

Rosana Barragán Olarte*

EL ETERNO APRENDIZAJE DEL SOMA: ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y LA COMUNICACIÓN DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA**

Resumen

Este documento, dirigido a aquellos interesados en la educación, la creación y la presentación de la danza, además de otras artes y técnicas que impliquen el trabajo con el cuerpo, se trata de un análisis de las distintas formas de comunicación que tienen como fin provocar estados de movimiento. Se sugieren diversas herramientas por las que puede optar un profesor de danza, un coreógrafo y, en sentido amplio, un educador o artista que trabaje con la dirección del movimiento. La investigación trata de ampliar el campo de estudio ya que encuentra que sus contenidos no se concentran únicamente en la danza. De esta manera, el enfoque no se reduce a una sola óptica, sino que abre su espectro con un carácter incluyente.

La base conceptual de la investigación es la educación somática; se analizan varias modalidades somáticas y su relación con la danza y la indicación del movimiento. Los sistemas somáticos promueven la importancia de estimular la cinestesia para fomentar la reeducación del sistema nervioso; entre ellos se destaca la *Técnica Alexander*, cuyos principios pueden preparar, tanto al maestro como al estudiante, para que entren en estrecha relación con su propio cuerpo y la dinámica de alineamiento. Entre las principales

* **Rosana Barragan Olarte** trabajó como profesora de la Facultad de Artes de la Universidad Javeriana por varios años. Actualmente trabaja como artista independiente en los Estados Unidos y esta vinculada al Latin Ballet of Virginia.

** Este documento es el resultado de un proceso de investigación desarrollado gracias a la Beca Nacional de Investigación en Danza 2006 del Ministerio de Cultura de Colombia. Consultor de la Investigación: Bobby Rosenberg (único maestro certificado de la *Técnica Alexander* en Colombia, autor, investigador y profesor universitario). Tutor de la Investigación: Gilberto Bello (maestro e investigador universitario en Colombia).

Cuad. Músic. Artes Vis. Artes Escén., Bogotá, D.C. (Colombia), 3 (1): 105–159, Octubre 2006–Marzo 2007.
 © 2006 Pontificia Universidad Javeriana.

ideas que se plantean, están: la observación como un testigo que parte de sí mismo proporciona sabiduría para sugerir en un proceso de comunicación. Las imágenes van a la intuición; los conceptos van a la razón; el tacto va directamente al sistema nervioso. Las imágenes, los conceptos y el tacto son medios que se perciben, procesan y dan como resultado experiencias distintas. La investigación propone el uso integrado de ellos para provocar así, en el cuerpo, estados de movimiento diversos, dirigidos al individuo y a toda la persona que lo constituye.

Palabras Clave: Educación somática, danza, educación de la danza, técnicas de movimiento, *Técnica Alexander* y danza, lo somático y la danza.

Abstract

The document is the result of a research process developed due to the Colombian Ministry of Culture National Grant for Dance Research in 2006, and it is directed to those interested in the education, the creation and the presentation of dance, as well as other arts and techniques that imply the work with the body. It is presented as an analysis of the different forms of communication, which aim towards causing states of movement. Various tools are suggested for dance teachers, choreographers and, in general, any educator or artist who works with the direction of movement. The research tries to expand the field of study since it finds that the contents do not only concentrate in the field of dance. Therefore, the focus is not reduced to a single viewpoint, but opens its spectrum with an inclusive character.

The conceptual base of the investigation is Somatic Education; several somatic modalities are analyzed according to their relation with dance and the communication of movement. The somatic systems promote the importance of stimulating the kinesthetic sense to encourage the re-education of the nervous system. Among the somatic modalities the *Alexander Technique* is highlighted because its principles can prepare the teacher as well as the student towards deeply connecting to their own bodies and the dynamic process of alignment. Observing as a witness who departs from his own sense of self provides wisdom to suggest in a process of communication. The images go to the intuition; the concepts go to the rational mind; the touch goes directly to the nervous system. The images, the concepts and the touch are media that are perceived, processed and give as result different experiences. The investigation proposes the integrated use of these media to cause thus, in the body, diverse states of movement, directed to the individual and to all the person that constitutes her.

Keywords: Somatic Education, Somatics, Dance, Dance Education, Movement Techniques, *Alexander Technique* and Dance, Dance and Somatics.

Introducción

El tema que se discute a continuación surgió de una situación percibida en las áreas del entrenamiento del cuerpo del bailarín y de la creación coreográfica. Al enseñar a cuerpos y crear con cuerpos, el profesor y el coreógrafo o artista entra en relación con ese otro sujeto y debe escoger las maneras más eficaces para establecer procesos de comunicación.

El problema que se analiza parte de una experiencia propia, educando y creando, y de la constante preocupación por motivar el movimiento en el otro (estudiante o bailarín). Las preguntas que se convirtieron en el punto de partida para la investigación son: ¿Cómo provocar una respuesta corporal en el otro? ¿Con qué puedo comunicar, con las palabras, con mis manos, con la demostración, y qué efectos tiene cada uno de estos medios? ¿Cuál es el sentido más sensible a través del que mi estudiante o bailarín aprende; mi estímulo debe estar dirigido a la visión, la cinestesia, el oído, el tacto; cada uno por separado o considerando una combinación de todos? ¿La unidad de cuerpo-mente de mi estudiante o bailarín responde a las imágenes o metáforas, o prefiere el lenguaje directo? ¿Se motiva, indica, dirige, sugiere, transmite, guía, orienta, conduce o estimula el movimiento?

En la última pregunta se detecta el problema acerca de la selección de la palabra que más claramente denote el tema de investigación. F. Matthias Alexander prefiere la noción de "dirigir" y al respecto dice: "cuando utilizo las palabras "dirección" y "dirigir" con "uso" en frases como "dirección de mi uso" y "dirigí el uso," quiero indicar el proceso que se produce al proyectar mensajes desde el cerebro a los mecanismos y al conducir la energía necesaria al uso de esos mecanismos."¹ En este documento se encuentran todas las palabras mencionadas en la pregunta anterior; sin embargo se prefiere el uso de la sugerencia; ya que se trata de sugerir una experiencia cinestética para que el otro la descubra.

La investigación se ha estructurado a partir de diferentes propuestas de la educación somática² para estudiar las posibles formas de dirigir el movimiento en la danza. La educación somática promueve un enfoque holístico; es decir, le interesa el desarrollo del ser humano como una totalidad concreta. La reflexión se

fundamenta en esta perspectiva ya que en el momento de dirigir a alguien para el movimiento es indispensable diseñar la guía contemplando a toda la persona.

Puede parecer simple entender al individuo como un ser integral, pero en mi experiencia debo admitir que siento que nunca voy a terminar de entender este dilema. Para mí, cada día es un nuevo comienzo, un viaje que emprendo con la intención de descubrir la unidad que es la persona. Esta complejidad de comprender que toda la persona es la que está involucrada en la experiencia (desde todos sus aspectos: físico, mental, emocional y, si se quiere creer, energético o espiritual) es pilar fundamental de lo que se pretende discutir en este texto.

Lo que interesa al presente análisis es dirigir el movimiento de otro considerando a toda la persona o teniendo en cuenta que ese otro que recibe un estímulo tiene múltiples inteligencias para recibir la información, digerirla y responder a ella. Según Howard Gardner, conocido en el mundo de la pedagogía por su teoría de las inteligencias múltiples, cada persona tiene –por lo menos– ocho inteligencias u ocho habilidades cognoscitivas. Así pues, todos entendemos el mundo a través de diversos medios. Sin pretender entrar en la profundidad de la teoría de Gardner, el caso que analiza este documento simplemente se refiere a ello para explicar por qué le interesa seguir un enfoque multidimensional que se centra en el individuo y, en palabras del mismo teórico, “en su combinación única de inteligencia.”

El texto mira diferentes perspectivas que analizan el problema y se cree que un medio de transmisión para dirigir estados de movimiento en la danza no es suficiente. Para llegar a proponer la integración de varios medios (la imagen, el tacto y los conceptos), el estudio parte de algunas clasificaciones. Por un lado, hay dos tipos de dirección:

- Asociativa o de carácter abstracto (correspondiente a imágenes o metáforas). Por ejemplo: “sienta como si la parte alta de la rótula fuera jalada por un hilo hacia arriba.”
- Objetiva o que menciona la “cosa real” (correspondiente al lenguaje anatómico y analítico del movimiento). Por

ejemplo: "extienda las rodillas activando equilibradamente los cuatro músculos que componen el cuádriceps."

Por otro lado, los medios se pueden clasificar según el sentido de percepción a través del que la dirección es recibida:

- Visuales: objetos visuales que se usan para motivar una cualidad de movimiento; la demostración del profesor, observación y seguimiento de él a través de la imitación.
- Auditivos: transmisión verbal, sonido (palabras habladas, tono y cualidad de la voz, música, silencio).
- Táctiles: contacto físico.
- Cinestesia: sentido que se refiere a la sensación o percepción del movimiento.

El enfoque elegido para el estudio no pretende plantear, en modo alguno, una manera efectiva para comunicar el movimiento; se trata de una sugerencia entre muchas otras que pueden existir. Esta, en particular, cree en el uso integrado de los medios mencionados en la anterior clasificación. De esta manera, se propone que quien dirige el movimiento parte de la propia experiencia y la observación para despertar en el otro su cinestesia, su mundo imaginario, su sentido del tacto y su recepción del lenguaje conceptual.

Teniendo en cuenta la experiencia subjetiva del aprendizaje, cada persona recibe la dirección y responde a ella de manera única; por esto resulta imposible dar un método normativo. Así mismo, ya que el trabajo de clase de danza y buena parte de los procesos coreográficos se desarrollan en grupo, se dificulta seguir un proceso con cada persona en particular. Empero, se recomienda tener en cuenta las necesidades del individuo en diálogo con las necesidades del grupo. Tanto la persona como la comunidad de la que hace parte en un salón de clase de danza, son una red compleja de energías cuya heterogeneidad debe ser estimulada teniendo en cuenta múltiples recursos.

Buscar la motivación de un proceso que se viva *per se* sin importar el fin debe ser el objetivo de esos múltiples recursos. Las modalidades somáticas aplican este principio; se enfocan

en el proceso flexible marcado por el hecho de que el individuo es esencialmente su propio maestro; por ende la motivación del profesor de danza o el coreógrafo debe ser una guía sutil dirigida a despertar en el estudiante o bailarín su curiosidad por vivir un proceso de exploración del propio cuerpo y el auto-descubrimiento. El concepto de proceso no puede estar separado de la conciencia del sujeto que participa en la experiencia. Feldenkrais brillantemente dice: "cuando sabes lo que estás haciendo, puedes hacer lo que quieres hacer."

Procesar la información sensorial es un aspecto importante de lo somático. Por esto la cinestesia tiene un rol primordial y es este sentido de la percepción el que principalmente se intenta afectar en la motivación de estados de movimiento en danza. Ya que la educación somática reeduca el sistema nervioso, se considera aquí como el acompañante perfecto de la dirección para el movimiento.

Al entrar ahora en las especificidades de la danza, surge la pregunta ¿cuántas veces un bailarín o un estudiante de danza ha escuchado "grand-plié, développé a la second, tombé, pas de bourree..." o, sin entrar en el terreno de la terminología técnica, cuántas veces ha seguido las direcciones arriba, abajo, atrás, adelante, derecha, izquierda, o ha sido guiado para ejecutar acciones cotidianas como caminar, correr, saltar, girar? En varias clases de danza el profesor cuenta con el ritmo de la música y motiva el seguimiento de sus alumnos a través de la imitación. O muestra el movimiento y lo explica verbalmente para que luego sus estudiantes lo desarrollen. Todas estas formas de dirigir el movimiento hacen parte de la vida cotidiana de quien ejecuta la danza. El tema central de esta investigación podría ser fácilmente resuelto al considerar las formas convencionales de comunicar el movimiento que se escuchan en un salón de danza. Es importante reconocerlas; sin embargo, el análisis amplía el espectro de opciones para construir formas de transmitir el movimiento, ofreciendo herramientas útiles para que el maestro y el coreógrafo sugiera la experiencia de proceso en los cuerpos de sus estudiantes y bailarines.

De diez clases enfocadas en diferentes estilos de danza que se observaron durante el trabajo de campo en academias y colegios,

en nueve de ellas se detectó lo siguiente en el profesor: habla mientras hace el movimiento, mas no lo siente para transmitirlo; el profesor ejecuta el movimiento y explica verbalmente hacia donde se dirige el cuerpo; sin embargo no experimenta la sensación del movimiento para comunicarlo. Se refiere a lo "que es" mas no al "cómo," o a lo que motiva la iniciación del movimiento; es precisamente esta diferencia detectada lo que hace que la investigación busque alternativas para dirigir el movimiento a partir y hacia la experiencia cinestética. Para este fin, y según lo expuesto anteriormente, la educación somática sirve como base sobre la cual fundamentar el análisis.

El estudio teórico realizado durante el proceso de investigación documental no revela aspectos específicamente relacionados con las maneras de dirigir el movimiento en la danza. La propuesta sobre el uso del imaginario hecha por Eric Franklin en sus libros, además de su *Método Franklin*, son referentes que tocan de cerca el tema. Así mismo, varias disciplinas somáticas, principalmente la *Técnica Alexander*, ofrecen relaciones con el tópico de estudio y se presentan aportes de autores como Mabel E. Todd, Irene Dowd y Peggy Hackney, entre otros.

A continuación se presenta la reflexión sobre experiencias propias, técnicas de movimiento, propuestas de autores y aportes de especialistas que brindan diferentes miradas y soluciones al problema. Este documento se hace público como un análisis de las distintas herramientas por las que puede optar un profesor de danza, un coreógrafo y, en sentido amplio, un educador o artista que trabaje con el movimiento. Cabe insistir que se ofrece como una sugerencia abierta a distintas aplicaciones.

La investigación trata de ampliar el campo de estudio ya que encuentra que sus contenidos no se concentran únicamente en la danza (educación y procesos coreográficos), sino que son aplicables a las prácticas artísticas determinadas por el cuerpo, además de las técnicas de movimiento. De esta manera, el enfoque no se reduce a una sola óptica, sino que abre su espectro con un carácter incluyente.

Partir de lo somático

El filósofo estadounidense Thomas Hanna utilizó el concepto *somático* por primera vez en el contexto que nos interesa en 1976. El movimiento somático ya formaba parte de la vida de muchos interesados en el análisis del cuerpo y del movimiento, desde el punto de vista terapéutico. De hecho, cabría preguntarse si se trata de una invención de Occidente en el afán de encontrar conceptos relativos a la unidad cuerpo-mente, aquello que siempre ha hecho parte natural de la cultura de Oriente.

