



LHG

JOAQUÍN DE LUZ
NAZARETH CASTELLANOS

El cerebro en danza

Movimiento Cuerpo Mente

ensayo

El cerebro en danza

COLECCIÓN DE ENSAYO

La Huerta Grande

Joaquín de Luz
Nazareth Castellanos

EL CEREBRO EN DANZA

MOVIMIENTO CUERPO MENTE



La
Huerta
Grande

2026

© De los textos: Joaquín de Luz y Nazareth Castellanos

Madrid, 1ª edición, marzo 2026

EDITA: La Huerta Grande Editorial

Serrano, 6. 28001 Madrid

www.lahuertagrande.com

Reservados todos los derechos de esta edición

ISBN: 978-84-18657-88-7

D. L.: M-4539-2026

Diseño cubierta: Patricia Romero para La Huerta Grande

Imprime: Gracel Asociados, C. Valgrande, 15. 28108 Alcobendas, Madrid

Impreso en España/*Printed in Spain*

ÍNDICE

EL CEREBRO EN DANZA

Prólogo	9
JOAQUÍN DE LUZ	13
Obertura	15
Miedo	19
Dolor	23
Disciplina y adversidad	29
Rituales	31
El espejo	39
Para quién se baila	45
La música o las mareas interiores	51
Coda para un hijo	55
Decía mi abuelo...	59
NAZARETH CASTELLANOS	61
Colofón	123
Referencias científicas	125

PRÓLOGO

Cada una de las bellas formas merece un libro entero.

La escuela del alma, JOSEP MARIA ESQUIROL

A veces las lecturas resultan providenciales. Poco después de leer esta frase del gran filósofo Esquirol, y que subrayé varias veces en un viaje en tren, surgió el proyecto de este libro. La danza, dice Esquirol, es una de las cinco buenas o bellas artes; así que estas páginas, nacidas del profundo amor de varias personas por ese arte, no hace sino darle lo que merece: un libro. Por mi parte, es un proyecto fraguado hace tiempo que me recuerda dos cosas: la importancia que tiene la paciencia para dar con lo bueno y que, en la génesis de los libros, perviven los momentos más hermosos de la edición.

Tomo notas sobre todo aquello que la danza ha sido y es para mí, supongo que con la idea poco definida de ver el modo de enlazar dos mundos que en

mi caso son refugio y vida: el de la danza y el de la escritura. Ahora, y por las maravillosas sincronías de la vida, mis rudimentarias notas han dejado paso a un proyecto tan bonito como ambicioso, posible gracias a dos personas excepcionales: una sabia y un artista.

Hace unos años conocí a Nazareth Castellanos en la editorial; en aquella primera reunión ya hablamos de danza, y desde entonces con ella aprendí y aprendo que todo aquello que intuía o que sabía por la práctica —que la danza es bálsamo para la vida, que la danza es meditación, equilibrio, estar con el cuerpo con plenitud en los días, concentración, libertad, pasión, generosidad...—, que todos esos conocimientos y beneficios que aporta la danza (incluidos el dolor y el sufrimiento que implica) resultan ser demostrables o explicables desde la neurociencia.

Quien baila vive mejor. Es palabra de apasionados como yo, y es palabra avalada por la ciencia.

Más tarde, coincidí con Joaquín de Luz en el Teatro Real y unos meses después nos volvimos a ver en los Teatros del Canal en una representación de la Compañía Nacional de Danza que entonces dirigía él. A Joaquín de Luz lo había visto bailar en Nueva York, en su etapa como bailarín principal del New York City Ballet, con el embeleso de la devota y el orgullo de la conciudadana. Lo vi interpretar, entre otros, a los maestros Balanchine y Robbins (creo que Joaquín fue mi primer *Jewels*). Pero aquella tarde, en el Teatro del Canal, por intermediación de Ángel Valero, el director adjunto de la compañía, no vi solo al bailarín a ras de platea, descendido del escenario, sino al director

y al hombre atento a sus bailarines, respirando con ellos, supongo que temblando un poco con cada paso y recibiendo también parte de cada aplauso. En el intermedio inicié una conversación con Joaquín que se ha extendido, felizmente, hasta hoy. Hasta este libro, que en mi caso, el de escritora profesional y bailarina puramente *amateur* —una friki, dirían muchos—, es una abierta declaración de amor al mundo de la danza y una oportunidad única que la vida me da para ampliar mis conocimientos, y espero que el de los lectores que se acerquen a él.

El escritor Sánchez Ferlosio dijo en *Borriquitos con chándal*: «No negaré que el don de la palabra sea un regalo, pero desafío a quienquiera que intente demostrarme que no es también un regalo constrictivo. Un regalo que ahorma, que obliga y compromete como ninguna otra cosa en este mundo».

Quizás sea ese regalo constrictivo el que le hizo la vida a Joaquín de Luz cuando le otorgó el don de la danza. Ahormarse y liberarse. Es el combate en el interior de un genio. El que quizás mantenga Nazareth Castellanos cada vez que navega entre las fronteras del laboratorio y el oleaje de la vida. Ahormarse y liberarse. Entre la ecuación y la emoción. Ahormarse y liberarse. La palabra reglada y el grito de la entraña.

Y para explicar estas contradicciones, propongo leer a Nazareth Castellanos y a Joaquín de Luz en ese empeño de ambos por ir más allá de la distancia de una lupa, de las fronteras de un laboratorio, de una partitura o de un escenario. Aquí están los dos, con su arte y su conocimiento, para comprender esas contra-

dicciones hermosas a las que conduce la vida plena, para mostrarnos lo que la danza, la ciencia y el estudio llevan en su seno.

Vivir y danzar. Un paso a dos que además, y porque lo bueno lleva a lo bello, se materializó en un pequeño documental que verá la luz bajo el mismo título: *El cerebro en danza*. Imágenes que acompañarán al texto para presenciar un cara a cara entre el bailarín y la neurociencia, entre la investigadora y el cuerpo en danza.

Pasen y lean. Y después dancemos, meditemos. Y vivamos.

Philippine González-Camino
Editora