 de abr).
- **Lugar:** Teatro Rafael Solana (Miguel Ángel de Quevedo 687). 
- **Boletos:** Descuento del 40% en [Cartelera de Teatros](#)

6. Ballet Folklórico de México de Amalia Hernández

La institución más emblemática de nuestra danza tradicional sigue con su temporada regular, demostrando por qué la identidad y el ritmo son esenciales en nuestra cultura.

- **Fechas:** Miércoles y domingos de febrero.
- **Lugar:** Palacio de Bellas Artes.
- **Boletos:** [Ticketmaster México](#)

Tip de Editor:

Si planeas ir al **Palacio de Bellas Artes**, recuerda que los jueves suelen ser de **2x1 en Ticketmaster** para algunas zonas. ¡Aprovecha para llevar a alguien que nunca haya visto ballet!

La Danza es un Diálogo Continuo

Llegamos al final de este número, pero el movimiento apenas comienza.

Si algo nos queda claro tras recorrer estas historias, es que la danza no termina cuando salimos del salón o cuando se apagan las luces del teatro. La danza continúa en la forma en que nos alimentamos, en cómo descansamos después de una lesión, en la paciencia que nos tenemos al aprender un paso nuevo y en la generosidad con la que compartimos lo que sabemos.

Esperamos que estas entrevistas hayan sido esa "pausa activa" que necesitabas para recordar que **tu cuerpo es tu aliado, no tu enemigo**. Que el rigor no tiene por qué estar peleado con la ternura, y que la madurez —ya sea física o mental— es una herramienta que potencia el arte.

Gracias por permitirnos acompañarte en tu proceso. Nos leemos el próximo mes para seguir construyendo, juntos, una comunidad dancística más consciente, más fuerte y, sobre todo, más humana.

Sigue moviéndote, sigue escuchándote.

Atentamente, El Equipo de DanzaCDMX

¡No te pierdas el próximo número!

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!

El Equipo de la Revista DanzaCDMX

Haz clic en las imágenes para descargar las ediciones anteriores