Somático deriva de la palabra griega *soma* que significa cuerpo vivo. La teoría somática parte de esta definición para tratar al cuerpo que vive la experiencia desde adentro; de esta manera se va más allá del concepto tradicional y estable de cuerpo. Se trata del organismo vivo, de la entidad tanto funcional como estructural. Lo somático, es definido por muchos, como una ciencia de cuerpos vivos (no se trata al cuerpo inerte, sino activo). Es aquel cuerpo que vive la experiencia en oposición al cuerpo objetivo; es la totalidad de la persona vista desde sus componentes fundamentales en unidad: cuerpo-mente.

El artículo "Mind Your Body: Somatics 101," de la revista *Dance Magazine*³ formula preguntas pertinentes sobre este asunto: ¿qué pasa cuando vemos a un bailarín que habita completamente su cuerpo, creando una unidad inseparable entre el ser bailarín y la danza? ¿Podemos atribuir esto a una clase de inteligencia somática? En el artículo citado, la autora Nancy Wozny le pregunta a la instructora de *Técnica Alexander*, Glenna Baston, ¿qué es lo que hace que una experiencia de movimiento sea somática? Baston responde haciendo énfasis en cinco componentes de una disciplina somática: el uso de retroalimentación sensorial, la calma y la atención que se presta, el aprendizaje a través de la experiencia interna en vez de la imitación, la aplicación del ritmo de "hacer y descansar," la exploración de movimiento en vez de la acción de completar ejercicios.

Según Thomas Hanna, la conciencia somática permite a una persona recoger inteligencia de adentro. Es prestar atención a lo que ya está ocurriendo en nuestros cuerpos y partir de allí para la ejecución de la técnica. La educación somática involucra

movimiento y sensación para mejorar el funcionamiento del cuerpo. Se podría decir que los estudiantes de danza y los bailarines aprenden desarrollando su movimiento a partir de sus propias sensaciones y no a través de la imitación del maestro o del coreógrafo.

Los pioneros de la educación somática parten de la definición de Hanna y de las teorías que mucho antes había propuesto Todd. *The Thinking Body*,⁴ texto clásico de Todd de 1937, explica por primera vez a los bailarines el rol de la mente en el entrenamiento de danza. Su estudiante, Lulu Sweigard desarrolló *ideokinesis*, un proceso de activar la imaginación para afectar el movimiento. Además de Sweigard, otros de los pioneros de la educación somática son: Bonnie Bainbridge Cohen (*Body–Mind Centering*), Emily Conrad (*Continuum*), Joan Skinner (*Skinner Releasing Technique*), Elaine Summers (*Kinetic Awareness*), Susan Klein (*Klein Technique*), Judith Aston (*Aston Patterning*); todas ellas vienen del mundo de la danza; de hecho, de 36 sistemas somáticos identificados, existen 19 creados por bailarines.

Quizás estas personas encontraron como motivación para sus propuestas las grandes diferencias existentes entre lo somático y el entrenamiento en danza, las cuales, de hecho, se convierten en la razón por la cual el presente análisis insiste en lo somático como base sobre la cual fundamentar la dirección del movimiento en la danza. Aquellas diferencias son definidas por Hill Green como: "(1) el enfoque en los logros de movimiento en la danza en contraste con el proceso sensorial que busca lo somático; (2) la diferencia en la manera en que la danza busca el alineamiento como una postura deseada para la ubicación de la musculatura, mientras que lo somático reprograma el sistema nervioso central; (3) la diferencia en el énfasis en estilo o uso músculo–esquelético específico, en la danza y el énfasis en proveer "formas de trabajo" (proceso), en lo somático; (4) el uso de diferentes modos de desarrollar la flexibilidad mental y fisiológica en la danza y en lo somático, (5) la re–organización del sistema neuromuscular a través de técnicas sutiles que estimulan los sentidos y promueven la organización total de cuerpo en lo somático."⁵

Con respecto al tema central de investigación y desde mi experiencia, considero relevante mencionar los efectos que

algunas técnicas han provocado sobre las respuestas de mi cuerpo al ser motivado. Nunca olvidaré ciertas maneras de dirigir el movimiento que recibí durante mi proceso de entrenamiento y educación. En una de las tantas clases de *Fundamentos Bartenieff* con mi profesora Hackney (autora de *Making Connections* y discípula de Bartenieff), mi conciencia de cuerpo fue enriquecida al escuchar una de sus órdenes: "tomen conciencia de sus seis extremidades: cabeza, cóccix, las 2 piernas y los 2 brazos; a partir de allí ejecuten el movimiento." Así mismo, la precisión dada por los comandos basados en el *Análisis de Movimiento Laban* me han permitido adquirir una mayor precisión a la hora de hacer el movimiento y a la hora de observarlo y dirigirlo; por ejemplo, "la pierna y el brazo se mueven siguiendo el patrón homolateral, usando el flujo libre, un tiempo sostenido, un peso liviano y viajan de la periferia al centro."

Entre todas las técnicas y maneras de aproximarse al movimiento que he experimentado, no podría dejar de mencionar el principio de alineamiento y equilibrio dinámico que me da la *Técnica Alexander* para que mi cuerpo esté listo siempre a ejecutar el movimiento. En una época pasé semanas sin entrenamiento alguno, solo me encontraba con mi profesor de Alexander, Bobby Rosenberg. Mientras reflexionábamos sobre el cuerpo y el movimiento, él hacía trabajo de *hands-on*.⁶ Mis hábitos empezaron a modificarse después de varios días en los que permití a mi cuerpo sensibilizarse al "control primario" de *Alexander*⁷ (con la dirección de Bobby a través del contacto y la repetición que yo guardaba en mi mente de "cuello libre, cabeza hacia delante y arriba, la espalda se alargue y se ensanche").

Al regresar a mi proceso de entrenamiento, descubrí que la experiencia *alexandriana* previa permitía que un cuerpo diferente se acercara a la técnica. De repente, mi cuerpo giró sin dificultad, se movió sin dolor, la sensación de centro simplemente estaba allí y las búsquedas de equilibrio fluían como lo más sencillo. Para mí fue como la "magia de Alexander" hasta que entendí que se trataba era de la "magia" o de la "inteligencia"⁸ de mi propio cuerpo que estaba siendo re-orientado de manera no conciente; así el uso general de mi cuerpo se estaba mejorando y por ende mis habilidades extracotidianas en la danza se estaban

enriqueciendo. Según la teoría de *Alexander*, “el uso general satisfactorio es esencial para un uso específico satisfactorio.”

La “inhibición” es el concepto elaborado por *Alexander* para explicar la necesidad de detener los mensajes neuromusculares para que no sigan sus caminos habituales. De esta manera prevenimos las respuestas automáticas a un estímulo y nos sentimos libres de escoger la respuesta apropiada en vez de la usual para nuestros cuerpos.⁹ La “inhibición” se usa junto con otro principio *alexandriano*: la “dirección,” ya que la suspensión del hábito permite que se den nuevas direcciones en el cuerpo. “Direccionar” en la *Técnica Alexander* significa “guiar mentalmente el flujo de la fuerza a través del cuerpo, en vez de tratar de hacerlo. En lugar de disparar el aparato motor y usar los músculos en una actividad, las personas que dirigen usan sus mentes para orientar su propia expansión dinámica coordinada mientras se mueven.”¹⁰

Al dirigir el cuerpo a través del “control primario” no se pretende hacer, empujar, desear, forzar o intentar que algo ocurra; simplemente se permite que, de manera sutil, los patrones neuromusculares se reubiquen en el lugar donde los inapropiados se han inhibido. Cuando el cuerpo ha preparado su inteligencia cinestética pasando por la inhibición e incorporando la dirección *alexandriana*, puede moverse con facilidad, menos esfuerzo, ahorro de energía, más apoyado en el piso, más centrado, más equilibrado, más calmado, más libre y de una manera más sana.

Con la *Técnica Alexander* se obtiene una comprensión de la propiocepción,¹¹ por ende, la apreciación sensorial se enriquece. Esto ayuda al bailarín a estar conciente de la sensación al ejecutar el movimiento. Por otro lado, cuando el bailarín entiende la integración dinámica entre cabeza, cuello y espalda, el movimiento de sus extremidades va a ser más fluido.

Por todo lo mencionado en relación con la *Técnica Alexander* y teniendo en cuenta el tema central de la investigación, se propone esta técnica como la base sobre la cual el cuerpo puede empezar a recibir y ejecutar la indicación en la danza. En otras palabras, la inhibición y la dirección en busca del “control primario” son la primera auto-indicación dada al cuerpo para que

entre preparado en el proceso de recibir direcciones para ejecutar el movimiento.¹²

La cinestesia (sensación o percepción del movimiento) es, comúnmente, definida como el sexto sentido de percepción, después de los conocidos como visión, oído, olfato, gusto, tacto. La experiencia cinestética es una de las características fundamentales que identifican a una disciplina somática. La *Técnica Alexander* aporta a la danza claramente desde esta perspectiva ya que ofrece conciencia de la sensación del movimiento tanto para el maestro como para el estudiante. Cada vez que un profesor de *Alexander* desarrolla su trabajo *hands-on* se revisa a sí mismo primero y debe dirigir el "control primario" en su propio cuerpo para de allí partir a transmitírselo al otro.

Lo mismo sucede con todas las prácticas de *bodywork*,¹³ primero se requiere que el facilitador de la experiencia esté en contacto consigo mismo para así poder ofrecer al otro. Como dice Martha Eddy, directora del programa de Entrenamiento en Terapias de Movimiento Somático y del Centro para la Educación Cinestética en Nueva York: "primero uno se debe enfocar en aprender cómo sensibilizarse con los propios hábitos de movimiento para luego entrar en relación con los de los otros." En el caso del maestro de danza, la conexión consigo mismo debe ser sólida para así saber a partir de qué transmitir al otro. Sólo puedo enseñar lo que he vivido, sólo puedo partir de mi propia experiencia para afectar la del otro. La experiencia del maestro y del coreógrafo es una exploración permanente del propio cuerpo.

Entre los casos que he experimentado recuerdo las horas que pasé sintiendo el peso de mi cráneo y encontrando el espacio real entre el atlas y el axis, tal como lo viví y lo sigo viviendo lo transmito a mis estudiantes para que ellos mismos lo descubran y a mis bailarines para encontrar relaciones, cualidades y modos de movimiento con fines coreográficos.

La observación

Cuando vivo verdaderamente mi propia cinestesia puedo provocar esos mismos estados de cuerpo-mente en el otro. Al

poder percibirme a mí misma puedo percibir al otro. Es en el ser "observador" donde radica la fortaleza del maestro o coreógrafo. Por esto se debe recurrir a la figura del testigo que propone la modalidad somática *Authentic Movement* 'Movimiento Auténtico.'

Esta práctica es usada con fines principalmente terapéuticos, aunque ha sido ampliamente difundida dentro del medio coreográfico. Proviene de la psicología del desarrollo, la epistemología somática, el pensamiento de Carl Jung, la etnología de la danza y diversos estudios místicos. Se basa en dos roles: una persona que se mueve y una que observa, a esta última se le denomina "testigo." La relación entre estas dos personas se define como "ser visto y ver." Quien se mueve ejecuta las acciones con los ojos cerrados para así escucharse a sí misma y dejar que el movimiento surja desde sus lugares más escondidos, como dicen algunos textos sobre esta técnica: "como si fuera un impulso de las células." Gradualmente lo invisible se vuelve visible, lo que no se puede escuchar se escucha, y la forma explícita se da a través de una experiencia directa.

El testigo es la persona que presencia la ejecución del movimiento del otro; se caracteriza por su cualidad receptiva llena de atención clara hacia la persona que se mueve; él/ella se concentra en su mundo interno para percibir sensación y significado, al mismo tiempo que acepta a quien se mueve sin ningún tipo de análisis, dirección o juicio. Las dos personas que participan en este juego logran un nivel de percepción profundo de sí mismo y del otro. El testigo adquiere un compromiso con quien se mueve; de hecho este compromiso es mutuo. El papel del testigo es el que interesa a esta investigación, ya que se convierte en modelo de observador para la persona que dirige el movimiento en los contextos de clase de danza y de coreografía.

En el Artículo *Who is the Witness?*,¹⁴ Janet Adler, autora, pionera y maestra del método, se refiere al papel del testigo en *Authentic Movement* y basada en su experiencia, dice: "Por once años me senté en esquinas de muchos estudios, como testigo de gente moviéndose; los observaba cómo descendían hacia sí mismos y aprendían a escucharse al mismo tiempo que yo aprendía a ver." Este es el caso de la relación profesor-estudiante o coreógrafo-bailarín. Adler agrega, "el testigo carga una gran responsabilidad

de conciencia al sentarse al lado del espacio del movimiento. El/ella no ve la persona moviéndose; el/ella atestigua, escuchando, trayendo una cualidad específica de atención o presencia a la experiencia de quien se mueve.”

Saber observar es considerado por esta investigación como uno de los principios básicos para poder transmitir estados de movimiento al bailarín. Observar como el “testigo” en *Authentic Movement*, pone al profesor o coreógrafo en una situación de estrecha relación con su estudiante/ejecutante. El testigo ideal, según la técnica de *Authentic Movement*, se caracteriza por la compasión, la comprensión, la empatía y un carácter no enjuiciador.

Quien motiva estados de movimiento en la danza es un testigo que sabe observar detalladamente desde su propia experiencia y a partir de allí, hablar o tocar para dirigir el cuerpo del otro. Como manifiesta Susan Bauer, maestra de *Authentic Movement*, “toma mucho tiempo y experiencia aprender a observar como un testigo.” Aspectos de otras modalidades somáticas y técnicas como *Laban Movement Analysis* ayudan a que la observación se pueda hacer de una manera más detallada y analítica.

Observar el movimiento de uno mismo y de los otros es la clave para el conocimiento. Rudolf Von Laban decía que prestar atención al movimiento humano –corporal y mentalmente– es fundamental en toda actividad humana. El deseo de percibir movimiento debe ir pegado de la curiosidad, esto permite que uno realmente perciba lo que está pasando en el cuerpo en movimiento de sí mismo y del otro. Se trata básicamente de tomar conciencia de que yo, como profesor o coreógrafo, en el proceso de acompañar el movimiento del estudiante/bailarín, me identifico a través de él/ella y aprendo, tanto, como él/ella puede aprender de mí.

Principios de integración cuerpo–mente

Body–Mind Centering (BMC) “es un viaje permanente de experiencia hacia el territorio vivo y cambiante del cuerpo. Quien explora es la mente –nuestros pensamientos, sentimientos,

energía, alma y espíritu-. A través de este viaje podemos entender cómo la mente se expresa mediante el cuerpo en movimiento.”¹⁵

Esta disciplina somática creada por Bonnie Bainbridge Cohen se define como un proceso creativo a través del cual uno aprende a encontrarse y reconocerse a sí mismo y a los otros, todo mediante la exploración del cuerpo. Cada persona es, ambos, estudiante y tema de estudio. Los principios y las técnicas se enseñan en el contexto de auto-descubrimiento. Se aprende a involucrarse e involucrar a los otros de una manera no enjuiciadora empezando en el lugar donde uno está y donde los otros están.

