

MOVIMIENTO SENSIBLE

Aproximaciones somáticas para la formación actoral

Camila R. Cannobbio

Daniela López P.

Daniela Castillo T.

Tomás Riveros C.



Proyecto Financiado por
el Fondo de Fomento
y Desarrollo de las Artes
Escénicas
Convocatoria 2021

© Camila R. Cannobbio
Daniela López Peña
Daniela Castillo Toro
Tomás Riveros Canales
2022

ISBN: 978-956-296-211-7
Derechos Reservados

Editorial Puntágeles
Dirección General de Vinculación con el Medio
Universidad de Playa Ancha
www.upla.cl/selloeditorial

Editor: Cristian Foerster
Corrección de pruebas: Pablo Jara
Ilustraciones: Nayareth Rojas

Tirada: 150 ejemplares
Impresión: Castro&MacDonald

HECHO EN CHILE

Índice

| | |
|---|----|
| Presentación | 9 |
| Notas Preliminares | 13 |
| Capítulo 1: Contextualización del proyecto de investigación | 15 |
| 1.1. Dilemas de la educación corporal: diagnóstico y desafíos | 15 |
| 1.2. El dualismo cuerpo-mente en los programas de Movimiento | 16 |
| 1.3. Aproximaciones para el desarrollo de la línea de Movimiento en el contexto chileno | 18 |
| Capítulo 2: El campo de la Somática | 23 |
| 2.1. La Somática como modelo de educación corporal | 23 |
| 2.2. Prácticas somáticas aplicadas a la formación actoral | 25 |
| Capítulo 3: Metodología de la investigación | 29 |
| 3.1. Antecedentes de la investigación | 29 |
| 3.2. Identificación de los contenidos de la línea de Movimiento | 29 |
| 3.3. Análisis bibliográfico | 30 |
| 3.4. Asesorías | 31 |
| 3.5. Exploración práctica 1 | 32 |
| 3.6. Socialización | 32 |
| 3.7. Exploración práctica 2 | 37 |

| | |
|---|--------|
| Capítulo 4: Descripción de los modelos somáticos. | 36 |
| 4.1. Método Feldenkrais® | 36 |
| 4.1.1. Autoimagen y Acción | 36 |
| 4.1.2. Reversibilidad | 38 |
| 4.1.3. Sensibilidad | 39 |
| 4.2. Técnica Alexander | 41 |
| 4.2.1. Uso de sí mismo | 42 |
| 4.2.2. Control Primario y Direcciones | 43 |
| 4.2.3. Inhibición y Medios por los Cuales | 44 |
| 4.3. Fundamentos Laban/Bartenieff | 46 |
| 4.3.1. Arquitectura Corporal | 47 |
| 4.3.2. Conectividad Corporal Total | 49 |
| 4.3.3. Efforts (esfuerzos) | 51 |
| 4.3.4. Espacio | 52 |
| 4.4. Body-Mind Centering® (BMC) | 55 |
| 4.4.1. Sistemas Corporales. | 57 |
| 4.4.2. Patrones Neurocelulares Básicos | 58 |
| 4.4.3. Ceder y Empujar | 59 |
| Capítulo 5: Estrategias pedagógicas | 61 |
| Capítulo 6: Contenidos presentes en los cursos de Movimiento | 65 |
| 6.1 Contenido: Conciencia Corporal | 66 |
| 6.1.1 Centro | 68 |
| 6.1.2 Postura alineada | 69 |
| 6.1.3 Respiración | 70 |
| 6.2 Contenido: Percepción | 72 |
| 6.3 Contenido: Capacidades Corporales | 74 |

| | |
|--|------------|
| 6.3.1 Fuerza y Resistencia | 75 |
| 6.3.2 Flexibilidad | 76 |
| 6.3.3 Equilibrio | 78 |
| 6.3.4 Coordinación | 79 |
| 6.4 Contenido: Expresividad Corporal | 81 |
| Capítulo 7: Exploraciones Prácticas | 85 |
| Exploración N° 1. Conexión ojo-pie | 91 |
| Exploración N° 2. Mirada en el espacio | 94 |
| Exploración N° 3. La Bolita | 96 |
| Exploración N° 4. Respiración Tridimensional | 98 |
| Exploración N° 5. Sistema nervioso y entorno. | 100 |
| Exploración N° 6. Secuencia de columna | 103 |
| Exploración N° 7. Acción - Reacción | 106 |
| Exploración N° 8. Acciones y Sistemas | 108 |
| Exploración N° 9. Secuencia evolutiva | 111 |
| Exploración N° 10. Centro - Tono | 116 |
| Exploración N° 11. Brazos y Cualidades | 119 |
| Exploración N° 12. Equilibrio desde el suelo pélvico | 122 |
| Exploración N° 13. Relación espacial. | 125 |
| Reflexiones Finales | 129 |
| PLASMA. Asesorías del Proyecto | 133 |
| Bibliografía | 135 |

Presentación


“Me siento desconectada de mi cuerpo”, “estás dirigiendo tus movimientos desde afuera”, “siempre me muevo de la misma forma”, “estás pensando cómo moverte”, “no te ves orgánica”, “te ves desconcentrado”, “no tengo conciencia de mis pies”, “no sé que hacer con mis manos en la escena”, “relájate, estás tenso”, “suelta los hombros”, “muévete desde tu centro”, “no tengo fuerza”, “soy descoordinada”, “no tienes energía, no hay presencia”, “mis movimientos no expresan lo que siento”, “te mueves desde la forma”, “odio mi cuerpo”. Probablemente como estudiantes, actores, actrices y/o docentes en escuelas de teatro, habremos escuchado o repetido alguna de estas frases, u otras similares, en más de una ocasión. Sin embargo, rara vez nos hemos detenido a preguntarnos por su naturaleza, es decir, cuál es el tipo de experiencia que estas frases estarían encarnando. A nuestro juicio, estas sentencias pueden ser entendidas como síntomas de una serie de conflictos que subyacen a nuestras prácticas pedagógicas en un contexto de formación teatral.

Considerando lo anterior, fue que concebimos esta investigación, por un lado, como una reflexión sobre cómo ciertas concepciones de la corporalidad han afectado nuestra docencia y trabajo creativo, y por otro, como una propuesta pedagógica para solventar estas problemáticas. En este sentido, la pedagogía del Movimiento para la formación actoral fue el ámbito en que decidimos enfocar nuestro estudio, pues desde nuestra mirada, en él se construirían nuestras maneras de entender y relacionarnos con el propio cuerpo y el de los demás en la escena. Asimismo, esta decisión se fundamentó en que esta área de estudio todavía permanece poco desarrollada en Chile, por lo que aportar con nuevas perspectivas que la enriquezcan y releven resulta urgente.

Para ello, identificamos algunos principios y estrategias pedagógicas de cuatro prácticas de educación somática –en específico, Método Feldenkrais®, Técnica Alexander, Bartenieff FundamentalsSM y Body-

Mind Centering®– con el objetivo de ampliar las perspectivas de la corporalidad con que nos hemos formado como actores y actrices. Estos modelos de educación corporal nos ofrecen una oportunidad de vivenciar nuestro cuerpo como un todo integral, donde las emociones, las sensaciones, el pensamiento y el movimiento no estarían escindidos. Por lo mismo, llamamos a este libro *Movimiento Sensible: aproximaciones somáticas para la formación actoral*, cuyo fin es complementar desde la somática la investigación y las prácticas relacionadas con esta área disciplinar.

Por otra parte, nos es preciso señalar que este texto no se articula como un manual que propone un único método pedagógico para la línea de Movimiento, ni tampoco como un documento que de cuenta de la totalidad de aspectos presente en estos cuatro modelos. En su lugar, se plantea como un material bibliográfico que desea ofrecer una serie de estrategias pedagógicas que puedan ser aplicadas tanto en el ámbito educativo, como en la exploración corporal para una creación escénica. Así, esperamos que este texto, sea una invitación para docentes, estudiantes, actores y actrices profesionales, para aproximarse al cuerpo y el movimiento desde una perspectiva somática.

Si bien los capítulos de este libro pueden ser leídos de forma independiente, recomendamos una lectura lineal, pues al ser los primeros seis el fundamento teórico que contextualiza los estudios somáticos y problematiza la pedagogía del movimiento, su lectura se vuelve necesaria para comprender la sección práctica que aparece en el séptimo capítulo. En este último se despliega una serie de trece exploraciones donde se aplican algunos conceptos y estrategias vinculadas con los contenidos de la línea de Movimiento. Sin embargo, esperamos que estas solo sirvan como ejemplo, despertando el interés por desmenuzarlas, transformarlas y crear nuevas, pues creemos que las perspectivas de estos modelos de educación corporal permiten una infinidad de posibilidades. Para su experimentación sugerimos que se realicen con alguien que las guíe, o bien a través de una grabación para poder seguirlas de la manera más fluida posible. Asimismo, en esta sección hemos incorporado ilustraciones para facilitar su comprensión. En algunas de ellas se añade el símbolo  para indicar que existe contenido audiovisual como apoyo de la guía escrita. Todos los videos podrán ser encontrados en la página web www.movimientoplasma.cl, bajo la sección “exploraciones” con el mismo nombre en que se encuentran en el libro.

Quisiéramos añadir que fue sorprendente observar cómo al vivenciar estos principios y estrategias, paulatinamente fueron cambiando, por un lado, nuestras maneras de comprender y relacionarnos con nuestros cuerpos, y por otro, los modos de guiar una práctica de movimiento. Durante este proceso,

nuestros cuerpos se volvieron el eje de investigación y aprendizaje, acercándonos cada vez más a una mirada sensible de cómo se construye nuestra subjetividad, así como, a las maneras en que nos relacionamos con las otras personas y el espacio escénico. Por lo mismo, deseamos compartir estos hallazgos y esperamos que sea tan beneficioso para ustedes, como lo fue para nosotras durante este periodo.

Para finalizar, queremos expresar nuestra gratitud a todas aquellas personas e instituciones que han hecho posible la realización y publicación de esta investigación. En primer lugar, gracias a Ivana Sejenovich, Francisca Morand, Bárbara Gillmore y Leonardo Canales por su generosidad y dedicación al compartir sus conocimientos en las asesorías en cada una de las prácticas somáticas facilitadas. También queremos agradecer a quienes participaron del encuentro online sobre pedagogía del Movimiento actoral: Igor Pacheco, Teresa Salas, Christian Lagreze y Tamara Ferreira; por compartir sus perspectivas, inquietudes y dedicación a pensar y estar en la práctica de esta área pedagógica. Palabras de agradecimiento para Cristian Foerster por el delicado acompañamiento y trabajo de edición del texto. A Pablo Jara, por su minuciosa mirada para corregir y revisar este documento. A Nayareth Rojas por su sensibilidad para realizar las ilustraciones de este libro. A la editorial de la Universidad de Playa Ancha, por acoger este proyecto de forma tan generosa y abierta. Además, queremos agradecer a la Escuela de Teatro de la Universidad Católica de Chile, al Departamento de Teatro de la Universidad de Chile, y a la Escuela de Teatro de la Universidad de Valparaíso por entregarnos su apoyo y confianza, como por abrir sus puertas y así poder compartir nuestros hallazgos. En especial, queremos reconocer a la ETUC por su apoyo incondicional e interés constante con nuestro trabajo. Palabras de profundo agradecimiento para todas aquellas personas que participaron de nuestros encuentros y talleres abiertos: estudiantes de teatro, actores y actrices profesionales, docentes, amantes del cuerpo y el movimiento; gracias por su entrega, sus preguntas y reflexiones que sin duda aportaron al desarrollo de este documento. Para finalizar, no podemos dejar de expresar nuestra total gratitud a la oportunidad de seguir enseñando y pensando la pedagogía del Movimiento para la formación actoral.

Notas preliminares

Nos resulta importante señalar que esta investigación puede tener un sesgo colonial, al haber estudiado exclusivamente prácticas que fueron concebidas bajo esquemas de pensamiento que hoy entendemos como “conocimientos del norte” (Segato, 2018). Afirmamos esto, pues sus creadores/as al provenir de países como Hungría, Alemania, Estados Unidos, Australia e Israel, no consideran en sus estudios y en el desarrollo de estas prácticas, experiencias corporales vinculadas a territorios como el latinoamericano. En consecuencia, la mayoría de las fuentes bibliográficas consultadas estaban escritas en inglés¹. Si bien existen estudios y escuelas de estos métodos en Latinoamérica, como por ejemplo en México, Brasil y Argentina, decidimos trabajar con las fuentes primarias, es decir, los libros y documentos elaborados por sus fundadores/as, así como de sus discípulos/as directos. A su vez, para esta investigación revisamos textos que estudiaban específicamente la aplicación de estas prácticas en la formación actoral. Sin embargo, el contexto del que estos daban cuenta seguía respondiendo a espacios académicos norteamericanos y/o europeos, lo que nos enfrentó una vez más al dilema de las diferencias contextuales entre estos países y Latinoamérica. Por un lado, en términos de infraestructura, formación docente y mallas curriculares; y por otro, en términos de identidad, género y clase.

Es preciso reconocer que en el territorio latinoamericano existen relevantes agrupaciones como ISMETA, Librería Somática, Frente Somático Latinoamericano, entre otras, dedicadas al estudio, divulgación y práctica de la educación somática, pero que no se han enfocado en su vínculo con la formación actoral. Por lo mismo, dada la extensión de este proyecto no fueron incorporadas a la investigación. Dicho lo anterior, consideramos que este texto no es sólo un ejercicio de divulgación de un material extranjero, sino que el proceso de una reflexión en un contexto particular, en este caso, la línea de Movimiento para la formación actoral de nuestro país. Creemos que desde la experiencia tanto de nuestros propios cuerpos

¹ Las citas utilizadas en este documento provenientes de textos en inglés son traducciones propias.

como de quienes participaron de los talleres abiertos, se generó una apropiación y reinterpretación del material, el cual se presenta aquí para ser discutido y problematizado. En este sentido, nos parece que este documento puede ser un aporte en esta área específica de la aplicación de las prácticas somáticas en un contexto amplio de formación teatral en Latinoamérica y específicamente para Chile.

