

Irish dance! Maestra del Tec hace del baile un estilo de vida



“La danza es un medio para conectar tu cuerpo con tu mente y tu alma. Es una forma de autoconocimiento y aceptación que te permite expresarte libremente a través del cuerpo y la música.”

Ana Bulos, **profesora de Humanidades** de [Prepa Tec](#) en Hidalgo, compartió para **CONECTA** en este “**Día Internacional de la Danza**” como la **danza** puede volverse un **estilo de vida**, tal como le ocurrió a ella con la **danza irlandesa**.

Miss Anita, como la conocen sus alumnos, menciona que **considera al arte de la danza como su forma favorita para expresar y compartir lo que siente** y que a través de esta podemos sentirnos auténticos y cómodos con nosotros mismos.

“Vivimos en nuestro cuerpo pero no lo habitamos realmente. La danza te permite ser consciente de tu cuerpo y de ti mismo, te ayuda a agudizar todos tus sentidos y vivir la vida desde una corporalidad plena.”



width="1920" loading="lazy">

Ana añade que **practicar danza no es fácil debido a que siempre implica un desgaste físico y emocional.**

Hay que entrenar ambas partes por igual, además de que **la constancia y la pasión son fundamentales** para poder desarrollarla al máximo.

Danza irlandesa como estilo de vida

La profesora hace hincapié en que además de contar con la licenciatura en Arte por la Universidad del Claustro de Sor Juana, **logró formarse en danza clásica a través de certificaciones por la Royal Academy of Dance.**

Actualmente se dedica a la danza irlandesa logrando **certificarse por Inishfree Texas.**

“Me formé principalmente en danza clásica, de hecho la he practicado desde los 3 años de edad, desde entonces he probado diferentes estilos. Actualmente me dedico a la danza irlandesa desde hace 5 años”

Ana comenta que **esta danza surge con la música tradicional irlandesa, parte del folclore y del imaginario celta; se caracteriza por los saltos y el trabajo de pies**, casi no se mueven los brazos.

Existen dos técnicas: la **zapatilla suave** y el **zapato duro**. Es un estilo que se ha mantenido y conservado a través de las generaciones y que recientemente se ha compartido con el resto del mundo. Se popularizó en los 90 gracias al show **"Riverdance"**.

"Lo que más disfruto de la danza irlandesa es la energía de los pasos y la música, el ambiente festivo, alegre y las historias detrás de cada baile."

Comenta que fue **gracias a las grandes escuelas de bailarines reconocidos de danza irlandesa en Estados Unidos como llegó esta danza a nuestro país.**

Menciona que el **sello mexicano** para la danza irlandesa se lo dio el **bailarín mexicano Luis Sánchez**, quien es el único bailarín mexicano que forma parte de **"Lord of the dance"** un show irlandés.



width="1920" loading="lazy">

Su trayectoria

Ana menciona que a lo largo de su vida ha participado en diversos recitales, shows, encuentros y festivales de danza.

"Obtuve el papel principal en la puesta en escena de "The Wizard of Oz" por parte de Artish Irish Dance Academy by Inishfree Texas presentada en el Teatro Telcel en 2017"

Además ha participado como bailarina y coreógrafa en otros montajes de la misma escuela en Ciudad de México.

También ha participado en **presentaciones de Petipa Academia de Danza y Danza y Arte Estudio Nayeli Quintanar**, y en diversos encuentros y festivales de danza en Pachuca, Hidalgo.

Actualmente pertenece a la escuela **Artish Pachuca**, que es parte de **Artish Irish Dance Academy de México**, dando **clases en línea y también presencial en las instalaciones de Danza y Arte estudio Nayeli Quintanar**.

“Al final la danza se trata de conectar contigo mismo y de disfrutarla sin impedimentos”, finalizó.