BMC tiene múltiples áreas de aplicación. Es usada por personas que trabajan con el movimiento, en la danza, el yoga, la terapia física y ocupacional, el desarrollo infantil, la educación, la voz, la música, el arte, la meditación, el atletismo y otras disciplinas de mente-cuerpo. A continuación se entrará en el terreno de *BMC*, aunque sin pretender profundizar en las complejidades detrás del sistema.

En *BMC*, la experiencia cinestética se evoca directamente y no a partir de imágenes visuales. La base de *BMC* es la anatomía experiencial (una forma de aprender sobre el cuerpo fundamentada en la experiencia personal –sensación de cada uno de los tejidos–). Cohen cree que el movimiento es más que el trabajo de huesos y músculos, de esta manera ofrece un encuentro con todos los componentes del cuerpo: fluidos, ligamentos, nervios, órganos, glándulas, piel, grasa, células. En cada uno encuentra un potencial para dirigir el cuerpo hacia el re-establecimiento de patrones y el movimiento.

Martha Eddy en su artículo “Body Mind Dancing” explica que las células están agrupadas por tipos de tejidos: óseo, muscular, nervioso (pertenecientes al sistema voluntario), orgánico, fluido y glandular (involuntario). En la danza tendemos a utilizar los tres primeros, y el acceso a los últimos tres puede enriquecer la experiencia de movimiento.

Un ejemplo de dirección en una clase de *BMC* con énfasis en los fluidos es: “primero enfocamos nuestra atención en cada fluido y desde él iniciamos el movimiento. Por ejemplo, cuando

el movimiento es iniciado desde la sangre, hay una sensación de densidad en el cuerpo, una sensación de estar dentro de uno en vez de estar en la superficie. La sangre es el fluido de este planeta, que nos trae a la gravedad, mientras que otro fluido como el cerebro-espinal nos ata más con el cielo. Este último es un fluido refinado; nos da la sensación de estar suspendidos entre el cielo y la tierra. Encuentre el fluido interno y déjelo viajar.”¹⁶

Cohen hace énfasis en moverse a partir de la sensación del lugar desde el cual uno se está moviendo. Por ejemplo, “ponga las manos en su caja torácica, pero en vez de mover sus huesos (costillas), empiece el movimiento desde adentro de la cavidad torácica.”

Una de las fortalezas de *BMC* es la manera como despierta los órganos y permite que el movimiento se genere en ellos. Si alguien tiende a moverse de una manera esquelética, y el maestro o coreógrafo desea otra cualidad de movimiento, él/ella puede motivar en el bailarín un cambio en el lugar de iniciación del movimiento tocando, por ejemplo, el área del hígado y moviéndola de manera sutil, sacudiéndola suavemente, dándole la sensación de ritmo natural de este lugar del cuerpo. De esta manera el movimiento se dirige desde este órgano particular y la cualidad va a ser más fluida e indirecta. Con esto se comprueba cómo *BMC* es un sistema que a través de la experiencia y del trabajo de *hands-on* (contacto de las manos para guiar) permite cambios en los patrones de movimiento. De nuevo, nos encontramos con el mismo principio mencionado previamente en la *Técnica Alexander*.

La intención de la mente es parte esencial de *BMC*. El resultado es diferente si se ubica la atención en el nervio ciático, en el iliopsoas, en el cuádriceps o en la articulación femoral para hacer un mismo movimiento (flexión de la pierna). Al integrar la mente y el cuerpo en la educación de la danza, la ejecución del movimiento se potencializa. Al permitir que el bailarín se conecte consigo mismo y dirija el movimiento desde su poder de sensación hacia el mundo externo con el fin de expresarse, se está tratando a toda la persona. Martha Eddy hace referencia a un bailarín entrenado holísticamente. Ella manifiesta que

al entrenar el cuerpo-mente en una clase de danza, se está haciendo un gran cambio de conciencia en bailarines y maestros. De esta manera, en palabras de Eddy "se disminuye la enseñanza super-autoritaria común en la educación de la danza."¹⁷

Entre otros de los aportes que hace *BMC* están los principios de "yield & push" y "reach & pull" que son la base sobre la cual se fundamentan los patrones de desarrollo del movimiento. Se podrían traducir como 'fijar el contacto para empujar' y 'querer alcanzar algo para jalar.' Tanto Bonnie Cohen como Irmgard Bartenieff proponen el estudio práctico de los patrones por los que pasa todo individuo con el fin de sanar aspectos que quizás se quedaron sin vivir en la edad temprana en la que se debió consolidar el patrón y están causando debilidades o dificultades a nivel físico, intelectual o psicológico.

Cohen propone la siguiente división para los patrones neurológicos básicos:

- Los pre-vertebrados:
 1. respiración celular
 2. radiación del ombligo
 3. movimiento del cuerpo iniciado por la boca
 4. movimiento pre-espinal
- Los vertebrados:
 1. movimiento espinal (relación cabeza-cóccix)
 2. movimiento homólogo (movimiento simétrico y simultáneo de las extremidades de arriba y de abajo)
 3. movimiento homolateral (movimiento asimétrico de una extremidad de arriba y una de abajo del mismo lado)
 4. movimiento contralateral (movimiento diagonal de una extremidad de arriba y su opuesta de abajo)

Bartenieff también manifiesta que lo que ella denomina "conexiones básicas del cuerpo" se establecen a través de etapas específicas de desarrollo en los primeros años de vida del individuo. Estos patrones de conexión básicos se integran en la vida adulta y ella, a diferencia de Cohen, los llama:

1. respiración
2. conexión centro-distancia
3. conexión cabeza-cóccix
4. conexión arriba-abajo
5. conexión de las mitades laterales del cuerpo
6. conexión crosilateral

Ya sea que se llamen patrones vertebrados o conexiones, estos movimientos basados en los principios de 'contacto-empujar' y 'alcanzar-jalar' se prestan como herramientas de gran utilidad para comunicar el movimiento. Todo movimiento, desde la simple acción de caminar hasta el más complejo *adagio* de ballet tiene los patrones y principios que todos los seres humanos establecimos desde temprana edad. Así que si el maestro o coreógrafo los incorpora en su trabajo puede esperar movimientos más enriquecidos y claros de sus estudiantes o bailarines. Por ejemplo, yo puedo indicar: "de pie, levante la pierna derecha queriendo alcanzar algo adelante suyo para jalarlo y traerlo hacia su cuerpo, baje el pie, establezca contacto de sus pies con el piso y empuje, de esta manera su cuerpo saltará, desplácese para iniciar un giro homolateral, manteniendo la relación cabeza-cóccix..." A esta misma indicación se le puede añadir: "(1) ahora ejecútela desde su sistema esquelético, (2) después inténtela partiendo de la sensación de sus órganos y (3) luego dirigiéndola desde su piel..." Cada una de estas tres direcciones dará como resultado cualidades diferentes en la misma secuencia de movimiento.

Se trata, simplemente, de volver a lo que es natural a todos y a lo que el cuerpo ha desarrollado por sí solo para que la práctica de la danza se ejecute con base en lo que es común a los individuos y no con razones externas al cuerpo y su desarrollo natural. Los patrones ya están incorporados, con ellos vivimos todo el tiempo, trabajar a partir de ellos ayuda a establecer caminos más eficientes del sistema nervioso como soporte para el movimiento; entonces, ¿por qué la danza no los va a incorporar de manera conciente para enriquecer su práctica?

Por otro lado y en relación con nuestra anatomía, dirigir el movimiento partiendo de los huesos es una idea coherente con nuestra estructura. Remy Charlip en su texto *Meditaciones sobre*

los huesos afirma: "Es mucho más simple generar cambios en el cuerpo pensando en los huesos que en los músculos. Cuando uno reacomoda el mobiliario de los huesos, los músculos cambiarán con ellos. Cuando creamos espacio entre las costillas, estamos creando espacio para los órganos contenidos en la caja torácica y la respiración será más fácil. De la misma manera, al crear espacio entre las vértebras, creamos espacio para el sistema nervioso." La sensación de los huesos ayuda cuando la indicación busca referirse al peso, a la proyección de líneas en el espacio, a la secuencia en el movimiento. En palabras de Todd "los huesos dan dirección y propósito al movimiento."

Así mismo, la autora Todd afirma: "Los huesos viven. Debemos sentirlos vivos si queremos entender su interdependencia con los tejidos blandos adjuntos. Así podremos apreciar la importancia de su función en el cuerpo. Ellos ayudan a todos los otros tejidos protegiendo cavidades, soportando el peso y manufacturando células sanguíneas. Los huesos se mueven respondiendo a la unidad neuromuscular. El hombre controla conscientemente los huesos, pero no controla conscientemente la unidad neuromuscular. Cuando pedimos el movimiento de un brazo o de una pierna, establecemos condiciones para efectuar el movimiento de determinados niveles óseos en acción organizada. La sabiduría radica no en el 'comando' del hombre, sino en los diversos sistemas que cooperan con el mecanismo neuromuscular para establecer las condiciones correctas."¹⁸ El *qué* y el *cómo* del comando son tan importantes como la coordinación de los sistemas para la respuesta neuromuscular; el primero se da si el segundo está, y viceversa.

El vasto territorio de la anatomía se presta como recurso de utilidades ilimitadas para la danza. Vivir la experiencia de lo que compone nuestro cuerpo; es decir, aumentar la conciencia sobre la herramienta que utilizamos para bailar fortalece al practicante y su práctica. Entre las diversas aplicaciones de la anatomía experiencial en la dirección del movimiento por parte del maestro o coreógrafo, están:

- La respiración como soporte de todo movimiento.¹⁹ Por ejemplo: permita que la respiración lo mueva, cada inhalación es un traslado de su cuerpo a otro lugar, igual con cada exhalación.

- El esqueleto como estructura que define el movimiento. Por ejemplo: dirija sus piernas desde la conexión fémur, rótula, tibia y peroné. Desarrolle movimientos siguiendo la forma de la estructura pélvica. Observe su antebrazo y los dos huesos que lo componen: radio y cúbito, éstos están paralelos en la posición anatómica, y durante la pronación el radio cruza sobre el cúbito; explore cómo se cruza e improvise a partir de esta motivación. Deje que las vértebras fusionadas de su sacro empujen su cuerpo hacia delante; este hueso es el más cercano a su centro de gravedad, por esto es capaz de desplazar su cuerpo como unidad en equilibrio. Cuando mueva su pie, sienta los 26 huesos que lo componen y las 33 articulaciones entre ellos que le permiten moverlo en todas las direcciones.
- Las articulaciones como los que unen y definen el movimiento. Por ejemplo: haga el "grand-plié" (término en francés que significa doblar las rodillas completamente en la práctica del ballet) sintiendo el movimiento de las articulaciones de la cadera y de la rodilla. "Piense en el movimiento sin causar rozamiento en una articulación bien lubricada y espaciosa."²⁰
- Los músculos como los motores del movimiento. Por ejemplo: "El iliopsoas es el músculo primario de integración en el cuerpo; conecta las piernas con la pelvis y la espalda; se une a la columna lumbar y es afectado por la respiración."²¹ Ejecute el "cambré" (extensión de la espalda hacia atrás en ballet) desde la sensación y estiramiento del iliopsoas.
- Los órganos como contenido vital; como el elemento que da vida al movimiento. Por ejemplo: permita que sus órganos sean los que lo lleven a la ejecución de esa contracción. Esta es de las aplicaciones más difíciles de captar somáticamente, sin embargo Cohen dice: "integrar los órganos en nuestra práctica de la danza trae un carácter de cuerpo tridimensional y un rango amplio de cualidades para el movimiento. La motivación de los órganos puede, en la técnica, incrementar la flexibilidad

y la fuerza, en lo creativo, ofrece una gran cantidad de opciones para la improvisación y la expresión, en lo coreográfico, refina las preferencias estilísticas, y en lo analítico, establece un vocabulario para articular las diferencias y las referencias.”²²

Muchas más utilidades y casos de la anatomía experiencial se podrían citar. Todas las modalidades somáticas apoyan la experiencia sensorial y aspectos particulares sobre la vivencia de la estructura anatómica del cuerpo para la danza son tratados por Bonnie Cohen, Andrea Olsen e Dowd. Hay quienes ofrecen los estímulos para encontrar la experiencia cinestética directa a través del uso de la anatomía experiencial y hay otros que prefieren el uso de imágenes y metáforas que conducen a la misma experiencia.

Hasta el momento se ha visto cómo el maestro o coreógrafo *busca partir de lo somático, hacia la observación*, estableciendo contacto *con principios de integración cuerpo-mente*, para así *tocar, verbalizar conceptos e imaginar*; de este modo encuentra una manera integral para *motivar estados de movimiento en la danza*.

El contacto físico

El uso de varios medios va a enfatizar el lugar desde donde se vive la experiencia del movimiento y con qué cualidad se desarrolla; así pues uno de los medios que el estudio considera relevante para usar por sí solo o en conjunto con el uso de las imágenes y la instrucción verbal, es el contacto físico. Dowd, autora de *Taking Root to Fly*, manifiesta: “yo uso mis manos tanto como uso mis ojos cuando enseño movimiento a otra persona”.²³ Tanto Steve Paxton, creador de la *Improvisación de Contacto*, como Dowd consideran que la piel es la mejor fuente de imágenes. Dowd expresa: “los dedos comunican imágenes al otro. Yo me concentro en la idea de la imagen en mi corteza cerebral y esto es transmitido a través de mi medula espinal y los nervios periféricos a los músculos de mis dedos; así ellos incrustan la intención de la imagen en la sensibilidad nerviosa de la piel del otro.”

Bonnie Cohen y Dowd afirman que cuando tocamos a alguien, esa otra persona nos toca igualmente.²⁴ La comunicación del movimiento es simultánea e inmediata. Cuando yo inicio el contacto, la manera como el otro me toca y reacciona me dice si mi intención fue comunicada. Puedo notar la reacción del otro; si el/ella responde de una manera distinta a la que intencioné cuando lo toqué, mi tacto inmediatamente lo sabe y puedo modificar mi manera de tocarlo hasta realmente comunicar lo que el otro requiere para ejecutar el movimiento que yo originalmente imaginé.

La cualidad de mi tacto debe reflejar la cualidad del movimiento. Martha Eddy dice "si quiero como resultado un "tendú", quizás doy un cosquilleo al pie para despertarlo y que ejecute esa acción rápida y directa. Si el movimiento es "adagio", quizás use un tipo de tacto definido y sostenido de los nervios; el contacto que establezco depende del objetivo de aprendizaje."²⁵ Se trata de la interacción entre la cualidad de movimiento de quien es tocado y la cualidad del tacto de quien toca.