Para la escritura de este documento, asimismo, nos enfrentamos a la discusión sobre si emplear o no el lenguaje inclusivo. A pesar de considerar fundamental la reivindicación de la identidad de género a través de la palabra, nos pareció que en este texto su uso no favorecía al flujo de lectura necesario para una adecuada comprensión de sus contenidos. Esto porque instalaría esta problemática al interior de una investigación que no tuvo por foco este importante cambio cultural. Así, durante el proyecto, pudimos observar cómo en las prácticas de los modelos somáticos estudiados, no se realizan distinciones lingüísticas significativas que expresen una diferencia de género al referirse al cuerpo de los sujetos. Si bien existen perspectivas que proponen que al hablar de cuerpo inmediatamente la identidad de género emerge como problema, nos parece interesante pensar cómo estos modelos se instalarían más allá o, mejor dicho, “más acá” de estas distinciones. Es por ello, que optamos por utilizar un lenguaje neutro, es decir sin género, en la medida de lo posible.

Capítulo 1: Contextualización del proyecto de investigación

“Enseñamos lo que necesitamos aprender”

- Irmgard Bartenieff -

1.1. Dilemas de la educación corporal: diagnóstico y desafíos

No es coincidencia que las dificultades para conectar con el cuerpo que enfrentábamos en la carrera de teatro, ahora las podamos seguir observando en los cursos de Movimiento que impartimos. A menudo en estos cursos, hay estudiantes que presentan ciertas dificultades para conectar con la corporalidad, cuyas señales son variadas: la desconexión entre las extremidades; sobre-pensar las acciones; auto-dirigir los movimientos; incomodidad al relacionarse consigo mismo/a; o comprender el cuerpo como un otro perfectible que debe ser controlado, manipulado y dominado a voluntad. Conversando con docentes de esta área, nos encontramos con apreciaciones similares. En los últimos años, a este diagnóstico preocupante se le suma el contexto de pandemia, donde las relaciones mediadas a través de pantallas han incrementado estos síntomas: una dificultad para habitar el propio cuerpo, que muchas veces se manifiesta a través de ansiedad y estrés.

Sin embargo, estas apreciaciones pueden responder no solo a un contexto de formación actoral, sino a un panorama mucho más amplio y complejo. En nuestra sociedad frecuentemente se nos imponen visiones donde “el cuerpo es visto como un accesorio de la persona y que se desliza hacia un registro del poseer” (Le Breton, 1990: 69). Por lo mismo, en nuestro lenguaje esto se manifestaría en expresiones donde el cuerpo es concebido como una herramienta, instrumento y/o máquina, lo que afectaría negativamente a nuestra auto-comprensión como seres integrales. Basta con que recordemos cómo fuimos educados en la enseñanza básica y media, donde parecía que los conocimientos tenían lugar solo en nuestras mentes, entendidas como un espacio abstracto desconectado del cuerpo y lo que sentíamos.

Lo que ocurre al interior de estos espacios educativos con nuestros cuerpos ha sido descrito por Michel Foucault a través de la noción de disciplinamiento corporal, refiriéndose a cómo los cuerpos son moldeados

dos como un objeto para que el poder se ejerza. Así, en instituciones como las cárceles, hospitales y escuelas, los cuerpos son convertidos en entidades dóciles, permitiéndole al poder someterlos, utilizarlos, transformarlos y perfeccionarlos bajo concepciones y estándares hegemónicos (Foucault, 2002: 125). Asimismo, este disciplinamiento corporal estaría co-relacionado a una concepción del cuerpo escindido de la mente, donde está última, y gracias a esta escisión, lo podría controlar a voluntad. Esta separación radical entre mente y cuerpo es propia de ciertas interpretaciones del pensamiento de René Descartes.

El paradigma cartesiano, a partir del cual se fundan la filosofía y la ciencia moderna, ha sido caracterizado bajo la idea de cómo el ser humano

se enfrenta sensorialmente con la alteridad del cuerpo y esa confrontación perceptiva le resulta angustiosa pues no le permite defenderse de los engañosos sentidos. Ante el temor de extraviarse en el vértigo de las variaciones titilantes con que se le presenta el propio cuerpo, prefiere asegurar su universalidad, fijándolo en la simple terminología de res extensa (Sánchez, 2005: 77).

Bajo esta perspectiva, el cuerpo se encuentra supeditado a un orden mental-metafísico, por medio de la creencia que la razón, el *logos*, sería capaz de someter y disciplinar en su totalidad al espacio corporal y sus extensiones. Por otra parte, existe la creencia que prácticas artísticas ligadas al cuerpo, como el teatro, estarían al margen de este paradigma y del disciplinamiento corporal, al permitirnos desarrollar de manera libre la autoconciencia y creatividad a través de un trabajo lúdico y colectivo. Lamentablemente, esto no siempre ocurre así, pues en el ámbito pedagógico teatral muchas veces el lenguaje y algunas de sus metodologías se articulan bajo esquemas tradicionales de enseñanza, que no comprenden el cuerpo y la mente como partes de una misma entidad; o bien que asumen el disciplinamiento, bajo la forma de un sobreesfuerzo corporal, como parte esencial de la enseñanza.

1.2 El dualismo cuerpo-mente en los programas de movimiento

Al revisar los programas de estudio de la línea de Movimiento de variadas escuelas de teatro de Chile², pudimos observar que sus bibliografías estaban compuestas principalmente por investigaciones realizadas y/o basadas en los trabajos de los directores teatrales Jerzy Grotowski (1933 -1999), Eugenio Barba

² Para la realización de este documento se consultaron los programas de movimientos de las siguientes escuelas de teatro: Universidad Católica de Chile, Universidad de Chile, Universidad Mayor, Universidad de Valparaíso, Instituto Profesional Arcos y Duoc UC.

(1936) y Jacques Lecoq (1921-1999). Por lo mismo, los contenidos y objetivos de estos cursos tendían a articularse desde las perspectivas teatrales de dichos autores. Sin duda, los métodos³ de estos directores han influenciado y contribuido enormemente a la pedagogía del Movimiento, al aportar una mirada sobre el trabajo corporal dirigido a las necesidades específicas de la escena, como, por ejemplo, el uso de la energía, postura, diálogo, presente, etc. Sin embargo, a pesar de la búsqueda de estos directores por una integración de la mente y el cuerpo, aún así, es posible advertir como ciertos aspectos de sus métodos se pueden interpretar bajo un paradigma dualista y desde un disciplinamiento corporal.

Estas concepciones sobre el cuerpo se expresan en los programas de Movimiento como: (1) una conceptualización predominante de objetualizar el cuerpo como un instrumento que hay que “afinar”; y (2) en una necesidad de disciplinar el cuerpo a través de la exigencia y el sobreesfuerzo. Si bien, Barba, Grotowski y Lecoq proponen el carácter psicofísico o del cuerpo-en-vida para concebir la unidad mente-cuerpo del actor/actriz, en sus textos se dejan entrever ideas que podrían interpretarse de forma opuesta, es decir, como una expresión del control de la mente sobre el cuerpo. Esto lo podemos ver ejemplificado en las siguientes formulaciones: “superar el estado de cansancio es el resultado de un esfuerzo de voluntad” (Barba en Carreri, 2013: 84); “El entrenamiento le permite al actor liberarse de los obstáculos que su cuerpo le coloca en el camino” (Grotowski, 1970: 46); “El creador no debe encontrar en el material con el que opera una dificultad. Y como el material del actor es su propio cuerpo, ello le arrastraría a obedecer, a plegarse, a responder pasivamente a los impulsos psíquicos” (Grotowski, 1970: 45); “cuando el alumno haya logrado ese estado neutro, su cuerpo estará disponible como una página en blanco” (Lecoq, 2001: 62).

De acuerdo con la directora y pedagoga de movimiento actoral Lorna Marshall (2002), un *training* que busca entrenar el cuerpo exclusivamente a través del control y el sobreesfuerzo sería incapaz de desarrollar la creatividad y el espíritu lúdico en las personas. Por lo mismo, una concepción del entrenamiento actoral de esta índole dificultaría proporcionar a cada estudiante una mirada integral del cuerpo, la

³ Cuando se menciona en este contexto la noción de “método”, no nos referimos aquí a una serie de pasos predeterminados para llegar a un resultado específico, sino a lo que estos directores refieren respecto de sus propios trabajos como una forma de “aprender a aprender”. A través de estos métodos se van eliminando obstáculos y agregando una serie de elementos y ejercicios provenientes de distintas técnicas y culturas, los cuales permiten crear un estado, una disposición y un cierto comportamiento en relación con el trabajo actoral. Véase *Teatro Laboratorio* (1970) de Jerzy Grotowski, *El Arte Secreto del Actor* de Eugenio Barba (2007) y *El Cuerpo Poético* de Jacques Lecoq (2001).

que es necesaria para que el trabajo actoral se pueda desarrollar con espontaneidad y apertura.

A partir de estas ideas podemos reconocer una tensión en cómo se encuentran articulados los programas de estudio de la línea de Movimiento. Por un lado, uno de sus objetivos es que cada estudiante logre concebirse como una unidad mente-cuerpo desde un lugar creativo y espontáneo, pero por otro, los modos de transmisión siguen circunscribiendo al cuerpo como un objeto, herramienta o instrumento y como única vía de entrenamiento el rigor y una disciplina extenuante. Esto podría provocar en estudiantes de teatro una imposibilidad para entender a la corporalidad como parte intrínseca de su subjetividad, así como relacionarse con las posibilidades y dificultades que están presente en ésta. En su lugar, el cuerpo visualizado como un otro perfectible, que necesita ser mejorado a través del sobreesfuerzo, genera una distancia entre lo que se es y lo que se llegará a ser. Por lo mismo, esta noción de sobre-exigencia no siempre permite entornos propicios para el proceso pedagógico.

1.3 Aproximaciones para el desarrollo de la línea de Movimiento en el contexto chileno

El conflicto de la concepción entre mente y cuerpo, presente en los programas revisados, no implica necesariamente que quienes imparten clases de Movimiento no hayan considerado alternativas pedagógicas para subvertir estas problemáticas. Es reconocible el interés de docentes de esta área por alejarse de las nociones del cuerpo como una herramienta y el uso del esfuerzo excesivo en sus *trainings*. Sin embargo, estos cambios en sus metodologías no han sido lo suficientemente divulgados, por lo que carecemos hoy en día de una bibliografía especializada donde podamos encontrar plasmadas estas nuevas perspectivas de trabajo corporal y como darían cuenta de ciertas soluciones a los conflictos antes mencionados⁴.

Este problema con el material bibliográfico, sin embargo, no está presente en las otras áreas prácticas de la formación teatral. Tanto Actuación como Voz se han desplegado como campos de estudio independientes, lo que ha facilitado el desarrollo de investigaciones de distinta índole, que abarcan desde

⁴ En la línea de Movimiento actoral encontramos los trabajos de Pino, J. (2020). *Habitabilidad del cuerpo y el espacio: discurso del M2*. Artescena, N° ISSN 0719-7535 Universidad de Playa Ancha, pp. 51-66; Santana, C. (2015). *Sobre práctica y lucidez del performer*. GESTOS: Revista de teoría y práctica del teatro hispánico, vol. 30, no. 60, pp. 161-172; Henríquez, M. (2019) *Movimiento consciente y expresividad en el trabajo actoral*. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Finis Terrae; Pacheco, I. (1999) *El trabajo corporal en la formación del actor*. Teatro, (6), p. 71 – 73.

el levantamiento de material archivístico hasta la innovación en el ámbito pedagógico y artístico⁵. En comparación a estas, Movimiento ha permanecido como un área poco desarrollada, que muchas veces es comprendida como un medio para la actuación y no como un campo de estudio en sí mismo.

Esta escasez de material bibliográfico se puede deber a múltiples razones que se escapan del alcance de esta investigación. Sin embargo, nos parece relevante mencionar dos posibles variables que podrían tener un impacto en cómo se ha concebido el Movimiento en la formación actoral en Chile. Por una parte, históricamente en las escuelas de teatro de nuestro país muchas de las personas que imparten cursos en la línea de Movimiento han provenido de la danza. Por lo mismo, es de suponer que sus investigaciones se hayan desarrollado en este ámbito dejando de lado la pregunta por la especificidad del Movimiento para un contexto teatral. Por otra parte, quienes son docentes de esta área suelen contar con estudios que abarcan una gran diversidad prácticas corporales como por ejemplo la meditación, las artes marciales, la educación física, las artes orientales, el yoga, pantomima, entre muchas otras. Sin duda esta amplitud de conocimientos y prácticas suponen un aporte para el estudiantado de teatro, sin embargo, esta misma multiplicidad de perspectivas, a su vez, dificulta el reconocimiento de qué es lo particular del Movimiento actoral y cómo se diferenciaría de otras prácticas corporales.

En este punto, cabe preguntarse qué sería lo particular del Movimiento en la formación actoral. Según Zarilli (2002), Ewan y Green (2015), y Potter (2016), este campo de estudio y práctica busca desarrollar en cada estudiante una multiplicidad de habilidades, como por ejemplo: un sofisticado nivel de comprensión de la conexión entre emocionalidad, pensamiento y cuerpo; capacidades físicas de resistencia muscular, postura, coordinación y flexibilidad; integración de las cualidades del movimiento; responder

⁵ En estas dos áreas podemos encontrar los trabajos de: Pantoja, S. (2017) *La voz: Manual de ejercicios*. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Finis Terrae; Lagreze, C. (2018) *La voz en movimiento: Ideas y prácticas*. Santiago, Chile: Edición independiente; Aros, L. (2020) *Cartografías de la voz en el inicio y desarrollo de los teatros universitarios en Chile 1941-1960*. Santiago, Chile: Cuarto Propio; López, E. (2003) *Explorando el potencial expresivo de la voz del actor a través del lenguaje musical*. Revista Apuntes, No. 123-124 (Especial 2003), p. 197-200; Duvauchelle, H. (2013) *Teatro, la voz practicada*. Valparaíso, Chile: Editorial Universidad Playa Ancha; Ureta, L. (2021) *Aprendiendo con secretos: Distanciamiento brechtiano y liminalidad en la formación actoral*. Santiago, Chile: Cuarto Propio; Manzur, S. Bonilla, J. & Cisternas, P. (2021) *Entre actuar y performar: perspectivas desde el cuerpo en el teatro chileno post dictadura*. Santiago, Chile: OsoLiebre; Griffero, R. (2011) *Dramaturgia del espacio*. Santiago, Chile: Frontera Sur Ediciones; Pacheco, I. (2020) *La intuición en la actuación: ensayos reflexivos sobre la intuición en el trabajo actoral a propósito del proceso creativo de la obra Cortesía*. Santiago, Chile: Departamento de Teatro, Facultad de Artes, Universidad de Chile.

a estímulos e impulsos de forma orgánica; estar en presente; desarrollar la capacidad de transmitir ideas y sensaciones a través del cuerpo; entre muchas otras. Esta diversidad de competencias tiene por objetivo que cada estudiante pueda desenvolverse según los distintos requerimientos de una obra atendiendo a necesidades como, por ejemplo: ejecutar destrezas complejas y físicamente demandantes; enunciar un texto al mismo tiempo que se realiza una partitura física o incluso coreográfica; manipular un objeto develando el estado emocional de un personaje, etc.

Esta variedad de habilidades y competencias que la línea de Movimiento debe desarrollar se presenta como un desafío aún mayor en nuestro país. Actualmente los actores y actrices, enfrentados a un contexto económicamente desfavorable, deben prepararse para encarar múltiples estilos teatrales, pues la precariedad del campo laboral les impide permanecer de manera estable en una sola compañía desarrollando un estilo particular. Esto les obliga necesariamente a ser multifacéticos y desenvolverse en distintos entornos. Por lo mismo, la necesidad de responder a las exigencias de diferentes estilos de actuación y puesta en escena se corresponde con la gran diversidad de corrientes de dirección presentes en los programas de estudio y en la oferta teatral. Sin embargo, en la línea de Movimiento, a nivel bibliográfico y de sus contenidos, pareciera no estar presente tal diversidad.

Como hemos revisado hasta ahora, para sortear estos desafíos, a nuestro juicio, es necesario contar con materiales metodológicos que aborden la especificidad de la educación del cuerpo en la formación actoral, alejados del paradigma dualista y del disciplinamiento corporal a través del sobreesfuerzo. Esto se lograría a través de un cambio en las perspectivas en cómo hemos concebido nuestra relación con la corporalidad. Para ello, consideramos necesario repensar los modos en que abordamos el cuerpo en el área de Movimiento, pues sólo así podremos comprender de mejor manera cómo la dimensión corporal se constituye en tanto eje de investigación y aprendizaje, así como el lugar para la construcción de la propia subjetividad y relación intersubjetiva en escena.

Por estas razones, llegamos a la conclusión que el campo de estudios y prácticas propuesto por la *somática* pueden resultar una alternativa metodológica adecuada para encarar estos desafíos. Si bien creemos que los métodos que actualmente se emplean en las escuelas de teatro de Chile siguen siendo fundamentales para la pedagogía del Movimiento, consideramos necesario complementar estas bases con otras maneras de concebir y relacionarse con la corporalidad. De igual manera, estimamos que las distintas perspectivas de la educación somática pueden llegar a ser un complemento a esta formación,

porque se enfocan directamente en: 1) la integración del cuerpo-mente; 2) la eficiencia del movimiento sin sobreesfuerzo; 3) la habilitación de la corporalidad despojada de estéticas particulares; y 4) una conexión directa en cómo lenguaje/pensamiento - cuerpo/movimiento se afectan mutuamente. En el siguiente capítulo, explicaremos en qué consiste el campo de estudio de la somática y sus aportes a esta área de formación actoral.

Capítulo 2: El campo de la Somática

“El concepto de psico-físico, con su guión de separación, permite pensar que el cuerpo y la mente son aspectos distintos de la persona, mientras que de inmediato el concepto de soma considera a la persona como un todo unificado”

- Yvan Joly -

2.1 La Somática como modelo de educación corporal

La somática es el estudio del cuerpo percibido desde su interioridad, es decir, desde la experiencia del *soma*. Este término, acuñado en principio por el filósofo griego Hesíodo (700 a.c.) para designar al “cuerpo viviente”, fue recuperado por Thomas Hanna, filósofo y teórico del movimiento, cuando fundó la revista *Somatics* en Estados Unidos en 1976. En algunos artículos de esta revista, el autor introduce la noción de *soma* “para designar el cuerpo experimentado en contraste con el cuerpo objetualizado” (1995: 345), y a partir de ello, desarrollar lo que hoy conocemos como somática. Este concepto fue comprendido como “el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica o concurrente entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el ambiente” (Hanna 1989: 1). Lo interesante de esta perspectiva es que concibe al sujeto como una unidad mente-cuerpo en una interacción constante con su entorno, donde el movimiento, las sensaciones, los pensamientos y emociones están estrechamente vinculados. El campo de estudio de la somática ha estado influenciado, a su vez, por diversos estudios y concepciones teóricas que le han otorgado un sustento científico y filosófico. Entre estas se encuentran: los aportes de la neurociencia, la fenomenología de Merleau-Ponty, la anatomía contemporánea, la teoría de la percepción de Eleanor Gibson, la kinesiología, las ciencias cognitivas, entre otras.

Podemos detectar la aparición de la somática tras el descubrimiento de las funciones del sistema nervioso, cuyas implicancias, vuelven imposible seguir concibiendo de manera separada las nociones de imaginación, pensamiento, sensación, emoción y los movimientos del cuerpo (muscular, articular, motor, óptico, vestibular, entre otros). En esta línea, a partir de los estudios de la neurociencia, se ha comprobado que “cualquier cambio en el sistema nervioso se traduce claramente a través de un cambio de actitud, postura y configuración muscular” (Feldenkrais, 2010: 95). Asimismo, autores provenientes de las ciencias cognitivas como Varela, Thompson y Rosh (1992), y Lakoff y Johnson (1999), han propuesto, desde distintas

perspectivas, lo que se ha entendido como cognición corpórea (*the embodied mind*), para referirse a cómo a través de una integración de la mente y el cuerpo conocemos y comprendemos el mundo, el cual es aprehendido a través de nuestros sentidos: “la mente es inherentemente encarnada, la razón es modelada por el cuerpo, y dado que la mayoría de los pensamientos son inconscientes, la mente no puede ser conocida simplemente desde una autorreflexión. El estudio empírico es necesario” (Lakoff y Johnson, 1999: 5).

Para este paradigma de pensamiento, la dimensión corporal es asumida como parte intrínseca de las personas, es decir, la experiencia de estar vivos ya no radica en *tener* un cuerpo, sino en *ser* un cuerpo. Así, el cuerpo ya no podría ser objetualizado, lo que permitiría la emergencia de una valoración de la experiencia vivenciada y la capacidad de percepción de nosotros mismos/as. Desde el punto de vista de la teoría de la percepción desarrollada por Eleanor J. Gibson, cuando percibimos los fenómenos del mundo, éstos nos ofrecen la oportunidad de vivenciar nuestro propio cuerpo en este proceso. Por lo mismo, la percepción necesariamente “implica la percepción de uno mismo en relación con lo demás” (2000: 25). Esto consiste en que cuando percibimos un fenómeno existe un intercambio entre lo externo (el entorno) y lo interno (el cuerpo). Sin embargo, la capacidad de sentir nuestro propio cuerpo no aparece consignada por el pensamiento occidental cuando se refiere a los cinco sentidos, los cuales están volcados exclusivamente hacia una percepción de lo externo (*res extensa*) y no de lo interno (Farnell 2012: 126). A pesar de ello, esta capacidad ha sido ampliamente reconocida y explicada por diferentes teóricos de los estudios del movimiento y la kinesiología, tales como Foster (2011) y Farnell (2012), entre otros.

De este modo, la capacidad de percibir nuestro propio cuerpo se despliega bajo dos formas ligeramente distintas: la propiocepción, es decir, la percepción de la posición de nuestro cuerpo en el espacio; y la kinestesia: “literalmente movimiento (kinético) y percepción (aesthesia)” (Farnell, 2012: 119), la cual refiere al sentido de percepción del cuerpo en movimiento. Para desarrollar estas capacidades perceptuales, la somática ofrece distintos enfoques corporales que radican en el aprendizaje y “dominio sensoriomotor, kinestésico y propioceptivo” (Joly, 2008: 30). Estos son los llamados *métodos* de *educación somática*⁶, que han sido divididos para su comprensión en dos generaciones (Eddy, 2017). Para la

⁶ Si bien, algunas de estas prácticas no son autodenominadas por sus autores/as como métodos, cuando se habla de estas de forma general si se les menciona de este modo. Es por ello, que a lo largo de este documento utilizaremos de forma indistinta las palabras método, sistema, modelo y práctica para hablar del Método Feldenkrais®, Técnica Alexander, Fundamentos Laban/Bartenieff y Body-Mind Centering®.

primera son consideradas la Técnica Alexander, Método Feldenkrais®, Análisis del Movimiento de Laban, Eutonía, Método Rolfing, etc. Dentro de la segunda se encuentran Fundamentos de Laban/Bartenieff, Ideokinesis y Body-Mind Centering®, entre otras. A pesar de sus diferencias y estilos de enseñanza, todos estos modelos de educación corporal se concentran en estudiar:

la postura sentada o de pie, la organización autorregulada del cuerpo en movimiento, la búsqueda de una respiración más amplia, el equilibrio y la orientación en el espacio, reconocer la capacidad de contraerse o relajarse, la movilidad articular, la relación dinámica con la gravedad, la coordinación de las partes con el conjunto del cuerpo, la representación del movimiento en la imaginación y la traducción de sus intenciones en la acción (Joly, 2008: 21).

Como podemos observar en esta cita, estas prácticas desarrollan un diálogo entre la conciencia corporal, capacidades técnicas como equilibrio y coordinación, percibir el cuerpo desde dentro y hacia fuera, así como en el desarrollo de la capacidad expresiva al vincular la imaginación e intención con el movimiento. A su vez, estos métodos utilizan una terminología específica anclada en lo anatómico, lo que permitiría enriquecer el vocabulario para describir y definir los movimientos corporales. Por lo mismo, su potencial para la formación teatral radicaría en entender el trabajo con el cuerpo como un proceso de aprendizaje experiencial constante. A diferencia de otras disciplinas –tales como el yoga, la pantomima o las artes marciales, cuyas posturas se encuentran tipificadas de antemano–, estos sistemas no se transmiten desde la imitación o demostración, sino desde la guía verbal o el tacto. Por lo tanto, desde las prácticas somáticas, no existiría una forma particular y única de acceder al cuerpo experienciado, sino una multiplicidad de maneras de abordar dicha exploración, poniendo en relieve la subjetividad de cada cuerpo y su propia movilidad particular.

2.2 Prácticas somáticas aplicadas a la formación actoral

Distintas escuelas de teatro de otros países han integrado en sus programas de estudio uno o más de los siguientes sistemas somáticos: Método Feldenkrais®, Técnica Alexander, Bartenieff FundamentalsSM o Body-Mind Centering®, entre otros. Algunas de estas escuelas son la Pontificia Universidad Javeriana (Colombia), East 15 Acting School, University of Essex, University Centro Doncaster (Inglaterra), Naropa University, New York University (Estados Unidos), entre otras. En la mayoría de estas escuelas de teatro, estos métodos son incluidos como ramos independientes dictados por docentes certificados, y en algunos casos particulares, como exploraciones al interior de los cursos de Actuación, Voz o Movimiento.

A partir de publicaciones que algunos docentes de estas escuelas han realizado, es posible reconocer los aportes de la aplicación de estas prácticas al contexto de formación actoral como, por ejemplo: traer conciencia al estado presente; expandir la atención al espacio y a los otros cuerpos en escena; trabajar con menos esfuerzo y tensión muscular; salir de respuestas habituales; expandir el rango de movimiento; ampliar las posibilidades expresivas; entre otras. Sin embargo, en estos mismos artículos también se señala las dificultades en su aplicabilidad, pues estas prácticas poseen fines muy específicos, y que no necesariamente son útiles para el trabajo actoral tal y como fueron formuladas originalmente. Esto conlleva a que los y las docentes deban realizar adaptaciones o variaciones de los métodos para cada contexto.

De igual manera hemos observado también en nuestra propia experiencia docente las dificultades que están presentes en la incorporación de estas prácticas en una clase de Movimiento. Por ejemplo, las guías o secuencias prácticas propuestas por estos métodos tienen una duración muy extensa, lo cual no es compatible con los tiempos de la formación teatral. Asimismo, la tendencia a estar mucho tiempo en el suelo o en quietud, conduce a que el tono corporal y la energía baje, lo que no suele buscarse en el contexto teatral, pues generalmente necesitamos trabajar con una energía alta y extra-cotidiana para potenciar la presencia escénica y proyectarla hacia la audiencia. Por otra parte, muchas veces para los y las estudiantes no queda claro cómo aquello que logran en una clase de este tipo, por ejemplo, liberar los hombros, puede ser aplicado a una escena. Y, por último, identificamos que un nivel de conciencia corporal tan específico, como, por ejemplo, moverse desde una glándula, se escaparía de los tiempos y posibilidades que existe en este contexto de formación.