Así mismo yo puedo determinar cuándo toco; de hecho, soy capaz de percibir –antes de establecer el contacto– si la otra persona está dispuesta a ser tocada. Meghan Flanigan –bailarina y coreógrafa estadounidense, quien actualmente trabaja en la educación de la danza a nivel universitario en Colombia– dice que el receptor del contacto físico debe estar listo para escuchar y capacitado para entender este lenguaje.

En la práctica de ashtanga yoga, el instructor debe asegurarse de que el practicante esté en control de sus "bandas" (cierres energéticos) y ejecutando la respiración "ujjayi" antes de poner un dedo sobre él. La profundidad del sonido de la respiración le dice al profesor si los bandas de su estudiante están activos; esta es la única manera como el/ella puede entrar a ajustar una postura a través del tacto. De no ser así, el uso del contacto iría en contra de la salud del practicante. De la misma manera, el cuerpo del instructor tiene activados sus bandas y respiración, se ubica en una postura para tocar al otro, ejerciendo presión, en puntos claves que necesitan refuerzo para el desarrollo de la "asana." Yo, como profesor me cuido primero, me aseguro de tener el control en mi cuerpo de los principios que quiero transmitir y así me dirijo a tocar.

En las clases técnicas hay momentos en los que es importante usar el contacto para sugerir alineamiento. La observación atenta del maestro sobre el individuo y su proceso le informa en qué momento él necesita de su tacto. Es extremadamente importante confiar en la intuición y saber escuchar el cuerpo del estudiante o bailarín para saber cuándo y cómo tocarlo sin incomodarlo ni lastimarlo. Recuerdo una conversación con una instructora de yoga en la que ella plantea la siguiente analogía: “es como cuando se manipula la panela caliente con las manos enmantequilladas para hacer melcochas; hay que manipularla con la temperatura, el momento de iniciación, la duración y la textura precisos; de otra manera se enfría rápidamente, se endurece y hasta se puede llegar a partir.”

Martha Eddy dice que “el profesor con un estímulo táctil puede transformar un ejercicio en cinco segundos; el contacto es extremadamente acertado, es muy poderoso, debido a que es primario, entra al sistema nervioso en el nivel más básico. Cuando se es tocado, la mayoría de las personas se alivia, se relaja, se anima, de manera instantánea. Yo diría que casi todas las personas son táctiles.” Sin embargo Eddy encuentra en el uso del contacto físico el mismo problema que ampliamente investiga Rosenberg, maestro de *Técnica Alexander*: la dificultad de dar dirección táctil en sesiones de grupo ya que este estímulo se logra en interacción uno a uno.

Eddy sostiene que para hacer el trabajo táctil se requiere ir despacio y tomarse el tiempo; la primera sesión de la clase de danza –el calentamiento– o cuando los estudiantes o bailarines se están moviendo lentamente son los momentos, según ella, más apropiados para establecer contacto. Sin embargo, difícilmente la información, que de manera única puede dar el tacto, se podrá dar a todos; el ideal de dirigir uno a uno a través del contacto físico no se consigue en el contexto de la clase de danza. Así que cabe considerar el uso de otros medios que reemplacen el poder de comunicación del tacto. Cabe cuestionarse, entonces, ¿cómo hacer que las palabras toquen, que las imágenes sean recibidas por la piel, que el contacto le hable o haga imaginar al ser tocado, que un concepto evoque una imagen o metáfora?

“El movimiento que yo comunico a través de mis manos inicia un tipo de conversación cinestética con los diversos tejidos de la persona que estoy tocando.”²⁶ Este diálogo basado en la interacción táctil provoca las siguientes preguntas: ¿cuándo el otro cuerpo está preparado y, quizás ya descubrió la sensación por sí solo para yo entrar a dirigirlo a través del tacto?, ¿cómo generar en el otro un cambio a partir del contacto?, ¿cómo aproximarme al otro cuerpo?, ¿cómo recibo la información del otro cuerpo para saber si desea o rechaza el contacto?, ¿cómo dar la sensación adecuada para que el cuerpo solo la procese y la mantenga, y de esta manera, prevenir que se genere dependencia del tacto para lograr un objetivo de movimiento?

Olsen, autora de *Body Stories*, manifiesta que “hay muchas maneras de tocar. En *bodywork*, el contacto es un diálogo. Coloca las manos en una parte del cuerpo y espera. Trae tu atención al área y recibe información a través de tu mano, como un micrófono sensitivo. Estás creando un diálogo entre tu mano y el área que está siendo tocada. Entre más intencional sea el contacto, más claridad hay en la sensación de la mano que toca y en la parte que está siendo tocada.”²⁷

Un caso que claramente ilustra el uso del contacto como motivación para la danza es la *Improvisación de Contacto*. Comúnmente conocida como *Contact Improvisation*, es practicada como una forma de danza en la cual el/los punto/s de contacto físico con otro/s es/son el/los puntos de partida para la improvisación y la exploración de movimiento. Proviene de la danza posmoderna y concretamente de la propuesta de Paxton de 1972. Entre sus principios y características están: la mutua aportación, la aceptación del cuerpo y del movimiento del otro, la ruptura de las jerarquías y la presencia en el momento presente.

Con la piel sensible, la mente alerta y atenta, quien está en una sesión de improvisación de contacto se sumerge en un estado amplio de percepción y en un terreno vasto de exploración. El cuidado de sí mismo, la responsabilidad y el compromiso sobre sí y el otro, el equilibrio entre dar y recibir, el permitir lo que venga y la curiosidad, son elementos que emergen tan pronto mi cuerpo toca al otro en este tipo de improvisación.

El juego dinámico de tocar y ser tocado propio de este estilo de danza se aplica a la situación que interesa a esta investigación y justifica, de hecho, la relevancia del contacto como medio de motivación para generar estados de movimiento en el cuerpo. Después de muchos años de encuentro con la danza, descubrí la importancia de saber tocar el cuerpo que guío en la práctica de este arte. La improvisación de contacto y algunas técnicas de *bodywork* me han inspirado a pensar en las formas más apropiadas para tocar el cuerpo que pretendo orientar. Un educador somático, para certificarse, debe haber pasado por varias horas de práctica de *hands-on*; una vez lo supe, me surgió la siguiente pregunta: ¿y acaso, fundamentado en qué el educador de la danza toca a su estudiante?

Diez profesores de danza e investigadores del movimiento entrevistados durante el proceso de investigación, coinciden al afirmar sobre la importancia del contacto para transmitir acciones en la danza. Algunos tienen la experiencia de *hands-on* por el trabajo con disciplinas somáticas y otros simplemente intuyen la necesidad de tocar como parte esencial de la comunicación.

Existen varias técnicas de contacto corporal, principalmente desde la perspectiva del masaje y la terapia que sirven como modelos para adaptar a la danza. Desde el punto de vista de la *Técnica Alexander*, las manos que guían tocan de una manera sutil, el cambio que generan en la postura es escasamente perceptible pero lo que provocan a nivel de cuerpo total es un proceso dinámico de grandes cambios del hábito, el cual se ve reflejado en todas las acciones que vive el cuerpo. En la danza, desde el contacto sutil de los dedos de *Alexander* hasta una presión firme como la que ofrecería una técnica de *bodywork* como la *Acupresión*,²⁸ son de aplicación útil.

Existen diferencias entre la sensación percibida cuando me tocan los huesos a cuando me tocan un músculo o si quien toca pone su atención en un órgano, en la piel o en un tejido profundo. Así mismo quien recibe el tacto tendrá una sensación distinta y responderá dependiendo de si aquel que toca lo hace con todo su cuerpo, con una mano, con la espalda, con un pie, con peso, con presión, con pequeños golpes o con una barrida de la mano.

El cuerpo que es dirigido en la danza es altamente sensible; debido a que su conciencia cinestética ha sido cultivada a través de la práctica y se encuentra atento y listo para ser guiado; la gran cantidad de terminaciones nerviosas de la epidermis o superficie de la piel están más vulnerables a cualquier fenómeno de contacto que en una situación cotidiana.

Ya sea que se trabaje en lugares donde se debe pedir permiso al estudiante para tocarlo, o donde el contacto físico sea parte esencial de la cultura, o donde sea muy raro tocar, esta forma de comunicación es humanamente elemental, va directo al sistema nervioso y, de hecho, es considerado como el sentido básico si se tiene en cuenta que casi todas las formas de vida responden al tacto y sólo una parte tiene vista y oído. Todos los seres humanos necesitamos tocar y ser tocados. Desde nuestro nacimiento el sentido táctil es estimulado. Esta investigación reconoce el potencial del contacto físico y, por consiguiente, lo ubica en un lugar de privilegio dentro de todos los medios para motivar estados de movimiento en la danza.

Un fragmento de piel tan grande como una moneda contiene más de 3 millones de células, de 100 a 340 glándulas sudoríparas, 50 terminaciones nerviosas y 91 centímetros de vasos sanguíneos. Así que solo resta imaginar todo lo que se puede percibir si tan solo la punta del dedo índice toca un pedacito de piel.

El lenguaje conceptual

La danza tiene su propia terminología, cuyos orígenes derivan del ballet. Cada técnica cuenta con sus propios términos, a los que se acude para comunicar el movimiento. Por ejemplo: "arabesque," entre muchos del Ballet, "contracción y release" de Graham, "caída, recuperación y suspensión" de la técnica Humphrey-Limón; o las propuestas de muchos, que al ser utilizadas extensamente se convierten en sistemas codificados; por ejemplo los términos: "descanso constructivo" de Sweigard, "pequeña danza" de Paxton, "logomotion"²⁹ de Simone Forti.

Un ejemplo de dirección de una frase coreográfica que mezcla lenguaje técnico sería: "en posición de pies paralelos, *cuello libre*,

cabeza hacia delante y arriba, espalda se alargue y se ensanche (Alexander), haga la *pequeña danza* (Paxton) como búsqueda dinámica del equilibrio, cuando se sienta listo, haga un *developé* (Ballet) con la pierna derecha, *grand-plié* (Ballet) terminando en flexión de tronco hacia delante y extensión de rodillas, con clara sensación de relación *cabeza-cóccix* (BMC y Bartenieff), *plié* (Ballet) de nuevo usando el peso de la pelvis para caer al piso, a la postura *de descanso constructivo* (Sweigard), sienta la *figura 8* (Bartenieff), establezca el contacto de los pies en el piso y empuje para levantar la pelvis (BMC), *flexión femoral* (Bartenieff)..."

Entre las propuestas que más desarrollo conceptual han traído a la danza, y por ende, enriquecimiento de su terminología, está *Laban Movement Analysis (LMA -Análisis de Movimiento Laban-)*. Se trata de un sistema y lenguaje para la comprensión, observación, descripción y notación de todas las formas de movimiento. Desarrollado por Rudolf Von Laban y fundamentado en sus teorías del Esfuerzo y de la Forma para describir, interpretar y documentar el movimiento humano. Es una de los sistemas de análisis más usados y se considera una herramienta útil para bailarines, atletas, terapeutas físicos y ocupacionales.

Martha Eddy, reconocida por su propuesta combinada de las dos modalidades somáticas *BMC* y *LMA*, dice que ambos son sistemas universales y comprensivos puesto que se dirigen a cualquier tipo de movimiento humano. Como fueron creados por bailarines y explicados desde una taxonomía de lenguaje y movimiento amplio y neutral, se adaptan fácilmente a la danza. Tanto Martha Eddy como Meghan Flanigan, en entrevista con la investigadora, manifiestan que enseñan conceptos en lugar de movimientos específicos. Eddy reconoce que cuando ella enseña su propio sistema, *Body Mind Dancing*, el objetivo no es simplemente enseñar sus propias elecciones idiosincrásicas de movimiento; es, en cambio, enseñar conceptos universales de movimiento. En *LMA* se encuentra la base fundamental para discutir aquellos conceptos que, para fines de esta investigación, conducen al estudiante o bailarín hacia la motivación de estados de movimiento en la danza.

Al utilizar *Laban Movement Analysis (LMA)*, se mira sistemáticamente una unidad o frase de movimiento siguiendo

cuatro componentes que se estudian individualmente o en relación:

1. Cuerpo: referente a los patrones de conexión total del cuerpo, mencionados previamente en relación con los patrones de desarrollo de *BMC*.
2. Esfuerzo: se divide en peso, tiempo, espacio, flujo. Un ejemplo de dirección del movimiento teniendo en cuenta estas categorías sería: "muévase con flujo libre, peso liviano, espacio indirecto y tiempo sostenido."
3. Espacio: referente a la ubicación del cuerpo en relación con su propia kinesfera (pequeña, mediana, grande) y al uso de la misma kinesfera (central, periferal, transversal). Ubicaciones del cuerpo en el espacio teniendo en cuenta las dimensiones, los planos y las líneas de dirección que puede tomar el cuerpo siguiendo las figuras del cubo, tetraedro, octaedro, dodecaedro e icosaedro.
4. Forma: son tres "modos de la forma:" (1) con flujo, (2) direccional, (3) moldeadora.

Una aplicación de los cuatro componentes de *LMA* para dirigir una acción sería: "movimiento homolateral derecho, usando el peso de la pelvis, tiempo súbito, forma moldeadora del brazo viajando en el espacio de manera indirecta, del centro a la periferia, en plano horizontal y con la sensación de kinesfera grande."

Ya que *LMA* fue posteriormente desarrollado por Irmgard Bartenieff, también se conoce como *Laban/Bartenieff Movement Analysis* o *Laban Movement Studies*. Los *Fundamentos Bartenieff* son una extensión de *LMA* propuestos por la misma Bartenieff. Su experiencia en terapia física influyó la propuesta original de Laban. Ella destacó la importancia de las conexiones internas del cuerpo cada vez que ejecutamos el movimiento. Fue Bartenieff quien trajo al campo de *LMA* la perspectiva propioceptiva o cinestética de exploración de las interconexiones: el individuo consigo mismo, el individuo con el otro, el individuo con el mundo. Ella sugiere usar el cuerpo vivo en su totalidad (cuerpo-

mente-sentimientos) y propone tres componentes (Cuerpo-Esfuerzo-Forma) para estudiar el funcionamiento del cuerpo cuando se mueve.

Los *Fundamentos Bartenieff* son una modalidad somática que se fundamenta en el aprendizaje como proceso creativo. "Hay momentos del aprendizaje en los que es importante fusionarse cinestéticamente con la experiencia de movimiento. Hay momentos en los que sonidos e imágenes se toman el proceso. Hay momentos en que los sentimientos y las dinámicas emocionales son los maestros principales. Hay momentos en que la repetición de acciones es importante, por ejemplo en los ejercicios. También hay momentos en los que la comprensión del material conceptual o la organización espacial clara es lo que lleva el proceso de aprendizaje a su siguiente nivel."³⁰

Hackney cuenta en la introducción de *Making Connections* que Bartenieff al enseñar motivaba a los estudiantes a través del "Esfuerzo" -dado por medio de imágenes y de la cualidad dinámica de su voz-. Por ejemplo, en una clase con Bartenieff, ella utilizaba los conceptos *Esfuerzo Fuerte/Directo/Rápido* para hacer más fácil el proceso de encontrar la conexión talón-isquión. De esta manera se obtenía una mayor estabilidad del cuerpo.