Por otra parte, debemos considerar que estas prácticas no fueron concebidas para la formación actoral, sino que están asociadas al trabajo terapéutico y al autoconocimiento de las personas. Por lo mismo, si quisiéramos aplicarlas de manera adecuada al contexto teatral necesitamos que al menos se cumplieran dos criterios: 1) que el o la docente posea tanto una formación teatral como una certificación oficial en alguna de estas prácticas; y 2) que haya realizado el ejercicio teórico-práctico de traducir la perspectiva de la práctica somática que estudió a las exigencias de la formación teatral. Como podemos intuir, que se cumplan ambos criterios es bastante complejo, y más aún en el contexto nacional, ya que certificarse en alguno de estos modelos requiere, por su dimensión terapéutica, años de estudio y práctica. A esto se le suma que en Chile no existen todavía escuelas oficiales que impartan esta certificación, lo que con-

llevaría un alto costo económico y de tiempo⁷.

Ante este escenario desfavorable, fue que nos preguntamos si sería factible traducir las perspectivas alojadas en los modelos de educación somática para el enriquecimiento de la pedagogía del Movimiento actoral sin tener que necesariamente certificarnos en alguno de ellos. En este sentido, somos conscientes que abarcar tanto intelectual como vivencialmente estos cuatro modelos supera a toda vista el alcance de este proyecto, y quizás, de la vida entera de una persona. Sin embargo, de todos modos, consideramos que era posible identificar en estos modelos, nociones específicas en torno al cuerpo y el modo en que se enseña el movimiento. Por lo mismo, en esta investigación no buscamos hacer Método Feldenkrais®, Técnica Alexander, Fundamentos Laban/Bartenieff o Body-Mind Centering® para actores y actrices, sino que a partir del estudio de estos cuatro modelos queremos: ampliar las perspectivas con las cuales se comprende la corporalidad; mejorar la manera en que se guía el movimiento; comprender conceptos claves para abordar la relación cuerpo-mente; y finalmente, desarrollar nuevas estrategias pedagógicas para explorar el cuerpo y el movimiento en la formación actoral.

⁷ La única certificación que se puede realizar en nuestro país al momento de escribir este libro, de estos cuatro modelos somáticos es el Body-Mind Movement, que es una escuela de movimiento somático inspirado en el trabajo del Body-Mind Centering® creado por Mark Taylor.

Capítulo 3: Metodología de la investigación

3.1 Antecedentes de la investigación

Esta investigación tiene sus orígenes en el año 2017, cuando parte de nuestro equipo realizó el laboratorio de investigación *Hacia una metodología de entrenamiento actoral basado en estudios somáticos*, el cual contó con el apoyo de la Escuela de Teatro de la Universidad Católica de Chile. Durante este proyecto, realizamos un estudio preliminar en torno a los Bartenieff FundamentalsSM y Body-Mind Centering[®] y sus posibles aplicaciones al trabajo actoral. Durante los cuatro meses que duró esa investigación, exploramos en torno a las guías propuestas por sus creadoras y a partir de ellas, realizamos algunas variaciones para el contexto actoral. Sin embargo, este primer acercamiento tuvo como resultado una adaptación de las prácticas originales sin poder profundizar en los fundamentos que sostenían a este tipo de práctica somática.

Dada la envergadura de estos dos modelos y el interés que despertó en nosotras su aplicabilidad, es que decidimos diseñar este proyecto en el año 2020. En él quisimos profundizar en la metodología y ampliar el campo de estudio introduciendo nuevas prácticas somáticas, pues nos interesaba comprender sus fundamentos y las maneras de aproximarse al cuerpo y al movimiento. Para ello, seleccionamos cuatro modelos de educación somática (Método Feldenkrais[®], Técnica Alexander, Bartenieff FundamentalsSM (posteriormente derivó en Fundamentos de Laban/Bartenieff) y Body-Mind Centering[®]) basado en dos criterios: el primero, que ya hubieran sido aplicados al trabajo actoral en espacios de formación; y el segundo, que nuestro equipo ya hubiera tenido algún tipo de experiencia práctica con ellos.

3.2 Identificación de los contenidos de la línea de Movimiento

La primera etapa de esta investigación consistió en realizar un estudio de diferentes programas de la línea de Movimiento de diversas escuelas de teatro del país y conversar con docentes del área, para

dilucidar cuáles eran los principales contenidos de estos cursos. A partir de estas experiencias, fue que identificamos varios contenidos –los cuales son abordados en el sexto capítulo– que pudimos agrupar en cuatro grandes áreas: *conciencia corporal, percepción, capacidades y expresividad corporal*, los que generalmente son enseñados en los primeros dos años de Teatro. Existen otros contenidos de la línea de Movimiento que no fueron incluidos en esta investigación, como la composición espacial o la dramaturgia corporal, pues, a nuestro juicio, requerían un tipo de análisis en relación a los modelos estudiados que superaba el tiempo que disponíamos. Del mismo modo, cabe señalar, que dado nuestro contexto de post-pandemia nos tuvimos que enfocar principalmente en el trabajo actoral individual sin poder abarcar en profundidad el proceso colectivo o relacional, contenidos igual de importantes para esta área práctica.

3.3 Análisis bibliográfico

La segunda etapa de este proyecto consistió en una revisión bibliográfica de la literatura más representativa de cada uno de estos sistemas. Para ello, acudimos a las fuentes primarias, es decir, a los textos escritos por los creadores de los sistemas y/o a sus discípulos directos:

Para el Método Feldenkrais® estudiamos los siguientes textos: *Body and Mature Behavior: A study of anxiety, sex, gravitation, and learning* (1949), *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal* (1997), *Embodied Wisdom: The collected papers of Moshé Feldenkrais* (2010), *The Feldenkrais Method: Teaching by handling* de Yochanan Rywerant (1983).

Para la Técnica Alexander: *Man's Supreme Inheritance* (1918), *Constructive Conscious Control of the Individual* (1923), *The use of the self: Its conscious direction in relation to diagnosis, functioning and the control of reaction* (1932), *Alexander Technique: A skill for life* de Pedro de Alcantara (2019), *Cómo Aprender la Técnica Alexander: un manual para estudiantes* de Barbara Conable y William Conable (1994), *El Manual de Técnica Alexander* de Richard Brennan (1992).

Para los Fundamentos Laban/Bartenieff: *El dominio del movimiento* (1987), *Notes from a Course in Correctives* (1977), *Body Movement: Coping with the environment* (1980), *Making Connections: Total body integration through Bartenieff Fundamental* de Peggy Hackney (2002), *Laban for All* de Jean Newlowe y John Dalby (2004).

Y finalmente, para Body-Mind Centering®: *Sensing, Feeling and Action: The experimental anatomy of Body-Mind Centering* (2012), *Basic Neurocellular Patterns: Exploring Developmental Movement* (2018), *Wisdom of the Body Moving: An introduction to Body-mind Centering* de Linda Hartley (1995), *Exploring Body-mind Centering: An anthology of experience and method* de Gill Wright Miller, Pat Ethridge, Kate Tarlow Morgan (2011).

Además, revisamos textos que referían a la aplicación práctica de estos modelos al contexto de formación actoral, principalmente en artículos y en tesis de magister y doctorado tales como Smith (2010), Amory (2010), Questel (2016), Lee (2016), Tsachor (2016), Kapadocha (2016), Hancock (2015), Robles (2019), entre otras.

Durante este proceso realizamos un sistema de fichaje que tenía por objetivo identificar aspectos específicos, como son: el reconocimiento del contexto en el cual se escribieron los textos; conceptos claves de cada uno de estos modelos; así como posibles vínculos con los contenidos en la línea de Movimiento actoral. Además, realizamos prácticas corporales a partir de las guías presentes en algunos de estos textos, o bien desde fuentes audiovisuales publicadas en las agrupaciones o canales certificados.

3.4 Asesorías

Para el desarrollo de este proyecto contamos con asesorías teórico-prácticas de cuatro docentes certificados en cada uno de estos sistemas: Barbara Gillmore en el Método Feldenkrais®, Leonardo Canales en la Técnica Alexander, Francisca Morand en los Fundamentos Laban/Bartenieff, e Ivana Sejenovich en Body-Mind Centering. Realizamos tres asesorías con cada docente en distintas etapas del proyecto: durante el proceso de análisis bibliográfico; luego en las etapas de exploración práctica; y finalmente durante la etapa de socialización. Estos encuentros los realizamos en formato online y presencial, cuyo objetivo fue aclarar dudas que emergieron durante la fase de análisis bibliográfico, así como también experimentar vivencialmente algunos conceptos de estos métodos de forma guiada. Las conversaciones y prácticas que nos ofrecieron estas asesorías fueron clave para acercarnos a estos métodos desde una mirada particular en torno a la línea de Movimiento. Por lo mismo, las asesorías no estaban orientadas a abarcar la multiplicidad de aspectos presentes en estas prácticas, sino a los vínculos específicos que nuestro equipo estaba realizando.

3.5 Exploración práctica 1

Esta etapa consistió en un trabajo práctico en el que buscamos vincular los conceptos que identificamos en estos métodos con los contenidos de los ramos de Movimiento actoral –los cuales son abordados en el sexto capítulo–. En el caso del Método Feldenkrais® trabajamos con *Autoimagen, Acción, Reversibilidad y Sensibilidad*; para la Técnica Alexander con *Uso de sí mismo, Control Primario, Direcciones, Inhibición, y Medios por los Cuales*; en los Fundamentos de Laban/Bartenieff con *Arquitectura Corporal, Conectividad Corporal Total, Efforts y Espacio*; y finalmente en el Body-Mind Centering® con los *Sistemas Corporales, Patrones Neurocelulares Básicos, Ceder y Empujar*. De este modo, fuimos desarrollando algunas exploraciones prácticas con el fin de vislumbrar de qué manera podían ampliar nuestra concepción de la corporalidad. Asimismo, este periodo también fue acompañado de sesiones de asesoría, pero esta vez con un carácter fundamentalmente práctico. En ellas trabajamos específicamente sobre preguntas que surgieron desde las exploraciones de movimiento que estábamos desarrollando.

3.6 Socialización

Esta etapa consistió en la realización de talleres abiertos de forma presencial en la Escuela de Teatro UC y Escuela de Teatro de la Universidad de Valparaíso, y en formato online, donde asistieron estudiantes, actores y actrices profesionales, donde compartimos distintas exploraciones de movimiento. Para ello, fuimos aplicando ciertas estructuras de los modelos somáticos estudiados, basadas en las exploraciones prácticas que nos ofrecieron nuestros asesores junto con ejercicios que habitualmente se realizan en clases de Movimiento. Al finalizar cada uno de estos encuentros realizamos una encuesta online y anónima para conocer los efectos de esta experiencia en quienes participaron. Así pudimos notar cómo estas sesiones se diferenciaban de otras clases de Movimiento, al enfocarse principalmente en la conexión mente-cuerpo y en la investigación personal. Esto lo podemos apreciar en el siguiente comentario: *“en las clases de movimiento de la escuela de teatro se solía abordar principalmente desde la forma, desde lo externo, la imagen que se proyectaba. Tenía muchas veces que ver con generar algo escénico ‘mostrable’ a corto plazo, lo que dejaba poco tiempo para una investigación personal y sutil. En esta clase siento que el enfoque estuvo principalmente en eso último”*.

Por último, en esta etapa realizamos un conversatorio online abierto al público con algunas de las personas que nos hicieron las asesorías de este proyecto (Bárbara Gillmore, Leonardo Canales y Francisca

Morand), donde pudimos reflexionar en torno a estas prácticas, su valor y posibles aplicaciones. Posteriormente convocamos a profesores de la línea de Movimiento de distintas escuelas de teatro de Santiago a otro encuentro online (Igor Pacheco, Teresa Salas, Christian Lagreze y Tamara Ferreira), con quienes compartimos reflexiones, apreciaciones y desafíos sobre la pedagogía de esta línea. En este espacio pudimos constatar una búsqueda personal de cada docente por cómo abordar el Movimiento actoral desde distintos tipos de prácticas, y como ellas no necesariamente estaban plasmadas en las metodologías de los programas universitarios.

3.7 Exploración práctica 2

Luego del proceso anterior, comenzamos a reelaborar las exploraciones prácticas a partir del uso de diversas estrategias pedagógicas. Éstas las definimos como: comprender la unidad cuerpo- mente; concebir el cuerpo como sujeto; valoración de la experiencia; búsqueda de la eficiencia del movimiento; reconocimiento del sí mismo/a; guiar de forma verbal y no a través de la demostración; uso del lenguaje anatómico; reconocer la conectividad corporal; reducir los estímulos; especificidad del lenguaje; preguntar durante las exploraciones de movimiento; anclar el movimiento en la respiración; realización de pausas; procedimiento comparativo; y repetición con variaciones.

A partir de estas estrategias, diseñamos distintas exploraciones corporales –las cuales son presentadas en el último capítulo– con el objetivo de ejemplificar maneras de aplicar un enfoque somático en la enseñanza de algunos contenidos de la línea de Movimiento. Posteriormente, realizamos talleres abiertos de forma presencial para probar estas nuevas exploraciones, uno en el Departamento de Teatro de la Universidad de Chile, y otro en la Escuela de Teatro de la Universidad Católica.

Capítulo 4: Descripción de los modelos somáticos

“la mente es como el viento y el cuerpo es como la arena: si quieres saber cómo está soplando el viento, puedes mirar a la arena”

- Bonnie Bainbridge Cohen -

La educación somática aborda un conjunto de estudios y prácticas que conciben el cuerpo como parte intrínseca del sujeto. Esta concepción de cuerpo y mente como una sola entidad es lo que se ha denominado *soma*. Por lo tanto, estos modelos asumen que todo comportamiento humano se basa fundamentalmente en el reconocimiento de las funciones del sistema nervioso, las cuales posibilitan tanto el movimiento corporal como el desarrollo de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. Para abordar el *soma*, los modelos de educación somática estudiados se enfocan en la toma de conciencia del movimiento corporal, pues esta comprensión consciente sería la vía adecuada para abordar un proceso de aprendizaje integral.

Para ello, cada uno de estos modelos han desarrollado diversos conceptos y metodologías que nos permitirían acceder a la conciencia del movimiento de una manera más fácil y directa. Sin embargo, los alcances de estos modos se escapan de los intereses de esta investigación, por lo que hemos seleccionado aquellos conceptos que, a nuestro juicio, nos ofrecen nuevas perspectivas en torno al trabajo del cuerpo y el movimiento en escena. De este modo, el capítulo se organiza de la siguiente manera: 1) una breve definición de cada modelo; 2) un resumen de la biografía de cada creador/a que pone en contexto el origen de cada práctica; y 3) la descripción de los *conceptos* de cada modelo y sus posibles vínculos con el trabajo actoral.

4.1 Método Feldenkrais®

El Método Feldenkrais es un modelo de educación somática que busca desarrollar la autoconciencia corporal a través del movimiento y la atención consciente. Se articula a partir de una serie de contenidos, principios, reflexiones y lecciones de movimiento, detalladamente descritas para su ejecución. Este modelo tiene dos modalidades de enseñanza: Integración Funcional (FI), y Autoconciencia a través del Movimiento (ATM). En términos generales, la diferencia principal entre ambas es la manera en que se guían las prácticas y el número de estudiantes a los cuales están dirigidas. Una sesión de Integración Funcional (FI), se organiza como una experiencia uno a uno, donde el/la profesor/a manipula usualmente en silencio el cuerpo del estudiante con sus manos para ayudarlo a cambiar hábitos y patrones corporales poco eficientes. Por otra parte, una sesión de Autoconciencia a través del Movimiento (ATM), se organiza como una experiencia que puede ser individual o grupal, donde los estudiantes usualmente están recostados en el suelo y solo escuchan las indicaciones verbales del profesor/a sin que este ejecute los movimientos que está describiendo. A diferencia del FI estas sesiones son guiadas exclusivamente de manera verbal, a través de secuencias establecidas de movimientos y sus posibles variaciones. Las indicaciones son muy precisas sobre qué parte del cuerpo se debe mover, en qué dirección, poniendo especial énfasis a las sensaciones que emergen.

Este método fue creado por el doctor en física y cinturón negro en judo Moshe Feldenkrais (Slavuta, 1904 – Israel, 1984), a partir de una lesión en su rodilla que no pudo ser sanada por ningún especialista. En búsqueda de una cura, Feldenkrais inició una auto-exploración teórico-práctica la cual desembocó en la creación de un método que nos ofrece una comprensión más amplia de la relación entre conciencia y movimiento. En sus estudios podemos apreciar tanto su conocimiento científico, como del judo, para desarrollar una serie de secuencias de movimiento que ayudarían a las personas a ser más conscientes de sí mismas y así evitar hábitos poco eficientes. A lo largo de su vida, Moshe Feldenkrais publicó importantes libros acerca del movimiento y el aprendizaje consciente, además de libros sobre el judo. Este método ha sido ampliamente difundido y utilizado en diversos ámbitos relacionados con la salud, la pedagogía, el deporte y las artes.

4.1.1 Autoimagen y Acción

El concepto de *Autoimagen* refiere a la imagen interna que cada persona tiene de sí misma. Según el

autor, esta gobernaría todas las acciones que realizamos, tanto físicas como psicológicas. Asimismo, el origen de este concepto se encontraría condicionado por factores de herencia, educación y autoeducación (Feldenkrais, 1997), por lo que la mayoría de las personas tendríamos una *Autoimagen* errada. De estos factores, la autoeducación sería el único en el que podríamos incidir a voluntad y así acceder a una *Autoimagen* más completa y cabal. Para aproximarnos a ésta de manera más precisa, el método se enfoca en desarrollar la autoconciencia a través del movimiento. “A medida que somos conscientes de lo que realmente estamos haciendo (y no de lo que decimos o pensamos que estamos haciendo), se abre ante nosotros un camino que nos permitirá mejorar” (Feldenkrais, 2010: 43). Por lo tanto, este concepto abarca la conciencia anatómica de las distintas partes del cuerpo y las relaciones que existen entre ellas; el reconocimiento de los cambios tempo-espaciales y sensaciones kinestésicas; y la conciencia de lo que pensamos y sentimos en toda acción realizada. Por lo mismo, Feldenkrais asevera que “para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro” (1997: 19).

Por otro lado, el concepto de *Acción* estaría conformado por cuatro elementos: sensación, sentimiento, pensamiento y movimiento. Para Feldenkrais, el movimiento se instala como el centro de la práctica, al ser el único en el cual podemos incidir de forma consciente. Sumado a ello, la importancia que el autor pone en el movimiento encuentra también su base en la relación fisiológica entre esqueleto, musculatura y sistema nervioso. Es así como el método propone una relación intrínseca entre movimiento y autoconocimiento, por lo que la *Acción* se articula como la vía de acceso para afectar o intervenir en la *Autoimagen*. En este sentido, Feldenkrais plantea que “no podemos ser conscientes de un sentimiento antes de que se manifieste a través del movimiento y, por consiguiente, no existe ningún sentimiento en tanto no exista una expresión corporal” (2010: 94).

Si bien *Autoimagen* y *Acción* son dos conceptos fundamentales para el método, superan la breve descripción que aquí presentamos. No obstante, a nuestro juicio, ambos ofrecen algunas perspectivas interesantes para concebir el cuerpo y el movimiento para el contexto actoral. Durante los primeros años de formación teatral, el trabajo está enfocado en desarrollar el autoconocimiento, y por tanto, utilizando la terminología de Feldenkrais, una *Autoimagen* que le permita a cada estudiante reconocer sus capacidades y habilidades. Si concebimos que la *Autoimagen* emerge de un proceso de aprendizaje, esto nos permitiría comprender ciertas situaciones que puedan ocurrir al interior de una sala de clase. Por ejemplo ante indicaciones como: “coloca tus pies paralelos al ancho de tu pelvis”; “lleva tus brazos a la altura de tus hombros”; “baja los hombros y sepáralos de tu cuello”; los/as estudiantes a pesar de comprender

la indicación podrían no estar realizándola de manera eficiente. Esto se debería a que su *Autoimagen* posiblemente esté errada, impidiéndoles hacer aquello que se les pide, al concebir, por ejemplo, que su pelvis es más ancha, o que su cuello es más largo, o que tienen los hombros más angostos de lo que creen. Reconocer este concepto nos permitiría como docentes no sólo hacer cambios en el tipo de indicación, sino que a pensar maneras de cómo desarrollar una *Autoimagen* más adecuada. Del mismo modo, comprender que toda *Acción* está compuesta por movimiento, pensamiento, sensación y emoción, puede posibilitar a cada estudiante una mayor integración y complejidad a la hora de concebir su cuerpo en la escena. Gracias a esta comprensión es posible eliminar la tendencia de ciertos estudiantes a “actuar el movimiento”, pues al comprender cómo en cada *Acción* hay una serie de elementos que están operando, no es necesario agregar una información externa, sino simplemente prestar atención a aquello que ya está ocurriendo en el interior.

4.1.2 Reversibilidad

Moshe Feldenkrais identifica como una problemática fundamental que nuestros sentidos nos engañan. Según sus ideas, los seres humanos nacemos con un desarrollo incompleto de los mecanismos relacionados a los movimientos voluntarios, los cuales se desarrollan de forma posterior y dependen de un proceso de aprendizaje basado en la experiencia individual y en la relación con el entorno. Dada esta condición del aprendizaje y adaptación, es que algunos de los procedimientos aprendidos sean errados, y por tanto, una vez que se forma el patrón motor de aprendizaje, se transforman en hábito, los cuales pueden ser poco eficientes. Sin embargo, estas fallas no son enfermedades que debemos curar, sino el resultado de un aprendizaje de una conciencia sensorial defectuosa (Feldenkrais, 1949). Este método propone el concepto de *Reversibilidad* como un modo para cambiar estos hábitos, basado en una comprensión cabal del movimiento y con una plena conciencia de aquello que se realiza: “un movimiento es mucho más complejo de lo que parece. En primer lugar debe ser reversible. Por ejemplo un movimiento que realice con la mano es bueno, consciente, claro y voluntario si en cualquier punto del trayecto se puede detener, invertir, continuar o cambiar por otro movimiento” (Feldenkrais, 2010: 98).

Según el autor, la *Reversibilidad* nos permite observar y comprender cómo hago lo que hago, para de esta manera, abordar nuevos patrones de movimiento, salir de los esquemas y favorecer nuevas posibilidades creativas. Consideramos que este concepto es muy útil para abordar el trabajo corporal, pues se vincula con la capacidad de atención y conciencia de todo aquello que ocurre con nuestro cuerpo, al

poder transformar, detener o cambiar un movimiento de la manera que deseamos, y no sólo de la forma en que podemos o estamos habituados. Ello nos permitiría, por una parte, ampliar nuestro rango de movimiento, y por otra, expandir nuestra posibilidades de expresión.

4.1.3 Sensibilidad

El método se organiza a partir de una serie de secuencias de movimientos que facilitan a cada estudiante desarrollar la habilidad para distinguir cambios en su corporalidad. Esto se alcanza a través de posiciones no habituales; la alteración de la relación con la gravedad; la repetición de movimientos similares en diferentes posiciones; la experimentación con el movimiento de los ojos; y la comprensión de las cadenas de movimiento, entre otras (Buchanan, 2001). Estos procedimientos se basan en la ley de la física Weber-Fechner la cual, en términos generales, consiste en reducir los estímulos para aumentar la sensación. De este modo, al reducir el movimiento al mínimo es posible llevar toda la atención a esa experiencia y así reconocer cualquier tipo de diferencia en términos de tensión, peso, dirección, etc., que acontezcan. Este fenómeno es lo que Feldenkrais define como *Sensibilidad*, es decir, “la capacidad de percibir la diferencia” (2010: 37).

A partir de este concepto se trabaja en las sesiones con la reducción del esfuerzo muscular para así realizar los movimientos de la manera más eficiente posible, lo que conduciría a un mejor uso de la energía y del rendimiento motor. Esto conlleva una reeducación corporal, así como el abandono de los hábitos adquiridos y una comprensión cabal de lo que se hace. De este modo, las sesiones de ATM usualmente se inician con la persona acostada en el suelo para realizar un escaneo corporal. Esta posición permite reducir la influencia de la gravedad en el cuerpo, y por tanto, liberar al sistema nervioso del hábito de reaccionar de la misma forma. A través de un escaneo corporal, las personas aprenden a advertir las diferencias que existen entre las distintas partes de su cuerpo, reconociendo también aquellas partes que no están en contacto con el suelo por el efecto de una tensión excesiva. De este modo, el fin de este trabajo es enfocar la conciencia en aquello que se está haciendo, es decir, a la habilidad de hacer contacto de forma simultánea con el propio cuerpo y el entorno. En este sentido, “el objetivo *no* es la relajación total sino el esfuerzo saludable, poderoso, fácil y placentero. La reducción de la tensión es necesaria porque el movimiento eficiente debe ser sin (sobre)esfuerzo. La ineficiencia se percibe como esfuerzo lo que impide hacer más y mejor” (Feldenkrais, 2010: 37).

Estas sesiones permiten ampliar la percepción de los cambios que se puedan experimentar al contrastar

el momento previo y posterior a la práctica. Para desarrollar la capacidad de *Sensibilidad*, este método utiliza ciertos principios como por ejemplo: reducir la influencia de la gravedad sobre el cuerpo, lo que facilita a la musculatura reaccionar de una forma diferente; la novedad de la situación, que es la introducción de múltiples variaciones de un ejercicio para que se mantenga la atención, y por ende, la conciencia en aquello que se está realizando; hacer menos, es decir, realizar un mismo movimiento cada vez menos rápido, menos vigoroso o “menos bien”, permitiendo una reducción del esfuerzo innecesario; y por último, usar pausas entre las lecciones para que el sistema nervioso descanse y el aprendizaje pueda ser integrado.

De este modo, el concepto de *Sensibilidad* nos ofrece una perspectiva muy concreta para abordar el trabajo corporal con actores y actrices, pues se vincula directamente con la capacidad de prestar atención a las diferencias que van emergiendo en el propio cuerpo en el transcurso de una sesión. Para los objetivos de una clase de Movimiento, consideramos que no es necesario comenzar en el suelo, o hacer repeticiones de un mismo movimiento o hacer todo extremadamente lento, como se haría en una clase de Feldenkrais. Sin embargo, nos parece útil la aplicación de ciertas estrategias como por ejemplo hacer pausas, introducir variaciones, realizar posiciones no habituales, generando las condiciones para que cada estudiante pueda percibir las diferencias en su cuerpo, y en este sentido, volverse más sensible.