Bartenieff, al dirigirse a los entrenadores en los gimnasios, enfatizaba la importancia de estimular la motivación del movimiento. Ella decía que no se trataba solamente de calentar los músculos o tratar los cuerpos como máquinas. Hay muchas maneras de animar a la gente para que se mueva, entre ellas: la verbalización para así incorporar la respiración y el esfuerzo vivo, el contacto físico y "habrán quienes necesitan que se les diga el principio sobre el cual están trabajando y dejarlos solos para que resuelvan el problema."³¹

De la propuesta *Laban/Bartenieff* se rescatan varios aspectos aplicables al problema de esta investigación, entre ellos están:

- Dirigir el movimiento teniendo en cuenta la conexión total de cuerpo, para así brindar la posibilidad de la diferenciación de las partes y la integración del todo. Por ejemplo: "inicie desde el peso de su cráneo cayendo, permita que la acción sea dirigida exclusivamente por

la cabeza, inevitablemente todo su cuerpo se unirá a ella.”

- Insistir en el apoyo del piso.³²
- Ubicar claramente la iniciación del movimiento para efectos de una secuencia coordinada. Según Hackney, el movimiento ocurre en frases. La preparación y la iniciación determinan el curso entero de la acción para la frase. Las cadenas cinéticas de acción muscular se establecen en el momento de la iniciación el cual se encadena y sigue para completar la frase. La autora afirma que la secuencia muscular es más importante que la fuerza muscular para producir movimiento coordinado.³³
- Definir la intención del movimiento (punto de partida y objetivo). Como dice Hackney, el conocimiento de anatomía y la habilidad para traducirla a imágenes o metáforas es útil para enfatizar la intención del movimiento.
- Describir el movimiento teniendo en cuenta los elementos que lo componen, según *LMA*: cuerpo, esfuerzo, espacio, forma.
- Entender el movimiento como multifacético. Siempre hay más de una cosa ocurriendo en cualquier evento de movimiento. Cada uno es un sistema total, orquestado con elementos interactivos de Cuerpo, Esfuerzo, Forma y Espacio. “Bartenieff decía que siempre había más de una cosa ocurriendo. Ella nos pedía que observáramos el sistema completo y viéramos su orquestación. Adquirir una perspectiva del sistema en relación con el movimiento requiere práctica. A partir de una sensación clara del cuerpo –anatómica y con el espacio interno– se desarrolla una sensación de movimiento en el espacio externo.”³⁴
- Percibir la dinámica entre la estabilidad y el movimiento. Quien enseña a partir de los *Fundamentos Bartenieff* no pide que se deje una parte quieta para mover otra; en cambio, dice: “estabilícese visualizando o sintiendo una

relación de conexión desde su escápula hasta su cóccix. Muévase iniciando el movimiento de su brazo desde el borde más bajo de su escápula.”³⁵

Hackney afirma que el cambio más pequeño en cualquier elemento de movimiento (cuerpo/esfuerzo/forma/espacio) afecta el contenido funcional y expresivo de la comunicación. Igualmente, se podría decir que el más mínimo cambio de un elemento de comunicación afecta el resultado de movimiento. Entre los componentes de la comunicación que influyen en la acción están: el tono de la voz del maestro o coreógrafo, un objeto visual que se utilice en movimiento, la demostración de movimiento hecha por él, el contacto físico, el lenguaje técnico o que transmita imágenes. Por ejemplo, si toco a mi estudiante manejando un Espacio Directo, Flujo Libre, Peso Liviano, obtendré de él un movimiento con estas mismas características.

Las fuentes de apoyo más acertadas para conducir el movimiento a través del lenguaje conceptual son *LMA*, incluyendo la propuesta de *Bartenieff*, y *BMC*. Tanto en el uso de conceptos como en el de imágenes o metáforas (que se desarrollará más adelante) la comunicación es verbal, así que vale la pena detenerse en la importancia de la cualidad de la voz.

La cualidad de la voz (el tono, el ritmo, el volumen) determinan la cualidad en el resultado de la comunicación. Julie Mayo, profesora de Skinner Releasing Technique, manifiesta: “la voz tiene que ayudar cualitativamente al estudiante; por ejemplo si está tratando de describir un movimiento que es suave, la voz tiene que ser suave; si es un movimiento abierto, entonces, la voz debe ser abierta [...]. La voz esta ahí mientras el estudiante puede estar encontrando algo, es una guía, pero no se trata de la voz del profesor diciendo haga esto o lo otro, es una sugerencia que lidera o guía al estudiante a aquel lugar que es únicamente suyo.”

Así como el maestro permite que su cuerpo se afecte –viva la sensación del movimiento– para transmitirlo, debe dejar que su voz, como parte de su cuerpo, también viva la experiencia cinestética; es decir, que “in–corpore” la cualidad del movimiento. De esta manera, el profesor o coreógrafo se compromete con todo

su cuerpo en la transmisión del movimiento. Lo siente, lo ejecuta, lo explica verbalmente (a través de conceptos o imágenes) al dejar que su voz se afecte por la sensación del movimiento y/o toca.

La voz también es descrita por Martha Eddy como la musicalidad de la sesión de danza. Aparte de la voz, hay varios elementos que conforman la musicalidad o el sonido propio del evento: el silencio, la respiración y la música, que si es el caso está presente como estímulo para el movimiento. El presente texto no profundiza en la música puesto que la investigación hace énfasis en la dirección del movimiento específico y se considera a la música como un estímulo que acompaña la danza. Evidentemente sí es un medio que provoca estados en el cuerpo pero no está en el terreno que interesa a este trabajo, que es la interacción entre los sujetos, maestro o coreógrafo y estudiantes o bailarines.

Las imágenes

La mayoría de estudiantes y bailarines entrevistados durante el trabajo de campo manifestaron la preferencia por la dirección del movimiento a través de imágenes, ya que el mayor potencial de la imagen radica en que es un transmisor muy efectivo de información cinestética, y hasta de transformación cinestética. Es por esto que ayuda al estudiante o bailarín a tener una sensación clara de con qué iniciar, hacia dónde dirigir y cómo conducir el movimiento. Entre las disciplinas que trabajan el uso de las imágenes están *Ideokinesis*, *Skinner Releasing Technique* y *Método Franklin*.

*Ideokinesis*³⁶ es una disciplina somática, cuyo término fue creado por Sweigard, investigadora de la División de Danza de la escuela Julliard en Nueva York. Ella define su sistema partiendo de "Kinesis," que es movimiento físico inducido por la estimulación de los músculos y caracterizado por cambios de posición, cualitativos y cuantitativos, de partes del esqueleto. La idea, que viene del prefijo "ideo," es el estimulador en el proceso, se define como un concepto desarrollado a través de un proceso empírico mental. La idea, el concepto de movimiento, es el acto voluntario y el único componente voluntario de todo movimiento.

Sweigard descubrió que el entrenamiento de movimiento no depende solo del movimiento. Ella expone el caso de cuando los estudiantes están inmóviles pero trabajando a partir de imágenes; aun así están envueltos en una actividad intensa de aprendizaje de movimiento. Sweigard manifiesta que el movimiento imaginado es el medio más efectivo para la educación del sistema neuromuscular. Su propuesta sobre las imágenes proviene de las enseñanzas de Todd, quien afirma que el movimiento está más sujeto a imágenes mentales que a direcciones concientes. Todd creía que concentrándose en una imagen daría como resultado respuestas en la neuromusculatura tan necesarias como para llevar movimientos específicos con el menor esfuerzo.

Sweigard defiende a la actividad mental como herramienta efectiva para trabajar patrones de acción neuromuscular en el cuerpo, y considera que el uso de imágenes es la clave para que se de la actividad mental. Recuerdo la relajación muscular que provocho en toda mi área pélvica cada vez que me acuesto en descanso constructivo e imagino mi sacro hundiéndose y expandiéndose sutil y gradualmente sobre arena. Sweigard defiende la utilidad de las imágenes en la enseñanza, promoviendo la dirección a través de la visualización de una situación imaginaria para que ocurran respuestas musculares.³⁷

Ideokinesis está dentro de la categoría somática. Se trata de un método unificado e interactivo, a través del cual el cuerpo y la mente se informan mutuamente. *Ideokinesis* también ha llegado a definirse como "el uso de la imaginación para ejecutar movimiento corporal sin intención o voluntad específica." Ejemplos del uso del imaginario para la ejecución del movimiento son innumerables; el autor Franklin³⁸ ilustra casos de *ideokinesis* de manera brillante. Entre sus ejemplos dirigidos hacia el mejoramiento del alineamiento óseo y muscular, está: "váyase de paseo e imagine que sus movimientos al caminar le dan poder a una cadena de bicicleta para que se mueva hacia arriba por la parte anterior del cuerpo y hacia abajo por la parte posterior del cuerpo. Ahora trate de imaginarse a usted mismo corriendo para darle poder a la cadena de la bicicleta. Mantenga la cadena moviéndose fluidamente hacia arriba por adelante y hacia abajo por atrás."

Las imágenes le permiten al cuerpo reorganizar su alineamiento de una manera sutil y hacen que el movimiento se ejecute de manera equilibrada, fluida y sencilla. Julie Grinfeld, en su artículo *The Idea of Ideokinesis*, da el caso de cómo una bailarina puede hacer una pirueta de manera más fácil si se piensa a sí misma como un trompo que si piensa "arriba el cuello, hombros hacia atrás, costillas abajo, afuera brazos, espalda ancha, pelvis adelante y el pie hacia la rodilla."

Muchos dicen que Sweigard revolucionó el mundo de la danza. Elizabeth Bergmann, quien fue estudiante de Sweigard y es la directora del Programa de Danza en la Universidad de Harvard, manifiesta que gracias a su propuesta, las clases de danza ya no fueron más acerca de "hacer que el cuerpo hiciera algo." En cambio, se puede ver a los bailarines relajarse y lograr el movimiento deseado con más gracia y facilidad.

Otra de las técnicas que más se caracteriza por el uso del imaginario es *Skinner Releasing Technique (SRT)*. Fue desarrollada por la bailarina y coreógrafa Skinner en la década de los 60. Se trata de una práctica somática que envuelve técnica de danza y salud. A través del uso de imágenes, voz, lenguaje y música, *SRT* busca liberar a los estudiantes de tensión excesiva y así expandir sus posibilidades de movimiento. Promueve en el practicante el desarrollo de un proceso creativo al mismo tiempo que técnico.

Algunos artículos sobre *Skinner Releasing Technique* reafirman lo expuesto previamente sobre la efectividad del movimiento imaginado en la educación del sistema neuromuscular. Skinner expone que la enseñanza puede y debe proceder de una manera en la cual se conduzca al estudiante a pensar en términos de imágenes concretas. El imaginario puede ayudar a que se de un proceso creativo de descubrimiento individual.³⁹

Stephanie Skura, maestra de *SRT* y coreógrafa, explica con respecto a la técnica: "Releasing no quiere decir debilidad o suavidad. Soltarse es solo el principio. Uno suelta los patrones habituales de contraer o tener agarrado algo y también formas de pensar para así dejar que algo nuevo ocurra. Parte de la clase involucra estados profundos. Los participantes se acuestan en el piso y se les da una lista de cosas para tomar conciencia. El cerebro

se calma y nos vamos un poco más abajo del nivel conciente. Esto es similar a la meditación: los sentidos se intensifican y estamos listos a aprender. Moverse a partir de este estado, o hasta visualizar el movimiento, puede llevarnos a transformaciones asombrosas. La gente se descubre moviéndose de una manera completamente nueva, a menudo con una facilidad que nunca imaginaron posible. Las imágenes habladas nos pueden tocar, tanto como las manos nos tocan y nos cambian."⁴⁰

SRT enfatiza en el uso de múltiples centros, no se trata de una postura fija que se mantiene gracias a un centro, como en ballet, sino que se trata de la relación dinámica de muchos centros que están en constante acción. Esta forma de reconocer el cuerpo da estabilidad al mismo tiempo que movilidad en muchas direcciones.

La técnica de *Skinner* ha investigado y seleccionado cuidadosamente imágenes efectivas que todos los maestros certificados en la técnica utilizan; además es un sistema en evolución, así que se mantiene en la búsqueda de lenguaje que active la capacidad imaginaria. *SRT* no utiliza terminología de la danza, en cambio conduce al practicante a través de direcciones como "cuerdas de marioneta pegadas justo arriba de las orejas elevando el cráneo" y "red de araña entre las manos."

Estas son imágenes, entre muchas otras, que forman parte del código de *SRT*. Aquí se detecta un problema y es que, al igual que todas las técnicas de danza, *SRT* está codificado; entonces, el maestro recurre a las mismas imágenes y no se abre la posibilidad de que él descubra nuevas. Su propio proceso de sentir la imagen de *SRT* puede enriquecer su potencial de movimiento pero él/ella no se permite denominar aquello que descubre por sí solo, de otra manera. Igualmente, se observa que la técnica no permite que el maestro, en interacción con su estudiante, se deje afectar y se produzcan nuevas imágenes.

Es cierto que el maestro explora y cada imagen puede ser investigada muchas veces y encontrar mundos nuevos. Sin embargo, se considera que *SRT* coarta hasta cierto punto el desarrollo de la creatividad y la flexibilidad en la metodología del maestro. Así que, en el lugar del maestro, es igual decir "grand

plié” que utilizar una imagen de *SRT*. Los dos son códigos fijos, aunque, el primero ubica a la mente en un lugar distinto que el segundo. Al escuchar el paso del ballet, la mente dirige el cuerpo a la ejecución específica de esta acción; mientras que la imagen es abierta a las interpretaciones que el cuerpo desarrolle.

La duda que se expone aquí sobre *SRT* es desde el lugar del maestro no del estudiante; las direcciones que da el primero lo alejan del desarrollo de un proceso creativo, mientras que en el segundo sucede lo contrario; la recepción de la imagen conduce al practicante a un proceso creativo de descubrimiento de su cuerpo y su movimiento.

Estas deducciones se hacen quizás por el interés que la investigación quiere prestar a la persona; se trata del encuentro intersubjetivo definido por la presencia total y afectación mutua de las dos partes: maestro–estudiantes o coreógrafo–bailarines. A mí, como participante, me interesa encontrar al ser humano que es el maestro y cómo él/ella dirige el movimiento a partir de sí mismo. Igualmente, en mi rol de maestro, me interesa encontrar toda la persona que conforma a mi estudiante. De esta manera se produce la resonancia en las dos partes que enriquece el proceso de reconocimiento de sí mismo y el aprendizaje del *soma*.

Los estudiantes no absorben de memoria las imágenes que les son dadas en una clase de *SRT*; ellos las experimentan, las viven; se convierten en ellas. El profesor presenta la imagen y el estudiante experimenta espontáneamente una versión personalizada. Estas imágenes personales emergen como las metáforas de los principios con los que el estudiante está trabajando en el momento. Las imágenes se convierten en estados puros de sensación cuando el estudiante experimenta una especie de inmersión o identificación completa con ellas. Una sensación a la que se llegue brinda la oportunidad de dar una respuesta fresca, incondicional, que permite que emerjan nuevos patrones cinestéticos.

Así mismo, las imágenes hacen que el movimiento se ejecute sin esfuerzo; permiten una sensación de ser movido en vez de pedir o ejecutar un movimiento, o una sensación de dejar que los movimientos lo lleven a uno en vez de uno hacer los movimientos. Cuando este estado llega, la conciencia de bailar no se vuelve a

experimentar como un diálogo entre la conciencia y el cuerpo; se trata, entonces, de la expresión de la unidad psicofísica del bailarín. El practicante ejecuta la acción de percepción al mismo tiempo que es el objeto de percepción.

En *SRT* la imagen funciona como una metáfora para el conocimiento cinestético. Esta metáfora se aprende de manera intuitiva, no bajo el uso de la razón.⁴¹ La fisiología del movimiento subraya el uso del modo intuitivo en el entrenamiento cinestético puesto que gran parte de la mecánica del movimiento se produce de manera inconciente y no conforme al control de la mente analítica.

Según Todd, el movimiento está más sujeto a cuadros mentales que a la dirección consciente. Ella explica: "cuando hacemos ejercicio, bajo instrucción, tendemos a pensar que nos movemos o que dirigimos el movimiento de los músculos. Lo que sucede realmente es que logramos tener una imagen en relación con las palabras del profesor o sus movimientos y así la acción apropiada se desarrolla en nuestros cuerpos para reproducir esa imagen. El resultado es exitoso debido a nuestro poder de interpretación y a la cantidad de experiencia; sin embargo, más que todo se debe a nuestro deseo de hacerlo. En cualquiera de los casos, la respuesta final es automática y no es el resultado de un movimiento de músculos particulares dirigido conscientemente. Es el resultado de una combinación de reflejos, ninguno de los cuales puede ser seleccionado como que por sí mismo causa el movimiento o los patrones de movimiento."

Después de reflexionar sobre el uso de imágenes según las modalidades somáticas *Ideokinesis* y *Skinner Releasing Technique*, a continuación se hace referencia a la propuesta de Franklin, quien plantea distintas categorías de imágenes:

1. **Imágenes sensoriales.** Franklin explica que tendemos a pensar en la imagen como algo visual y que ésta puede involucrar cualquier otro sentido aparte de la vista. "A menudo las imágenes más poderosas están compuestas por una variedad de sentidos. Si usted se imagina sentado bajo una cascada, usted puede experimentar ver y sentir el agua golpeando y bajando por su cuerpo, puede escuchar el agua caer, oler el aroma fresco y

degustarlo en su boca. Al usar muchos sentidos usted empieza a enriquecer la imagen, volviéndola más efectiva.”⁴²

Franklin divide las imágenes sensoriales en *visuales*, *cinestéticas*, *táctiles*, *propioceptivas*, *olfativas*, *auditivas* y *gustativas*. Un ejemplo de las *visuales*, como dice el autor, es cuando yo veo mi cabeza flotando hacia arriba como un globo de helio. Las imágenes *cinestéticas* tienen que ver con el sentimiento físico de un movimiento. Un ejemplo podría ser cómo el cuerpo siente el paso del aire al hacer una pirueta. Las *táctiles* son similares a las *cinestéticas*, un caso de éstas es un masaje imaginario en los trapecios para dejar ir la tensión. Propriocepción es definido por Franklin como la sensación de la posición del cuerpo. Un ejemplo de imagen *propioceptiva* dado por el autor es: “suba una pierna y mantenga el equilibrio por un momento; haga lo mismo con la otra pierna, vuelva a subir la primera pierna e imagine que un clon de esa misma pierna aun está sobre el piso. Note la diferencia entre su habilidad de equilibrio cuando lo hace sin la imagen a cuando lo hace con la imagen.”⁴³

Las imágenes *olfativas* tienen que ver directamente con la ejecución del movimiento imaginando un olor determinado. Una ejemplo de las *auditivas* dado por Franklin es “oír una escala musical ascendente mientras se sube una pierna.” Entre las *gustativas* hay una que me gusta mucho utilizar cuando quiero pedir una cualidad especial de flujo en el movimiento y lo indico diciendo “sientan su cuerpo moviéndose como una trufa de chocolate que se derrite en su boca.”

2. Imágenes directas e indirectas. Las primeras se definen como una representación no verbal de un movimiento real; las segundas son metafóricas, algo externo se usa para indicar un movimiento. Un ejemplo de indicación de movimiento usando los dos tipos de imagen es: “visualice la articulación femoral relajada al levantar la pierna” (directa); “imagine su articulación femoral como un pequeño pozo de agua al levantar la pierna” (indirecta).

3. Imágenes concretas y abstractas. Las imágenes concretas como “estirar un caucho elástico” son lo que son, se caracterizan por pertenecer al consenso general; mientras que las

abstractas esperan que se les desarrolle su contenido. Como lo explica Franklin, son psicológicas, en el sentido en que dependen de que el contenido salga del mundo interno de uno. "Imagine una fuerza externa empujando su sacro para que su cuerpo avance hacia delante;" esta es una imagen abstracta.

4. Imágenes internas y externas. Tienen que ver con las imágenes dirigidas al interior o hacia fuera del cuerpo. Una imagen interna puede ser: "visualice un paisaje en su cuerpo, ya sea un gran océano, un bosque o las montañas." Un caso de imagen externa dado por Franklin es: "visualícese como si acabara de llegar a la parte más alta de una montaña, imagínese en el pico del Monte Everest. La grandiosidad alrededor le permite moverse sin restricción alguna. Sus movimientos pueden verse desde miles de kilómetros."⁴⁴

El autor Franklin propone la concentración⁴⁵ como primer requerimiento para que el imaginario esté abierto a recibir las direcciones. La ubicación de la mente, como lo diría la práctica del yoga, *aquí y ahora*, es el punto de partida para que las imágenes tengan efecto. El estar siempre presente en el proceso ayuda para que no entre la mente racional y el enjuiciamiento a pervertir la imagen. Para lograr la concentración y el estado de recepción ideal para la imagen, muchos ubican al cuerpo en una postura concreta sobre el piso; nos podemos referir a la postura del cadáver de yoga (el cuerpo estirado en el piso boca arriba, piernas un poco separadas, brazos unos centímetros alejados del cuerpo y palmas hacia arriba); aquí el cuerpo se relaja y se puede disponer a recibir imágenes.

Tanto Franklin como Sweigard mencionan la postura que la última autora denomina "Constructive Rest Position" 'Posición de Descanso Constructivo.' Ha sido utilizada por varias disciplinas somáticas y en algunos casos de la educación de la danza. Se acuesta el cuerpo, boca arriba, sobre el piso con las rodillas dobladas en ángulo de 90 grados, los brazos doblados sobre el torso y el cuello apoyado sobre una pequeña almohada (algunas personas prefieren utilizar un libro delgado o nada). De esta manera, el cuerpo obtiene un estado de relajación óptimo para que la persona se pueda concentrar solamente en una imagen dada.

Sin embargo, Franklin mismo refuta su propuesta de posturas sosteniendo que si se quieren conseguir estados altos de acción física es mejor considerar otras posiciones del cuerpo. En general, las técnicas mencionadas y los sistemas del mundo somático ubican al cuerpo en un estado de conciencia cinestética y lo hacen mover de una manera "ensimismada;" la danza requiere dinámica y, en muchos casos, exigentes cualidades físicas y expresivas; entonces, cabe cuestionarse: ¿hasta qué punto la preparación del cuerpo para recibir imágenes, tomar conciencia, generar transformaciones cinestéticas, y todas aquellas aplicaciones mencionadas previamente de la educación somática, adormecen el cuerpo en vez de despertarlo a la hora de entrar en acción?

La anterior pregunta queda abierta pues en muchas experiencias el cuerpo queda en el estado que *SRT* llama "esponjoso" y no se dispara a acciones dinámicas. Las siguientes son sugerencias extraídas de diferentes métodos que proponen estados de preparación del cuerpo para recibir la imagen o cualquier indicación; sin embargo, no resuelven el cuestionamiento y, en el peor de los casos, algunas lo vuelven más crítico.

Una ubicación estable del cuerpo sobre los pies provoca un estado de atención en el bailarín que lo mantiene dispuesto a responder; para tal fin se puede recurrir a la postura de "Wuji" de *Taijiquan*, que significa "energía primaria," postura de gran vacío para realizar la forma partiendo de la nada. Así, estando de pie en una postura neutral y relajada como en "Wuji," el cuerpo va a estar preparado para recibir el estímulo de la imagen y entrar en acción. "Wuji" es, según Rosenberg, equivalente al "control primario" en Alexander, ambos dejan al cuerpo con condiciones para la acción. Las indicaciones esenciales para "Wuji," en palabras de Rosenberg, son: "sutilmente subir el cuello, soltar la cabeza, relajar los hombros y brazos, hundir el pecho, meter el cóccix, soltar las rodillas y equilibrar el peso sobre los pies."

En *SRT* se lleva al estudiante a lo que la técnica denomina "estado levemente alterado de conciencia." Julie Mayo, maestra certificada de *SRT* y entrevistada por la investigadora, explica: "a través de una lista de verificación que la técnica usa, se relaja

la tensión y se conduce al estudiante un poco más abajo del nivel conciente. Allí estará más abierto y receptivo al aprendizaje y al trabajo con imágenes.”

El principio de “Estabilidad–Movimiento” de los *Fundamentos Bartenieff* es pertinente ya que “una sensación de soporte y seguridad se da a través de lo que llamamos Estabilidad, con eso quien se mueve puede sentir libertad para hacerlo pues tiene un apoyo. La mayor Estabilidad la da el centro. Una relación clara entre la Movilidad y la Estabilidad es el proceso de buscar alineamiento o de quedarse de pie quieto, estos dos se caracterizan por ser dinámicos, no estáticos.”⁴⁶

La *figura 8*, utilizada tanto por Hackney como por Skinner en sus sistemas, es otra herramienta propuesta para encontrar una sensación dinámica de alineamiento y partir de allí para el movimiento. Se trata de la visualización del número 8 que se empieza con el trazo de la línea en el área de la ingle, dirigiéndola hacia arriba por la parte anterior de la pelvis (psoas); al llegar a la cintura se va hacia la parte posterior del torso al nivel de T12, continuando por atrás hasta pasar por la cabeza y luego hacia abajo por la superficie de la cara, viajando por el esternón, y relajando tensión que pueda haber en las costillas. Una vez llegue de nuevo al área de la cintura, la línea es conducida hacia atrás bajando por los ísquiones y de ahí vuelve a la ingle para continuar construyendo la forma del 8.

Trabajar con la *figura 8* brinda una clara sensación del centro y de equilibrio dinámico, por esta razón puede ser útil como postura de preparación para iniciar sesiones de dirección del movimiento a partir de imágenes. Así mismo, enfocarse en la respiración facilita el estado de atención, y entre otras herramientas aplicables para que el cuerpo encuentre ese estado ideal para recibir la imagen, están: la “inhibición” de *Alexander*, o lo que *SRT* define como “soltar los patrones para dejar que algo nuevo ocurra.”

Igualmente, la “pequeña danza” propuesta por Paxton prepara al cuerpo para la acción. Se trata de estar de pie en contacto con la tierra, atento, observando los movimientos sutiles de ajuste constante que realiza el cuerpo para impedir su caída.

Según Paxton: "observar la pequeña danza da a nuestra mente la manera de entonar con la velocidad de los reflejos."⁴⁷

"Wuji," el "control primario" y la "pequeña danza" se ven asociados y son las formas que la investigación considera más apropiadas para que el cuerpo se disponga a recibir la dirección. Mientras que el "estado levemente alterado de conciencia" de *SRT* junto con los métodos que ubican el cuerpo acostado sobre el piso, generan duda en su aplicación para despertar y conducir la energía de la acción en la danza. Sin embargo, algunas personas manifiestan que estos últimos métodos las ubican en un estado de conciencia y creatividad. De nuevo, nos encontramos con la importancia del carácter subjetivo del aprendizaje y el enfoque holístico promovidos desde el principio del documento.

Por otro lado, Franklin propone que "la imagen debe tener un lugar (nunca estático) y una dirección precisos en el cuerpo;" un ejemplo dado por el autor es "imagine su espalda extendiéndose como mantequilla, visualice el proceso de la mantequilla derriéndose, no el resultado: la mantequilla derretida."⁴⁸ Otras recomendaciones dadas por el autor están relacionadas con no forzar la imagen y dejar que siempre sea vista con ojos frescos. A esto se suma uno de los principios fundamentales que debe tener quien se expone a recibir la indicación de movimiento y a ejecutarla: la curiosidad. Estar curioso frente a la nueva experiencia siempre va a permitir una aventura única de descubrimiento. La curiosidad es principio fundamental de algunas técnicas somáticas y de movimiento, tales como el *Método Hakomi*, *Authentic Movement* y la *Improvisación de Contacto*.⁴⁹

Vale la pena reiterar que toma mucho tiempo entrenarse en el uso de imágenes. Como lo dice Franklin: "las habilidades imaginarias se desarrollan de manera similar al entrenamiento de un músculo [...]. Es mucho más fácil caracterizar el estilo de caminar de alguien que su estilo de pensamiento. Tendemos a pensar que la mente trabaja naturalmente, olvidando que también es una parte del cuerpo, que puede ser más o menos eficiente."⁵⁰

Se podría decir que quizás es más fácil trabajar con el imaginario del niño pequeño que con el del adulto, ya que la

mente del primero está más dispuesta y menos contaminada que la del segundo. El niño rápidamente imagina su cuerpo como una serpiente arrastrándose por el piso y, sin prejuicio ni prevención, ejecuta el movimiento. Al tratar con adultos se les puede pedir que regresen a la imaginación infantil. Por ejemplo, imagínese saltando como un niño de 2 años; cuando yo escucho esta dirección, mi memoria se ubica en la felicidad de mi sobrina de año y medio cuando descubrió qué era un salto, para ella esta acción de poder suspender su cuerpo unos milímetros del piso, se convirtió en un gran descubrimiento lleno de emoción. Así mismo, recuerdo la actitud de cuerpo y de movimiento cuando mi sobrino de 3 años sale de paseo con sus dos amigos imaginarios.