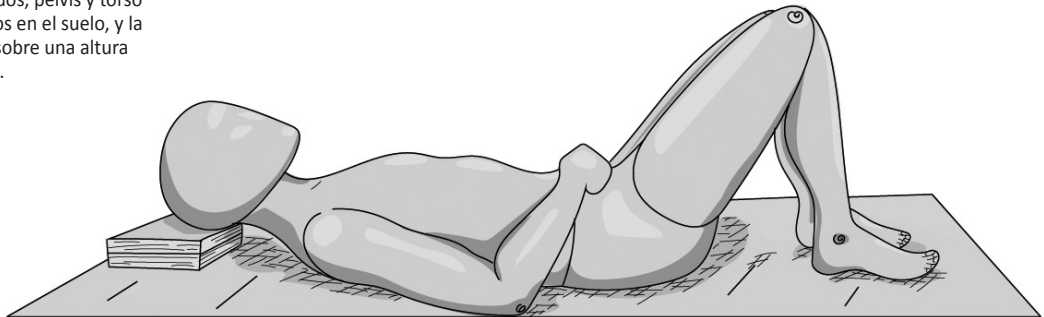
4.2 Técnica Alexander

La Técnica Alexander es un modelo de educación corporal donde la mente y el cuerpo son concebidas como una entidad inseparable, denominada *sí mismo* (*self*). A partir de esta concepción, el objetivo de esta técnica es desarrollar el óptimo *uso de sí mismo* (*use of yourself*), para incidir en distintos aspectos del funcionamiento del cuerpo humano como, por ejemplo, la respiración, circulación y digestión, la manera de hablar, las habilidades psicomotoras, las relaciones interpersonales, el modo de reaccionar y las emociones, entre otras (Alcantara, 2019). Para acceder a ello, esta técnica busca enseñarle al estudiante distintos principios nombrados como: *control primario*, *direcciones*, *inhibición* y *medios por los cuales*. Las sesiones de esta técnica no tienen un formato definido o ejercicios preestablecidos, sino que se organizan por medio de una serie de *procedimientos* que dependen de cada profesor y estudiante. Sin embargo, en términos generales, una sesión consiste en que la persona que guía conduce verbalmente una actividad como, por ejemplo, caminar, sentarse o pararse de una silla, y/o atender algún estímulo de carácter psicomotor, ofreciendo distintas posibilidades para observar, *inhibir* y *dirigir* la manera de realizar dicha acción. En algunas ocasiones también se trabaja con el tacto para prevenir que el estudiante haga un mal *uso de sí mismo* o bien para darle nuevas *direcciones*. En estas sesiones usualmente se ofrece un *descanso constructivo* (ver fig.1), el cual posibilita hacernos conscientes de nuestras tensiones y de cómo nos “usamos o mal usamos”. De este modo, el fin de esta práctica no es realizar dichas actividades *per se* sino atender a lo que emerge en términos de uso, reacciones, actitudes, pensamientos y movimientos.

Figura 1

Descanso reconstructivo

Postura semi-supina con pies, codos, pelvis y torso apoyados en el suelo, y la cabeza sobre una altura cómoda.



Frederick Matthias Alexander (Australia, 1869 – Inglaterra, 1955), fue un actor austriaco que, ante problemas crónicos de pérdida de la voz durante su práctica actoral, inició una experimentación personal con el fin de comprender las causas de su patología. De ello, derivó una experiencia de auto-investigación mediante el uso de espejos, que cimentó los inicios de la Técnica Alexander. La observación de sí mismo en estos espejos le permitió comprender como muchas veces cuando él suponía estar en una posición correcta, en realidad estaba generando tensiones en diversos puntos de su cuerpo. Estas tensiones las identificó en posturas tan simples como estar de pie, sentarse o caminar, las cuales afectaban a otras acciones como por ejemplo la emisión de la voz. De este modo, Alexander pudo reconocer la relación intrínseca entre pensamiento-acción, y la interconexión entre todas las partes del cuerpo. Por lo mismo, centró su investigación en cómo la educación corporal configuraba una vía de acceso para la comprensión de las problemáticas del cuerpo-mente.

4.2.1 Uso de sí mismo

A través de la observación de sí mismo, Alexander definió a los hábitos corporales como aquellas conductas fuertemente arraigadas, producto de la educación –cultural, social y familiar– que cada persona ha recibido. A partir de estos hábitos cada individuo desarrolla distintas formas de *Uso de sí mismo*, las cuales operarían de manera automática y no consciente:

Todos sabemos que la forma de manejar una herramienta determina su eficacia. Un cincel utilizado como destornillador no solo será ineficaz, sino que resultará dañado. La forma en que nosotros mismos nos utilizamos es limitada, porque somos una herramienta de gran complejidad. Pero lo cierto es que, para bien o para mal, consciente o inconscientemente, nos estamos utilizando todo el tiempo (Gelb, 1987: 27).

Según Alexander, esta forma de utilizar el propio cuerpo es producto de los hábitos arraigados, los cuales conducirían a la creación de sensaciones erradas acerca de cómo se está llevando a cabo una determinada acción. Esto sería el resultado de una percepción sensorial defectuosa, la cual nos llevaría a que acciones cotidianas no sean ejecutadas de manera armónica y eficiente. Es por ello que la Técnica Alexander se plantea como la reeducación de esta falta de fiabilidad sensorial.

Cabe señalar que si bien esta técnica emplea procedimientos que son solamente aprehensibles a través de una práctica y estudio teórico sistemático, nos parece factible comprender el concepto de *Uso de sí mismo* como una perspectiva para la auto-observación aplicable al trabajo actoral. Esta noción nos ayuda a advertir como muchas veces repetimos acciones del mismo modo en que las hemos aprendi-

do, sin tener una posibilidad de decisión. Así, al pensar en cómo nos usamos podrían emerger ciertas preguntas: ¿Por qué hago lo que hago? ¿Cómo hago lo que hago? ¿Tengo otras posibilidades? ¿Puedo pensar/hacer aquello que se me pide de otra forma? De este modo, indagando en nosotras mismas por medio de estas u otras interrogantes es posible desarticular ciertos hábitos y reconocer comportamientos que pueden estar arraigados en nosotros sin que seamos conscientes de ello. En una sala de clase, por ejemplo, podemos reconocer estos hábitos en conductas tan simples como: siempre situarse en el mismo lugar; responder frente a un estímulo de la misma forma; levantarse o sentarse de forma automática; caminar por la sala porque siempre se empieza así, etc. Por ende, consideramos que este concepto expande el espacio pedagógico para otro tipo de respuestas y experiencias, las que podrían afinar la capacidad sensorial al inducirnos a estar en presente y a no caer en automatismos.

4.2.2 Control Primario y Direcciones

La relación entre cabeza, cuello y torso resultó fundamental, en las experiencias e investigaciones de Alexander, para comprender la organización y coordinación corporal. Para referirse a dicha conexión, acuñó el concepto de *Control Primario*, aludiendo a cómo la cabeza guiaría al resto del cuerpo. Esta relación se observa también en otras especies animales, cuya forma de reaccionar a los estímulos se inicia en los ojos y cabeza, para repercutir, secuencialmente, en el resto del cuerpo. Así, a partir de la acción de llevar la cabeza hacia adelante y arriba, y mantener el cuello relajado, todo el resto de la columna se organiza de manera eficiente, permitiendo la reducción de tensión innecesaria. Para ello, Alexander propuso las siguientes *Direcciones* básicas: 1) dejar que el cuello esté libre, 2) permitir que la cabeza vaya hacia arriba y hacia delante, y finalmente, 3) dejar que la espalda se haga larga y ancha. Pese a la aparente estructura de estas instrucciones, cabe precisar, que se tratan de relaciones dinámicas que no fijan la postura en una forma particular.

El *Control Primario* resulta propicio para el contexto de Movimiento actoral, pues al no articularse como una serie de movimientos o acciones que se deben ejecutar, permite que emerja un nuevo tipo de experiencia ligada al dejar de hacer (para ello observemos como están formuladas las *Direcciones* del *Control Primario*). Por lo mismo, generalmente desde esta técnica, se trabaja con la imaginación de estas *Direcciones* sin que sea necesario hacer cambios visibles, sino, por el contrario, desarrollar una conciencia interna de la propia postura corporal. Esta perspectiva dinámica que busca “dejar de hacer”, se contraponen a la noción de postura que usualmente se trabaja en clases de Movimiento, en la que

cada estudiante debe seguir una serie de indicaciones (“coronilla al cielo, coxis al suelo, hombros atrás, escápulas abajo, rodillas semi-flectadas, etc.”, por ejemplo) que pueden traer consigo distintos tipos de tensiones. En este sentido, basta con que la atención se dirija a otro lugar para que la postura se pierda. Si pensamos, en cambio, en qué podemos dejar de hacer para que esas direcciones corporales ocurran, la postura a la cual estaríamos habituados se desestabiliza. De esta manera, el concepto de *Direcciones* nos permite como docentes observar cómo articulamos una indicación, pues al afirmar, por ejemplo, “alarga la columna”, estaríamos generando una experiencia completamente diferente que decir “permite que exista espacio entre las vertebrae de tu columna”.

4.2.3 Inhibición y Medios por los Cuales

La Técnica Alexander plantea la posibilidad de detenernos para observar qué estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo para corregir nuestra percepción sensorial. “Esta capacidad de detenerse, de suspender nuestra reacción hasta estar adecuadamente preparados, es lo que Alexander denominó inhibición” (Gelb, 1987: 61). Este concepto consiste en un tiempo de evaluación, un proceso de suspensión de aquello que se está realizando con el objetivo de modificar las conductas habituales y proyectar nuevas *Direcciones* al cuerpo. Cabe mencionar que, para la Técnica Alexander, la acción de detenerse no implica un control o pérdida de la espontaneidad sino, más bien, favorecer la búsqueda de nuevas pautas de movimiento que se ajusten a la relación armónica del *Control Primario*.

Estas nuevas pautas de trabajo fueron denominadas por Alexander como *Medios por los Cuales*. Esta noción hace referencia al establecimiento de una guía consciente que genera nuevas acciones para lograr satisfactoriamente un objetivo determinado, y que involucra procesos tanto mentales como físicos. De acuerdo con Alexander, “estos medios incluyen la inhibición del uso habitual de los mecanismos del organismo y la proyección consciente de las nuevas instrucciones necesarias para la realización de los diversos actos que forman parte de un uso nuevo y más satisfactorio de estos mecanismos” (1932: 18).

Este principio se basa en que las personas, al realizar cualquier acción, estarían preocupadas por alcanzar un fin (*end-gaining*), en lugar de atender a los *Medios por los Cuales* realizan dicha acción. Esto conduciría a un mal *Uso de sí mismo*, pues para lograrlo, estarían operando las experiencias sensoriales ya conocidas. De acuerdo con el autor “mientras el fin se mantenga en mente en lugar de los medios por los cuales, la acción muscular o la serie de actos siempre serán ejecutados de la manera en que los

hábitos antiguos fueron establecidos” (1918: 189). Es por ello que la técnica propone quebrar los hábitos a través de las palabras y movimientos, que son aprehendidos a través de un control consciente, permitiéndonos preguntarnos por ¿Cuándo un movimiento se transforma en pensamiento y un pensamiento en movimiento?⁸

Resulta fundamental observar que el Movimiento actoral tiene un vínculo estrecho con este aspecto de la Técnica Alexander, al poner el énfasis en el proceso y no en el fin de una acción. Del mismo modo, tal y como enuncia Alexander “el objetivo de la reeducación en una base general, no es conseguir una serie de posiciones o posturas correctas, sino un uso coordinado de los mecanismos en general, en todo momento y con cualquier propósito” (2011: 120). En este sentido, nos parece útil comprender el concepto de *Inhibición* como una oportunidad de búsqueda de nuevas respuestas a estímulos o bien nuevos caminos para realizar una misma acción. En el contexto de Movimiento, puede servir como un principio para la realización de ejercicios de improvisación, donde usualmente quienes estudian tienden a caer en patrones o hábitos comunes. A su vez, comprender el concepto de *los Medios por los Cuales* nos permite como docentes atender a los modos en que se realiza una determinada acción y observar de qué manera estamos articulando las indicaciones para que la atención de cada estudiante se “ancla” en aquello que ejecuta o lo que ocurre en su entorno.

⁸ Esta pregunta fue propuesta por nuestro asesor de la Técnica Alexander, Leonardo Canales, para reflexionar en torno a la inseparable retroalimentación entre ambos procesos.

4.3. Fundamentos Laban/Bartenieff

Este modelo de educación corporal aborda el estudio del movimiento a partir de la aplicación de las teorías desarrolladas por Rudolf von Laban y el trabajo posterior de Irmgard Bartenieff. A partir de una elaborada comprensión en torno al movimiento corporal, este sistema permitiría describir qué puede hacer un cuerpo, cómo lo hace, cómo se relaciona consigo mismo y el espacio, y cómo las cualidades del movimiento afectan su función y expresión. Para ello, este modelo establece un diálogo entre el Análisis de Movimiento de Laban, el cual comprende la labanotación (sistema de notación del movimiento), coreútica (armonía del espacio), y la eukinética (dinámica de las cualidades del movimiento); en sintonía con los conceptos desarrollados posteriormente por Bartenieff, en relación a la funcionalidad físico/kinesiológica del cuerpo humano a partir de la conectividad corporal, los patrones ontológicos de desarrollo humano y la expresividad.

Rudolph von Laban (Hungría, 1879 – Inglaterra, 1958) ha sido caracterizado a lo largo de la historia como el padre de la danza moderna y de la danza expresionista en Alemania. Sus estudios sobre movimiento fueron desarrollados en el transcurso de su carrera como bailarín, coreógrafo y teórico de la danza. A esto se suman sus primeros estudios en la carrera de arquitectura en París, lo que contribuyó a la creación del sistema de análisis y de notación. Los aportes del Análisis de Movimiento de Laban contemplan los conceptos de coreútica y eukinética. La coreútica enfoca su estudio en la relación del cuerpo en el espacio mediante la proyección de dimensiones, planos, niveles, y la configuración de diversas escalas de movimiento aplicadas a figuras geométricas con rutas específicas en el espacio. Por su parte, la eukinética, aborda el estudio de las dinámicas del movimiento a través de los factores de tiempo, espacio, peso y flujo.