En relación con los niños, es común ver en ellos la imitación como respuesta a una imagen. Al referirnos a las imágenes para la indicación del movimiento en lo que interesa a esta investigación, es importante mencionar que se busca evitar la imitación y enfocar el uso de la imagen hacia el enriquecimiento de la cualidad del movimiento, en términos de sensación y búsqueda. Según Franklin, en la danza se usa la imagen para la identificación en vez de la imitación externa. Si se menciona a un "venado," no se trata de que el bailarín imite la conducta de este animal, sino que descubra qué se siente ser un venado, correr a gran velocidad, ser cuadrúpedo, mirar, atravesar el bosque, entre otros muchos comportamientos.⁵¹

Como se subrayó previamente, cualquier indicación debe haber sido in-corporada previamente por quien la da; es decir que la propia experiencia es la que determina la dirección del movimiento. Pese a lo expuesto con respecto a *SRT*, cabe citar a Skinner quien al respecto afirma: "Yo he pensado en el rol del maestro como un catalizador y, por supuesto, una guía. Para enseñar la técnica *Skinner Releasing* uno debe haberla experimentado y, de hecho yo le digo a los maestros que entreno que si no la están viviendo, no la enseñen. Si no la están practicando en sus vidas, no la enseñen porque se trata de un proceso vivo, que respira [...]. Uno debe meterse en el estado de *releasing* cuando está enseñando."⁵²

Del mismo modo, la autora Fiona Brandon, se refiere a la propia experiencia y a las imágenes: "Entre más trabaje mediante imágenes conmigo misma, más seré capaz de trabajar con el

imaginario de mis clientes. Mary Whitehouse hizo la siguiente observación: *El proceso de entrar en la profundidad de uno mismo es lo que lo hace a uno acompañar a alguien más a entrar en su propia profundidad.* He aprendido por mi propia experiencia que uno no puede forzar para que las imágenes aparezcan. Cuando una imagen llega del inconsciente, es necesario darle campo para que respire. Me gusta enfatizar en la importancia de dejar que las imágenes cuenten su propia historia en vez de destruirlas por la necesidad del ego de encontrar significado.”⁵³

Las imágenes pueden aparecer en la mente de quien indica de manera intuitiva mientras trabaja; o pueden estar pensadas previamente, creadas o extraídas de la propuesta de otro o de una técnica (el *Método Franklin* y *SRT* tienen una serie de imágenes a las cuales recurrir). Hay quienes siguen de manera cercana las imágenes para evocar una experiencia cinestética, y hay otros que prefieren despertar la sensación por sí misma acudiendo a la anatomía experiencial y, sólo si es necesario, después de agotar el recurso de la experiencia cinestética *per se*, recurren a la imagen. También hay otros que necesitan utilizar otro medio para enfatizar la indicación; este es el caso de quienes se apoyan en el lenguaje conceptual y/o en el contacto físico.

Es muy útil trabajar con la visualización de la imagen al mismo tiempo que otra persona lo toca a uno para enfatizar la sensación; esta experiencia es motivada en las sesiones de *SRT* a través de lo que se denomina “gráficos;” se trata de que las manos de otro tracen en mi cuerpo el lugar y la sensación; por ejemplo: la “suspensión del torso” se siente gracias al “gráfico” que dibuja el otro con sus manos en mi cuerpo. Esta experiencia, propia de *SRT*, se asimila al “control primario” de *Alexander*.

Es importante mirar una y otra vez el potencial de cada uno de los medios analizados a lo largo del documento, y su utilidad considerando cada uno por separado y la integración de todos. El potencial del imaginario ubica al cuerpo en el lugar privilegiado de la inteligencia intuitiva y de la creatividad; el carácter primario del contacto físico se dirige a mi sensibilidad y a la respuesta inmediata; la precisión de los conceptos contactan a mi mente racional y dan claridad y cualidad al movimiento.

Conclusiones

Las imágenes, el contacto físico y varios aportes conceptuales al lenguaje técnico del movimiento se convierten en los componentes de la experiencia cinestética que el maestro o coreógrafo sugiere a su estudiante o bailarín. El maestro o coreógrafo es un testigo que observa y entra en relación con su estudiante o bailarín a partir de su propia vivencia de cuerpo y movimiento, y bajo principios somáticos, recurre a imágenes, contacto y lenguaje técnico para motivar el proceso de búsqueda de experiencias de movimiento.

Fundamentos de la *educación somática* promueven la importancia de estimular la cinestesia para fomentar la reeducación del sistema nervioso; entre las modalidades somáticas se destaca la *Técnica Alexander*, cuyos principios pueden preparar, tanto al maestro como al estudiante, para que entren en estrecha relación con su propio cuerpo y la dinámica de alineamiento. La *observación* como un testigo que parte de sí mismo proporciona sabiduría para sugerir en un proceso de comunicación. Las *imágenes* van a la intuición; los *conceptos* van a la razón; el *tacto* va directamente al sistema nervioso. Las imágenes, los conceptos y el tacto son medios que se perciben, procesan y dan como resultado experiencias distintas. Se propone el uso integrado de ellos para provocar así, en el cuerpo, estados de movimiento diversos, dirigidos al individuo y a toda la persona que lo constituye.

La *Técnica Alexander* se plantea como la "técnica madre" ya que ofrece los fundamentos a partir de los cuales se debe iniciar toda actividad humana. Si una persona ha vivido el proceso *alexandrino*, su sentido de la cinestesia va a estar desarrollado y su cuerpo –que sabe aplicar la inhibición y la dirección– re-dirigirá la conciencia sobre sí y la ubicará en un lugar de óptimas condiciones para recibir cualquier sugerencia de movimiento y ejecutarla de manera alineada, coordinada, sana, atenta, fluida, equilibrada y coherente con las estructuras anatómicas. La inhibición y la dirección en busca del "control primario" son la primera auto-indicación dada al cuerpo para que entre preparado en el proceso de dar y recibir direcciones para ejecutar el movimiento.

La organización del cuerpo que hace un maestro de *Alexander* antes de establecer contacto físico con su estudiante promueven la idea del cuidado que sobre sí mismo debe tener un maestro de danza y un coreógrafo. La conexión consigo mismo debe ser sólida para así saber a partir de qué transmitir al otro. El/ella debe haber vivido la experiencia de movimiento que sugiere. Cuando vivo verdaderamente mi propia cinestesia puedo provocar esos mismos estados de cuerpo-mente en el otro. Además, es a través de la percepción de mí misma que puedo percibir al otro. Por esto se recurre al rol de testigo que promueve la modalidad somática *Movimiento Auténtico*. Éste sirve como modelo para aquella persona que sugiere la experiencia de movimiento. Saber ver, o más bien, atestiguar asegura un proceso de encuentro conmigo misma a partir del que se revelará el estímulo de movimiento para el otro.

El aprendizaje es un proceso creativo dirigido al individuo, su potencial y toda la persona que lo constituye; por esto no hay una manera correcta ni un método específico que la investigación proponga. Es interesante promover las preguntas en los estudiantes y, en vez de enseñar, sugerir una vivencia a partir de la cual la persona se reconozca y se sumerja en el estado permanente de la investigación.

El interés se ubica en la persona; se trata del encuentro intersubjetivo definido por la presencia total y la afectación mutua de las dos partes que conforman el proceso de comunicación. La resonancia se produce cuando está presente la compasión. Yo te entiendo a partir de mí, tu me entiendes a partir de ti; además yo aprendo de mí a través de tus acciones y viceversa. La sugerencia de un estado de movimiento para el otro parte de mí, se alimenta del otro para redefinirse en mí, y así en un ciclo donde el interés recae sobre "toda la persona" que es cada cuerpo. Me interesa cuando el otro me habla desde su experiencia y yo lo escucho desde la mía. Es aquí y solo aquí donde se produce la resonancia en las dos partes, las preguntas de todo ser humano sobre su propio re-conocimiento se empiezan a resolver y lo que se está viviendo no es otra cosa que el eterno aprendizaje del *soma*.

Lo tratado en esta investigación es tan sencillo como un acercamiento al sentido común. Se refiere a aspectos que todos

sabemos: el cuerpo, el movimiento, la comunicación humana, la educación y los procesos artísticos vistos desde la perspectiva holística, las acciones en la vida afectadas por los sujetos en relación. Además, todo lo que necesito para acercarme al otro es curiosidad; el compañero necesario de la curiosidad es la sorpresa. No se trata de otra cosa que de vivir la vida misma desde la conexión sólida con la propia esencia; de esta manera se producirán encuentros auténticos que determinarán el curso del movimiento de uno y del otro.

Yo recibo la sugerencia para partir al viaje de búsqueda de mí misma y mi expresión: mi cuerpo en movimiento. Solo necesito ubicar mi cuerpo en una posición estable. No aquieto mi cuerpo; la quietud es una ilusión; le permito simplemente estar en el presente dinámico, el cual es determinado por lo que pasa en mí, en el otro y en el ambiente. Aquí, desde mi sensación de centro, puedo recibir cualquier sugerencia y partir al proceso de exploración de mi propio cuerpo y su potencial único de movimiento. Llámese "control primario," "Wuji," "Samasthitih," "Kundalini," *figura 8*, "estado levemente alterado de conciencia," mi cuerpo simplemente necesita contenerse en sí mismo para abrir los ojos en todas las direcciones desde donde se aparecen los fenómenos; de esta manera podré conducir mi cuerpo y mi espacio a través de la energía en movimiento.

La pregunta ¿cómo hacer que las palabras toquen, que las imágenes sean recibidas por la piel, que el contacto le hable o haga imaginar al ser tocado, que un concepto evoque una imagen o metáfora?, lleva a la investigación a proponer la integración de varios medios. Se reconoce la importancia de dos métodos en los que no se profundiza: (1) la imitación; en ocasiones es necesario que el estudiante o bailarín observe el cuerpo en movimiento de quien dirige y lo siga. (2) la evocación de una imagen a partir de una experiencia que no ha sido dirigida a través de una imagen; por ejemplo, alguien me toca mi brazo y me lo mueve hacia arriba o me lo indica con palabras; yo en la ejecución de la acción puedo encontrar una cascada de agua bajando por mi cuello y deslizándose por mi área de los trapecios sintiendo la presión del agua en la conexión del hombro, clavícula y omoplato; de esta manera

relajo tensión en este lugar, siento el peso de mi brazo y las relaciones de las partes, así doy inicio al movimiento.

En el ejemplo mencionado se puede ver claramente que quien dirige el movimiento no puede tener algo en mente, pues la interpretación de cada uno es subjetiva; quien indica no señala un movimiento específico sino que sugiere al otro que explore su cuerpo y su creatividad, que viva un proceso y permita a su cuerpo sumergirse en distintos estados cinestéticos. De esta manera promovemos la educación somática de la danza y nos alejamos del carácter autoritario que ha sido protagonista de la historia de la educación dancística.

La investigación ofrece herramientas útiles para entender el cuerpo, comunicar el movimiento y vivir procesos subjetivos e intersubjetivos. Los contenidos pretenden ser de aplicación en todos aquellos contextos que impliquen el cuerpo en movimiento (pedagógicos, artísticos e, incluso, de la vida de cualquier persona). En el caso de la danza, técnicas de movimiento y procesos de arte con el cuerpo, se puede decir que las imágenes funcionan para muchos, los conceptos para aquellos que estén familiarizados con la terminología que se utilice, a menos de que se comuniquen conceptos universales como el peso, el tiempo, entre otros. El contacto físico es recibido por todos, ya sea el contacto por sí solo o como acompañante de una instrucción verbal que reitera la sugerencia, este medio siempre será efectivo para indicar el movimiento debido a su carácter primario y a la inmediatez con que llega al sistema nervioso. La sensibilidad de mi piel siempre está lista para ser tocada, mientras que mi mente que recibe la imagen o el concepto necesita una preparación y no siempre tiene la disposición.

El tacto se ubica en un lugar privilegiado. El cuerpo que es dirigido en la danza o en las artes del cuerpo es altamente sensible; debido a que su conciencia cinestética ha sido cultivada a través de la práctica; está atento, alerta, despierto a dejarse afectar por los estímulos del mundo externo. El concepto de respiración celular de *Body-Mind Centering* está presente, los poros abiertos y la gran cantidad de terminaciones nerviosas de la epidermis están más vulnerables a cualquier fenómeno de contacto que en una situación cotidiana.

Una persona que dirija movimiento va a enriquecer su práctica si se remite a varios sistemas que le den a su cuerpo identidad somática. Además del conocimiento técnico de la danza u otras formas de movimiento, disciplinas como *Alexander*, *Feldenkrais*, *Body-Mind Centering*, *Skinner Releasing Technique*, *Análisis de Movimiento Laban*, *Fundamentos Bartenieff*, *Movimiento Auténtico*, *Método Franklin*, *Acupresión* y otras técnicas de masaje, fortalecerán el entendimiento de su propio cuerpo y las maneras de guiar el otro.

Aspectos como la observación atenta y detallada, la cualidad de la voz en coherencia con la cualidad de movimiento, la curiosidad y la sorpresa determinan que la experiencia tenga riqueza. Los dos últimos elementos van de la mano y forman parte de aquello que es esencial en la improvisación: no cargar mi agenda de movimiento. No se que va a ocurrir, no lo preveo, no me predispongo, no intervienen los pre-juicios y los juicios; simple o, más bien, difícilmente, presencio el momento y me muevo con él desde un cuerpo fresco que se permite ser y estar.

Se espera que las herramientas propuestas por la investigación sean de utilidad para la educación de la danza, diversas técnicas del movimiento y las prácticas artísticas que requieran la presencia del cuerpo. Al escribir las últimas palabras, sólo me resta decir que todo lo que el lector está a punto de acabar debe vivirse en el cuerpo y es sólo allí, o más bien aquí, donde se emprende el viaje hacia el eterno aprendizaje del soma.

NOTAS

¹ F. Matthias Alexander, *El uso de sí mismo*. (Barcelona: Ediciones Urano, 1995) 52.

² Reciente campo disciplinario compuesto de varios métodos, cuyo interés es prestar atención al cuerpo que vive la experiencia de manera total e integral; el cuerpo subjetivo o fenomenológico.

³ Nancy Wozny, "Mind Your Body: Somatics 101." *Dance Magazine* vol 80 no 7 (julio de 2006).

⁴ Mabel Todd, *The Thinking Body*. (London: Dance Books, 1997).

⁵ Green, Hill. *A somatics approach to dance*. 7–8.

⁶ Definición común de esta y otras técnicas de cuerpo–mente que se basan en el contacto y la dirección que las manos hacen sobre el cuerpo.