Irmgard Bartenieff (Alemania, 1900 – Estados Unidos, 1981), fue una bailarina, coreógrafa, fisioterapeuta y teórica pionera en el campo de la danza terapia. En 1925 comenzó sus estudios como alumna de Laban, con quien no dejaría de trabajar, incluso, luego de tener que emigrar a Estados Unidos producto de la expansión del nazismo. Bartenieff integra las teorías de Laban a sus investigaciones sobre el cuerpo humano en movimiento, y las aplica en su trabajo con pacientes de polio y con bailarines, fundando así los cimientos para la creación del Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies en Nueva York. Las contribuciones de Bartenieff enfatizan la relación interna y externa del cuerpo en movimiento, integrando una perspectiva anatómica. De esta manera, buscó comprender la movilidad a través de los mecanis-

mos que la posibilitan y la manera en que se expresa en el espacio. Es por ello que Bartenieff centró su investigación en el desarrollo motor de los patrones de conectividad y las cadenas cinéticas. Por medio de esta integración se potencia la comprensión de cómo “el movimiento implica la compleja coordinación de un cuerpo funcional y biológico, pero también implica sentir tonos e impulsos expresivos que hacen del movimiento un modo primario de comunicación” (Wahl, 2019: 23).

Así, en términos generales, este modelo se puede sintetizar a partir de tres principios fundamentales: (1) eficiencia en la movilidad, (2) conectividad interna y (3) función expresiva, en donde,

en primer lugar, el énfasis siempre está en la movilidad y no solo en la fuerza muscular. En segundo lugar, en todo movimiento, desde el pequeño gesto aislado hasta una gran acción total, opera más de un factor [de movimiento]. En tercer lugar, la intención espacial, la preparación y la iniciación en una secuencia de movimiento determinan todo el curso de una secuencia y la calidad de su función y/o expresividad (Bartenieff y Lewis, 2002: 21).

4.3.1. Arquitectura Corporal

Este concepto aborda la estructura tangible y física del cuerpo, donde se establece la conectividad y organización dinámica entre sus partes. A grandes rasgos, la *Arquitectura Corporal* establece: 1) la distinción entre las distintas zonas del cuerpo y su funcionamiento; 2) la descripción detallada de sus estructuras anatómicas; y 3) el modo en que las partes del cuerpo se organizan en un movimiento. En relación a la primera, se identifican dos grandes zonas: la *unidad inferior*, que contempla la espalda baja, abdomen bajo, pelvis, cadera, muslo, pierna baja, los pies y sus dedos, la cual comprende la actividad locomotora y el reconocimiento de los cambios posturales; la *unidad superior* incluye a la cabeza, cuello, pecho, columna alta, articulación del hombro, escápula, brazo, antebrazo, muñeca, las manos y sus dedos, la cual posibilita la exploración, manipulación, y realización de actividades y gestos, que se expresan a través del espacio (Bartenieff y Lewis, 2002: 19). De acuerdo con esta división es posible realizar distinciones finas en la observación de los segmentos involucrados en un movimiento determinado.

En relación a las estructuras anatómicas, Laban concibe a la *Arquitectura Corporal* como un proceso tridimensional y dinámico que crea una serie de relaciones de arriba/abajo, derecha/izquierda y adelante/atrás, donde el cuerpo siempre oscila en la distribución del peso en una continua fluctuación entre estabilidad y movilidad. Por su parte, Bartenieff suma a esta imagen dinámica una detallada descripción de distintas estructuras anatómicas, como las articulaciones, músculos, tendones y ligamentos, deter-

minando como la función afecta la estructura. Según Bartenieff, el abandono de los músculos profundos y el sobre-uso de los músculos superficiales produce límites en la continuidad del flujo de movimiento de la relación estable-móvil. De este modo, comprende que la continuidad se mantiene por la relación de las conexiones musculares, y por tanto, de las cadenas cinéticas. Es por esto, que su interés se basa fundamentalmente en el acto de centrar (*centering*) como la fuente principal para el soporte y movimiento corporal.

Por último, en relación al modo en cómo se organizan las partes del cuerpo para realizar una secuencia de movimiento, aparece la noción de *fraseo*, la cual se puede comprender bajo tres modalidades: “**simultáneo**, cuando todas las partes activas del cuerpo se mueven a la vez; **sucesivo**, cuando el movimiento de una parte del cuerpo viaja hacia otra parte del cuerpo adyacente; y **secuencial**, cuando el movimiento de una parte del cuerpo viaja hacia otra parte del cuerpo no adyacente” (Hackney, 2002: 219).⁹ Así, el *fraseo* nos permite comprender un aspecto de la *Arquitectura Corporal*, en términos de dónde se inicia un movimiento y cómo este se organiza en el resto del cuerpo, facilitando la observación de las cadenas musculares y las posibles tensiones que puedan estar presentes cuando el flujo de un movimiento se interrumpe. El tipo de fraseo que se utiliza en una acción determinada tiene un impacto en la función del movimiento, la sensación que emerge y la expresión que se comunica.

A partir de estos tres aspectos que componen el concepto de *Arquitectura Corporal*, este sistema ofrece una guía para la descripción y comprensión del movimiento corporal a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué partes están iniciando el movimiento y cuál es la secuencia de aquellas partes que le siguen? ¿Se inician desde el centro o desde las partes periféricas del cuerpo? ¿Qué partes están activas o contenidas? ¿Hasta qué punto involucra a otra parte del cuerpo? ¿Los movimientos están dirigidos hacia dentro o hacia fuera del centro del cuerpo? ¿Qué cadenas musculares están siendo usadas y qué ha sido omitido? ¿Están las partes usadas de forma secuencial o simultáneamente? ¿Están siendo usadas de forma simétrica o asimétrica? ¿Cómo está el centro de peso, cambiando o resistiendo? ¿Qué sistemas de apoyo están operando para mantener el equilibrio a través de todo el proceso? ¿Cómo se relaciona con el proceso de respiración? ¿Cómo está el cuerpo enraizado? (Bartenieff y Lewis, 2002: 22).

De esta manera, el concepto de *Arquitectura Corporal*, a nuestro juicio, nos ofrece un modo de observación específico y detallado del cuerpo tomando en consideración una perspectiva anatómica, funcional

⁹ Las negritas son propias.

y expresiva. Esto nos puede ayudar como docentes y estudiantes de teatro a tener una mirada mucho más profunda del movimiento, al preguntarnos qué, cómo, desde dónde y por qué movemos lo que movemos. Por lo mismo, gracias a este concepto es posible poner en palabras concretas lo que observamos y/o experimentamos al movernos, lo cual puede contribuir al enriquecimiento de los procesos de aprendizaje y creación.

4.3.2. Conectividad Corporal Total

Este concepto se refiere a las conexiones corporales presentes en los patrones de las etapas del desarrollo motor humano (desarrollo neuromuscular ontogenético). Esta idea se expresa inicialmente en el texto *Notes from a Course in Correctives* (1977), donde Bartenieff desarrolla una serie de ejercicios básicos con múltiples variaciones cuyo objetivo era mejorar la postura y alineación a través del desarrollo de la percepción, sensación y conciencia kinestésica. Este modelo se enfoca en demostrar cómo los patrones de centro (*core*) y su relación con las unidades del cuerpo superior e inferior, se organizan en etapas de movimiento sucesivas (Wahl, 2019: 31). Dada la complejidad de estos patrones, Bartenieff utilizó el análisis de Laban –tiempo, peso, espacio y flujo– para agudizar la conciencia de las interrelaciones entre los grupos musculares que se encuentran en la cadera/pelvis/pierna y escápula/hombros/brazos. Estos ejercicios, denominados posteriormente como Bartenieff FundamentalsSM, enfatizan la conexión interna entre las estructuras anatómicas, la relación entre sus funciones e intenciones en el espacio.

Estos ejercicios están integrados a un marco mayor denominado los Patrones de *Conectividad Corporal Total* (*Patterns of Total Body Connectivity PTBC*), los cuales están basados en los patrones de movimiento de desarrollo de los bebés para ofrecer modos de observar cómo el cuerpo está organizado. Si bien Bartenieff no trabajó explícitamente en estos patrones de desarrollo motor, Peggy Hackney, su discípula, decidió integrarlos a este modelo, dado que Bartenieff usaba esta concepción para guiar sus ejercicios. Estos PTBC sirven para describir patrones de movimiento en adultos, lo cual permite hacernos conscientes de la organización del cuerpo en una determinada acción. Este proceso es comprendido bajo seis patrones que representan un nivel primario de desarrollo y experiencia, los cuales se organizan a partir de cómo nos relacionaríamos anatómicamente con nosotros mismos y el mundo (Hackney, 2002: 15). Los seis patrones de desarrollo están presentados de forma sucesiva, conformando la base o fundamento del siguiente:

- 1) Respiración (*breath*): experiencia del espacio interno del cuerpo mediante la entrada y salida del aire, y a la relación con el espacio externo a través de las tres dimensiones: vertical, sagital y horizontal.
- 2) Conectividad núcleo-distal (*core-distal connectivity*): organización del cuerpo a través del centro desde donde se irradia o se conecta hacia la periferia de las extremidades, coronilla y coxis.
- 3) Conectividad coronilla-coxis (*head-tail connectivity*): organización de los extremos de la columna desde donde se pueden comprender las posibilidades de movilidad y su conexión con el resto del cuerpo.
- 4) Conectividad homóloga superior-inferior (*upper-lower connectivity*): se refiere a la relación simétrica entre ambos brazos y ambos pies. Desde aquí es posible comprender la relación y tracción con la tierra (*unidad inferior*) y la posibilidad de alcanzar y acceder al espacio (*unidad superior*).
- 5) Conectividad homolateral (*body-half connectivity*): organización que refiere a la mitad longitudinal del cuerpo, aludiendo a la conexión entre misma mano y mismo pie (derecho-izquierdo). Desde aquí surge la lateralidad y la posibilidad de movimiento a través de un lado como soporte estable del otro.
- 6) Conectividad contralateral (*cross-lateral connectivity*): organización más compleja en la secuencia de desarrollo. En esta se organiza brazo y pierna opuesta para permitir la locomoción.

El proceso de sucesión entre cada uno de estos patrones está en relación con la movilidad eficiente –sin sobreesfuerzo muscular– y la relación sensible con el entorno. De este modo, se propone un recorrido desde una posición recostada en el suelo hasta llegar a la postura de pie, atendiendo a los cambios de percepción en cada organización. De este modo, es posible afirmar que “todo el cuerpo está conectado y todas sus partes están en conexión y relación” (Hackney, 2002: 217).

Particularmente, el concepto de *Conectividad Corporal Total* nos resulta útil para el trabajo de Movimiento al permitirnos comprender las conexiones internas entre las distintas unidades del cuerpo desde una experiencia sensible. Muchas veces en clases nos encontramos con estudiantes que se sienten desvinculados de su centro, o que un movimiento realizado con la parte superior se interrumpe y no llega hasta las piernas. A partir de la comprensión de estos patrones es posible otorgar soporte para la ejecución de movimientos dinámicos y complejos, de una forma clara y sencilla de aprehender. De igual manera, al trabajar con este concepto es posible desarrollar capacidades como coordinación, al presen-

tar recorridos claros de cómo las distintas partes del cuerpo se conectan y organizan. En este sentido, este concepto nos ofrece la oportunidad de experimentarnos como unidad, entendiendo que las partes de nuestro cuerpo no están aisladas y que se afectan entre ellas.

4.3.3. Efforts (esfuerzos)¹⁰

De acuerdo a los estudios denominados por Rudolph von Laban como eukinética, los *Efforts* son formas de emplear nuestra energía al momento de realizar un movimiento. A partir de ello, propuso una clasificación según cuatro factores: tiempo, espacio, peso y flujo, donde la energía es utilizada con distintas cualidades. Así, en términos generales, la noción de flujo refiere a la continuidad del movimiento (contenida o libre); el peso a la relación con la gravedad (liviano o pesado); el tiempo a la relación con la duración (sostenido o repentino); y, finalmente, el espacio a la relación con el entorno respecto al foco de atención (directo o indirecto).

Para comprender las sensaciones internas de quien ejecuta el movimiento, Laban planteó las siguientes interrogantes: ¿Dónde pones tu atención? en relación a cómo se usa el espacio; ¿Cuándo tomas la decisión? en la manera en qué utilizas el tiempo; y finalmente, ¿Cuál es tu intención? en relación a cómo se utiliza el peso, (Dalby y Newlove, 2004: 187). De este modo, a partir de las nociones de atención, intención y decisión es que emerge la expresividad: “quien ha aprendido a relacionarse con el espacio y puede ejercer un control físico de este factor, tiene lo que llamamos atención. Quien ha aprendido a dominar su relación con el peso tiene lo que llamamos intención. Y quien comprende el tiempo, tiene lo que llamamos decisión” (Laban, 1987: 148).

Es por esto que para comprender las sensaciones internas de estos factores, Bartenieff integra al concepto de *Efforts* la noción de impulsos internos:

Incluso antes que cualquier manifestación de movimiento se haga visible, hay impulsos internos hacia estos preparativos. Primero, un impulso interno de atención al espacio que lo rodea y lo que incluye; segundo, al sentido del propio peso corporal y la intención de la fuerza de su impacto; tercero, a la conciencia de que el tiempo apremia para tomar una decisión. Toda esta participación interior se interrelaciona

¹⁰ Cabe mencionar que la traducción al español puede generar una comprensión errada del concepto, por tratarse de una palabra que podría referir a usar la carga muscular de manera poco eficiente. Por lo mismo, hemos optado por mantener su nombre en inglés.

con el flujo del movimiento cuyos impulsos interiores fluctúan entre la libertad y el control (Bartenieff y Lewis, 2002: 51).