⁷ “El Control Primario actúa como reflejo principal del cuerpo. Es el encargado del funcionamiento de todos nuestros mecanismos y ejerce el control de nuestro comparativamente sencillo y al mismo tiempo complejo organismo humano. Se trata de la relación existente entre nuestra cabeza y el resto del cuerpo, frecuentemente conocida como la “relación cabeza–cuello–espalda.” Es importante señalar que esta relación no es la de posición, sino la de libertad de una respecto a la otra.” Tomado de, Richard Brennan, *La Técnica Alexander*. (Barcelona: Cairós, 1993) 17.

⁸ “La Técnica Alexander no le enseña a hacer algo. Le enseña cómo traer más inteligencia práctica a lo que ya está haciendo.” Tomado de, Chris Stevens, *Alexander Technique*. (London: MacDonald Optima, 1987) 17.

⁹ “Antes de usar el cerebro como un instrumento para la acción, debe ser usado como un instrumento para la inacción. La inhibición es la habilidad de aplazar nuestras reacciones hasta que estemos debidamente preparados.” Tomado de, Brennan 70.

¹⁰ “Alexander Technique.” *Wikipedia*. <http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Technique>.

¹¹ La propiocepción está encargada de recoger información tanto de lo que ocurre en la superficie del cuerpo como en su interior. Informa de los diferentes estados de músculos y articulaciones, además de la posición del cuerpo en el espacio.

¹² Muchos de los seguidores de Alexander dirían: “La Técnica Alexander es la técnica debajo de todas las técnicas.”

¹³ Término que describe los trabajos de terapia de contacto o de energía con el cuerpo físico. Muchas veces se confunden los términos “somático” y “bodywork;” sin embargo el primero, al ir más allá de las terapias de manipulación, ha sido enmarcado dentro del campo de la educación, y el segundo corresponde meramente al terreno de la terapia. Se podría decir que toda práctica de “bodywork” es somática.

¹⁴ Janet Adler, “Who is the Witness? A Description of Authentic Movement.” *Contact Quarterly* vol XI (1987) 19–28.

¹⁵ Bonnie Cohen, *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body–Mind–Centering*. (Northampton: Contact Editions, 1997) 1.

¹⁶ Stephanie Golden, “Body–Mind Centering.” *Yoga Journal*. (septiembre–octubre 1993) 86.

¹⁷ “Para que la danza madure como forma de arte, a los bailarines se les debe enseñar a que miren cuidadosamente su propia experiencia fisiológica y psicológica. Puede parecer que no hay espacio ni tiempo en una clase de danza para aprender detalles de la fisiología y la psicología. ¿Cómo puede uno aprender a bailar mientras simultáneamente presta atención a la propia anatomía, fisiología, kinesiología y contrapartes emocionales? La solución es una atención equilibrada a, ambos, el ambiente interno y el externo, un tema

importante en BMC y LMA. El movimiento saludable requiere la integración de estos dos tipos de atención." Tomado de, Martha Eddy, "Body Mind Dancing." *Selected Readings in Participatory Arts. Studies of the Body, Somatics, Culture, Creativity, Dance, Movement and Social Action.* (Oakland: Moving On Center, 2005) 213.

¹⁸ Todd, *The Thinking Body* 6.

¹⁹ "La respiración da vida y movimiento; es un apoyo fisiológico para todos los procesos de vida y, por consiguiente, de movimiento. Cuando uno se apoya en la respiración para moverse, el movimiento se ejecuta con mayor fluidez y facilidad. La respiración influye cada aspecto del movimiento [...]. La respiración es una experiencia interna de dar forma. Ofrece la base del flujo para la Forma. Cada movimiento es o abrir o cerrar, la respiración es el soporte para todos esos cambios. La respiración es la primera experiencia de Espacio –el espacio tridimensional se descubre en el proceso de la respiración. Es el regulador del espacio interno [...]." Tomado de, Peggy Hackney, *Making Connections. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals.* (London: Routledge, 1998) 41.

²⁰ Irene Dowd, *Taking Root to Fly. Artículos on Functional Anatomy.* (New York: Irene Dowd, 1995) 10.

²¹ Andrea Olsen, *Body stories: a guide to experiential anatomy.* (Barrytown: Station Hill Press, 1991) 87.

²² En: Cohen, Bonnie. "Sensing, Feeling and Action," pág. 36.

²³ "[...] Yo casi siempre reitero la sugerencia con el contacto de mis manos. Algunas veces comunico la dinámica fluida de 'ver' con el contacto. Una vez esta comunicación se ha establecido, el recipiente de la metáfora puede preguntarme cómo soy capaz de usar mis dedos de una manera tan mágica... Yo me doy cuenta de lo obvio: mis manos pueden comunicar la metáfora de 'ver' siendo usadas como si fueran ojos que 'ven'." Tomado de, Dowd 75–76.

²⁴ "El arte de tocar y trabajar con los patrones es una exploración de comunicación a través del contacto –la transmisión y la aceptación del flujo de la energía dentro de nosotros y entre nosotros y los otros [...]. En el trabajo de 'hands-on', a través de tocar con ritmos diferentes, poner la atención en capas específicas del cuerpo, seguir líneas de fuerza existente y sugerir nuevas, y cambiar la presión y cualidades del contacto, podemos armonizar con los diferentes tejidos y sus cualidades asociadas de mente. Empezamos con presencia celular (respiración celular) y nos enfocamos en la resonación y el diálogo entre el cliente y el practicante. Cada tejido del cliente es explorado por el tejido correspondiente del practicante, por ejemplo: hueso desde el hueso, órgano desde el órgano, fluido desde el fluido, etc. La iniciación de la intención, basada en lo que cada persona percibe, puede ser compartido conciente o inconcientemente por las dos personas." Tomado de, *The School for Body-Mind Centering* <<http://www.bodymindcentering.com>>.

²⁵ El nombre completo del paso del ballet es "battement tendú" y significa el movimiento del pie resbalando por el piso hacia fuera terminando en la

punta del pie sobre el piso. "Adagio," en ballet, se refiere a la continuidad de movimientos amplios, realizados en tiempo lento.

²⁶ Dowd 85.

²⁷ Olsen 79.

²⁸ La *Acupresión* es una técnica de la medicina tradicional china basada en las mismas ideas que la acupuntura; el contacto se establece en puntos de presión sobre la superficie del cuerpo humano con el fin de estimular el sistema de meridianos (canales específicos a través de los cuales circula la energía vital del cuerpo).

²⁹ Forma de improvisación desarrollada por Simone Forti que se caracteriza por el uso del movimiento corporal y el lenguaje hablado.

³⁰ Hackney 31.

³¹ Hackney 5.

³² "Cuando se está enseñando movimiento, el maestro puede recordar a quien se mueve a través de las palabras o el contacto que cada célula que toca el piso (por lo general, las plantas de los pies) puede experimentar la conexión a través de la sensación de abandonar el peso al piso y así ser uno con el soporte del suelo. El movimiento puede viajar a través del cuerpo utilizando la sensación de estabilidad en la tierra como base desde la cual moverse." Tomado de, Hackney 41.

³³ "Una frase de movimiento por lo general tiene varias partes: una preparación interna, el momento de la iniciación, la acción principal, una continuación y una recuperación. Todo proceso de entrenamiento en danza debe mirar la frase entera desde el momento de la iniciación para ver si el entrenamiento es efectivo. Cuando se está tratando de corregir siempre regrese al inicio de la frase, ya que la preparación y la iniciación determinan el proceso y el camino del movimiento. Una vez el movimiento es iniciado, la acción se completa por sí misma." Tomado de, Hackney 47.

³⁴ Hackney 44.

³⁵ Hackney 46.

³⁶ Tomado de, Julie Grinfeld, "The idea of Ideokinesis." Primavera de 2002. <http://www.gse.harvard.edu/~t656_web/Spring_2002_students/grinfeld_julie_ideokinesis.htm>.

³⁷ "La concentración en una imagen mental promueve una coordinación de acción muscular cuyo resultado es la línea de acción de fuerzas en juego en la situación imaginada." Tomado de, "El Imaginario y su aplicación al entrenamiento de movimiento." *Skinner Releasing*. <<http://www.skinnerreleasing.com/articles.html>>.

³⁸ La propuesta de Eric Franklin se adapta apropiadamente a lo que busca esta investigación. El parte de una base somática para proponer el "Método Franklin." Sus dos textos *Dynamic Alignment through Imagery* y *Dance Imagery for Technique and Performance* tratan específicamente las maneras de indicar el movimiento en danza, teniendo en cuenta el uso de imágenes.

³⁹ Peggy Hackney en *Making Connections*, también reconoce que el aprendizaje en el entrenamiento del cuerpo es un proceso creativo, y por esto

no puede haber una manera correcta de enseñar o aprender. "Una mirada a la enseñanza la determina el estilo de aprendizaje del individuo y la etapa en el proceso del aprendizaje creativo. Hay momentos en el aprendizaje donde es importante fusionarse cinestéticamente con la experiencia de movimiento. Hay momentos en que los sentimientos y las dinámicas emocionales son los principales maestros. Hay momentos en los que la práctica repetitiva es importante (ejercicios). También hay momentos en los que la comprensión conceptual del material o la organización especial clara es lo que le da al proceso de entrenamiento el siguiente nivel." Tomado de, Hackney 31.

⁴⁰ "Mind Your Body: Skinner, Skinner, Skinner." *Dance Magazine* (mayo de 2006).

⁴¹ Esta y otras definiciones y ejemplos mencionados en toda la sección referente a Skinner Releasing Technique fueron tomados de, "El Imaginario y su aplicación al entrenamiento de movimiento."

⁴² Eric Franklin, *Dynamic Alignment Through Imagery*. (Champaign: Human Kinetics, 1996) 49.

⁴³ Franklin *Dynamic Alignment* 50.

⁴⁴ Franklin, *Dance Imagery for Technique and Performance*. (Champaign: Human Kinetics, 1996) 32.

⁴⁵ "Sin serenidad mental y control, las imágenes no tendrán éxito cuando uno se mueve." Tomado de, Franklin, *Dynamic Alignment* 63.

⁴⁶ Hackney 46.

⁴⁷ *La luciérnaga* <http://www.luciernaga-clapág.com.ar/articulosrevistas/1_contactimpág.htm>.

⁴⁸ Franklin, *Dynamic Alignment* 61.

⁴⁹ *Hakomi* es un método psicoterapéutico centrado en el cuerpo, creado por Ron Kurtz. *Authentic Movement* y la *improvisación de contacto* fueron definidas en secciones anteriores del documento.

⁵⁰ Franklin *Dynamic Alignment* 64.

⁵¹ Franklin dice que es diferente hacer una imagen que verdaderamente identificarse con ello; el primer caso se da cuando dejamos que el intelecto prime. "Si te identificas completamente con la imagen, si crees que eres la imagen, te transformas y tus espectadores sentirán la magia creada por esta transformación." Tomado de, Franklin *Dynamic Alignment* 4.

⁵² Elizabeth Dempster, "Releasing Aesthetic with Joan Skinner." *Writings on Dance* no 14. 25.

⁵³ "Magically Human." *A Moving Journal*. Primavera de 2006. <<http://www.movingjournal.org/>>.

BIBLIOGRAFÍA

- Adler, Janet. "Who is the Witness? A Description of Authentic Movement." *Contact Quarterly* vol XI (1987): 19-28.
- Albright, Ann Cooper y David Gere, eds. *Taken by surprise. A Dance Improvisation Reader*. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 2003.
- Alexander, F. Matthias. *El uso de sí mismo*. Barcelona: Ediciones Urano, 1995.
- Blakley, Paul. *The Muscle Book*. Stafford: Bibliotek Books, 1992.
- Brennan, Richard. *La Técnica Alexander*. Barcelona: Cairos, 1993.
- Calais-Germain, Blondine. *Anatomy of Movement*. Seattle: Eastland Press, 1993.
- Cohen, Bonnie. *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind-Centering*. Northampton: Contact Editions, 1997.
- Dempster, Elizabeth. "Releasing Aesthetic with Joan Skinner." *Writings on Dance* no 14.
- Dowd, Irene. *Taking Root to Fly. Artículos on Functional Anatomy*. New York: Irene Dowd, 1995.
- Eddy, Martha, Peggy Hackney y Carol Swann, eds. *Selected Readings in Participatory Arts. Studies of the Body, Somatics, Culture, Creativity, Dance, Movement and Social Action*. Oakland: Moving On Center, 2005.
- Franklin, Eric. *Dynamic Alignment Through Imagery*. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- *Dance Imagery for Technique and Performance*. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- Golden, Stephanie. "Body-Mind Centering." *Yoga Journal*. (septiembre-octubre 1993).
- Grinfeld, Julie. "The idea of Ideokinesis." Primavera de 2002. <http://www.gse.harvard.edu/~t656_web/Spring_2002_students/grinfeld_julie_ideokinesis.htm>.
- Hackney, Peggy. *Making Connections. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals*. London: Routledge, 1998.
- Hartley, Linda. *Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books, 1994.
- Green, Hill. *A somatics approach to dance*.
- Olsen, Andrea. *Body stories: a guide to experiential anatomy*. Barrytown: Station Hill Press, 1991.
- Steinman, Louise. *The Knowing Body*. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.
- Stevens, Chris. *Alexander Technique*. London: MacDonal Optima, 1987.
- Todd, Mabel. *The Thinking Body*. London: Dance Books, 1997.
- Wozny, Nancy. "Somatics 101." *Dance Magazine* vol 80 no 7 (julio de 2006).
- "Mind Your Body: Skinner, Skinner, Skinner." *Dance Magazine* (mayo de 2006).
- "Alexander Technique." *Wikipedia*. <http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Technique>.

"El Imaginario y su aplicación al entrenamiento de movimiento." *Skinner Releasing*. <<http://www.skinnerreleasing.com/articles.html>>.

La luciérnaga <http://www.luciernaga-clapág.com.ar/articulosrevistas/1_contactimpág.htm>.

"Magically Human." *A Moving Journal*. Primavera de 2006. <<http://www.movingjournal.org/>>.

The Alexander Technique Dance Website. <<http://www.alexandertechnique dance.net>>.

The School for Body-Mind Centering <<http://www.bodymindcentering.com>>.

Entrevistas. Julie Mayo (maestra certificada de Skinner Releasing Technique en los Estados Unidos), Martha Eddy (creadora del sistema Body Mind Dancing y Directora del Centro para la Educación Cinestética en Nueva York), Meghan Flanigan (coreógrafa y docente universitaria en Colombia), Luis Viana (bailarín, coreógrafo y Director del Programa de Licenciatura en Danza de la Universidad de Antioquia en Colombia), Will Sterling (bailarín y profesor de diversos estilos de danza en los Estados Unidos), alumnos de la investigadora en academias, colegios y universidades en Bogotá, Colombia y Virginia, Estados Unidos.