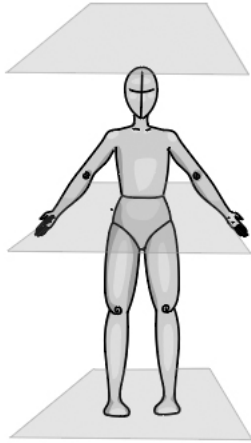
A nuestro juicio, el concepto de *Efforts* no sólo permite la clasificación y comprensión del movimiento a partir de sus cualidades, sino que también instala un lenguaje común entre estudiantes y docentes. Además, favorece concientizar de qué manera nos estamos moviendo, cómo podríamos proponer nuevas experiencias y con ello, de qué manera aumentaría nuestro rango expresivo. Cabe mencionar que si bien estos factores ya son utilizados en el contexto de la línea de Movimiento, al comprenderlos bajo la perspectiva somática, se integran las sensaciones internas. Por lo tanto, las cualidades del movimiento ya no sólo tendrían relación con una forma externa, sino con la capacidad de atender aquello que se gesta en el interior.

4.3.4 Espacio

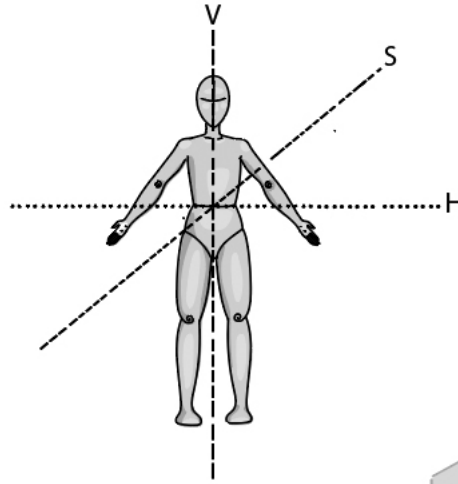
Además de ser un factor presente en los *Efforts*, el *Espacio* es un concepto en sí mismo, que comprende: 1) los niveles alto, medio y bajo; 2) las tres dimensiones, vertical (arriba/abajo), horizontal (derecha/izquierda) y sagital (adelante/atrás); y 3) los tres planos, cada uno conformado por la unión de dos dimensiones, vertical o frontal (unión de la dimensión vertical y horizontal), horizontal o mesa (unión de la dimensión horizontal y sagital), y sagital (unión de la dimensión sagital y vertical) (ver fig. 2). A partir de esta comprensión del *Espacio*, Laban desarrolla la noción de kinesfera para concebir el espacio personal, no solo como un lugar, sino como un territorio sensible que incide y se relaciona con el entorno y con los otros cuerpos. Según Laban, los movimientos son radiaciones en el espacio, los cuales permiten distintas organizaciones en términos de los cambios de posición y nivel, de locomoción y direcciones. A partir de esto, desarrolla un complejo sistema de escalas a partir de figuras geométricas que involucran diferentes rutas de movimiento en el espacio, que contemplan diversos grados de tensiones, intenciones y cualidades.

Para Bartenieff el *Espacio* no es concebido como un lugar vacío, sino como un “compañero vivo” que colabora en la estabilización y movilización del cuerpo. A partir de constantes fluctuaciones entre dentro/ fuera y estabilidad/movilidad es posible otorgar soporte al movimiento y relacionarse con el *Espacio*. Asimismo, este concepto permite comprender la experiencia del *Espacio* interno y cómo nos relacionamos con el *Espacio* externo a partir del deseo de ir hacia algún lugar o alcanzar algún objeto o persona.

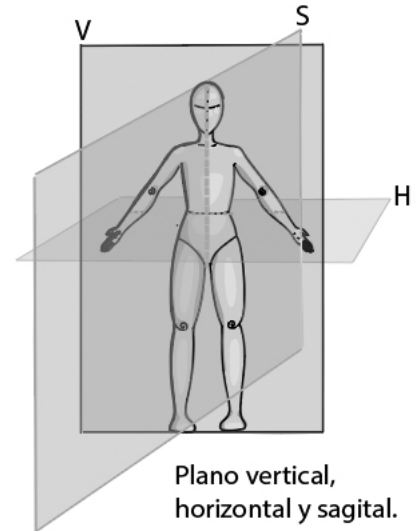
Figura 2
Espacio



Nivel alto, medio y bajo.



Dimensión vertical,
horizontal y sagital.



Plano vertical,
horizontal y sagital.

Esto último, es comprendido como la *intención espacial*, es decir, cómo el deseo de moverse organiza al cuerpo y se expresa a través de un determinado espacio.

Lo que nos parece interesante de este concepto es la claridad en su definición, comprendiéndolo no sólo como el entorno, es decir, como algo exterior al cuerpo, sino como una dimensión sensible y propia. Justamente la conjunción del sistema Laban/Bartenieff propone una perspectiva integral, comprendiendo como el *Espacio*, en términos de dimensiones, planos y niveles también opera en el cuerpo generando una sensación interna de tridimensionalidad. Por lo mismo, este concepto nos ofrece una concepción de los deseos e intenciones internas como una manifestación en el *Espacio*, generando movimientos que viajan desde lo estable a lo móvil y viceversa.

4.4 Body-Mind Centering® (BMC)

Este modelo de educación corporal aborda el estudio y práctica del cuerpo desde una experiencia “encarnada” (*embodied*) y consciente, en el que podemos comprender y observar cómo la mente se expresa a través del cuerpo en movimiento. A diferencia de los otros sistemas somáticos revisados, aquí no se presenta una relación de profesor-estudiante, pues según su fundadora “en el BMC nosotros somos el material, y nuestros cuerpos y mentes el medio de exploración [...] somos al mismo tiempo el estudio, el estudiante y el profesor” (Bainbridge Cohen, 2012: 2). Este modelo busca enseñar al inconsciente y al consciente de cada persona modos de organizar el cuerpo-mente desde el tacto y el movimiento, a partir de diversas investigaciones que incluyen los sistemas anatómicos del cuerpo (muscular, esquelético, endocrino, nervioso, etc.); los patrones neurológicos básicos (ontogenético y filogenético); estudios sobre la percepción y los reflejos; los mecanismos de la expresión vocal; entre otros. Los principios de este modelo se basan en conocimientos de la medicina occidental (anatomía, psicología y kinesiología), en sintonía con saberes de la filosofía oriental. Estas distintas perspectivas se interrelacionan para comprender estados de conciencia, de movimiento y procesos que emergen de nuestras sensaciones físicas, emocionales y espirituales. Es por ello, que su nombre incluye la palabra centrar (*centering*), la cual refiere a un proceso de diálogo y balance basado en la propia experiencia, y no como un lugar determinado al cual se debería llegar.

El BMC fue creado por Bonnie Bainbridge Cohen (Estados Unidos, 1941) luego de realizar un amplio espectro de estudios y prácticas. Entre éstas se encuentran la terapia ocupacional, danza terapia, análisis de movimiento y notación de Laban, los fundamentos de Bartenieff, terapia en neurodesarrollo y perfil de movimiento de Kestenberg¹¹, además de practicar y estudiar aikido, tai-chi, yoga, voz, danza, entre otros (Wright, 2011: 401- 404). En el año 1973 fundó The School for Body-Mind Centering como un modo de formalizar y articular todos estos conocimientos, prácticas e investigaciones que llevó a cabo durante los primeros treinta años de su vida. Sus aportes a los estudios del movimiento han sido ampliamente difundidos en el mundo a través de cursos, libros y videos. Además, sus principios y perspectivas han sido aplicados a diversos campos como la terapia, educación, deporte, danza, música, meditación, yoga, entre muchos otros. Cabe destacar que el BMC sigue desarrollándose a partir de las nuevas perspectivas que han surgido en áreas como la medicina, neurociencia, psicología y filosofía.

¹¹ Sistema de observación y análisis del movimiento que los terapeutas utilizan para evaluar a las personas, incluidos los fetos.

Para comprender y “experienciar” cómo la mente se expresa a través del cuerpo en movimiento, el BMC propone una estructura en tres etapas: visualización, somatización y corporeización (*embodiment*). En primer lugar, la visualización refiere al proceso mediante el cual se adquiere conocimiento anatómico de una parte específica del cuerpo a través de alguna imagen visual o modelo 3D. En esta etapa se entrega información sobre su funcionamiento, estructura, cualidad y/o de los elementos que lo componen. Luego, la somatización consiste en el proceso donde se complementa la información otorgada en la visualización a través del tacto y/o el movimiento, activando los sentidos de la propiocepción y kinestesia. Y por último, en la corporeización se aborda una comprensión e integración completa de las fases anteriores, en la que se toma conciencia a nivel celular del tejido, órgano, o sistema en que se esté trabajando. Según su fundadora,

el proceso de corporeización es un proceso de ser, no un proceso de hacer, no un proceso de pensar. Es un proceso de toma de conciencia en el que el guía y el testigo se disuelven en la conciencia celular. La visualización y la somatización brindan pasos hacia la corporeización completa, ayudándonos a regresar a un estado pre-consciente con una mente consciente (2012: 157).

De este modo, esta práctica se basa en un proceso continuo donde la recepción de estímulos visuales, información a través del lenguaje y las sensaciones que emergen a través del tacto y el movimiento, permiten la creación de nuevos patrones de movimiento. A través de este enfoque cada estudiante tiene un rol activo en su propio proceso de cambio y de reeducación del movimiento. Según Linda Hartley, discípula de Bainbridge Cohen,

Los tejidos corporales son inteligentes. Reciben, perciben y responden a los mensajes dados por las manos del practicante incluso antes de que la mente consciente se dé cuenta de ellos. Luego, a través del movimiento, estas nuevas sensaciones se pueden organizar conscientemente en patrones de uso más saludables y de esta manera se establecen e integran más clara y conscientemente dentro del cuerpo (Hartley, 1995: XXXI).

Nos parece que los conceptos del BMC son bastante amplios y complejos, lo cuales requieren un tiempo largo de estudio y práctica para poder aprehenderlos. Sin embargo, algunos de los que a continuación describiremos, pueden ser considerados para nutrir la exploración y el aprendizaje del movimiento en la formación actoral.

4.4.1 Sistemas Corporales

Los *Sistemas Corporales* son “territorios de tejidos” de distintas estructuras anatómicas, definidas en relación a sus características estructurales, funciones y cualidades. Estos once sistemas son: la estructura celular, el sistema esquelético, el sistema de ligamentos, el sistema muscular, el sistema de órganos, el sistema endocrino, el sistema nervioso, el sistema de fluidos, el sistema fascial, la grasa y la piel. Cada uno de ellos es concebido como un marco que permite dar soporte interno y expresión al movimiento. Para su exploración, usualmente se emplea la metodología de las tres etapas (visualización, somatización y corporeización), junto con música y/u objetos que permiten ilustrar la cualidad del sistema corporal que se desea trabajar. Usualmente, luego de esta exploración se ofrece un espacio de dibujo, escritura y/o conversación para compartir las experiencias personales. A través del estudio profundo y experiencial de cada sistema del cuerpo es posible observar las congruencias entre la función física y psicológica, así como la relación entre estructura anatómica y la percepción. Si bien, todos estos sistemas están funcionando de forma conjunta, atender de manera específica a uno de éstos, nos permitiría comprender la relación entre cómo nos estamos sintiendo y cómo nos expresamos en el mundo, “cada sistema corporal expresa por sí mismo una distinta cualidad y ritmo de movimiento, es decir, evoca una “mente” particular, una única y reconocible energía o calidad de conciencia, percepción y de ser, que es expresada a través de la presencia y actividad del individuo” (Hartley, 1995: 124).

De este modo, la exploración de los distintos *Sistemas Corporales* se relaciona directamente con la percepción, es decir, la capacidad de recibir información tanto de lo externo (otros cuerpos y el mundo), como de lo interno. Desde la percepción de lo interno es que aparecen los once *Sistemas Corporales*, los cuales expresarían diversas cualidades de movimiento. Al variar la dinámica del movimiento o el lugar de iniciación dentro del cuerpo, uno puede cambiar el estado de ánimo y, por lo tanto, tocar diferentes cualidades de movimiento que subyacen a diferentes enunciados artísticos y expresivos (Eddy, 2006: 87).

A nuestro juicio, el concepto de los *Sistemas Corporales* ofrece la posibilidad de emplear el propio cuerpo como referente para estimular diferentes estados de atención, percepción y cualidades de movimiento. Lo interesante de la referencia anatómica es que nos otorga un lenguaje común, al mismo tiempo que posibilita múltiples interpretaciones, para ser trasladadas al movimiento. Desde esta perspectiva, la exploración corporal de algún sistema en específico no radica en moverse desde una manera particular, sino desde la abertura hacia nuevos descubrimientos. Del mismo modo, la idea de cuerpo-mente centrado, atiende y enfatiza el proceso experiencial de cada persona y no un punto o forma de llegada

determinada. Cabe señalar, que si bien en el BMC se trabaja con maneras de tocar específicas, que sólo son posibles de desarrollar a través de la práctica, y desde un conocimiento anatómico y fisiológico bastante profundo y complejo, nos parece que este acercamiento al cuerpo desde sus distintos sistemas de todas formas ofrece nuevas perspectivas para auto-comprendernos.

4.4.2 Patrones Neurocelulares Básicos

Los *Patrones Neurocelulares Básicos* (*The Basic Neurological Patterns BNP*) son una serie de patrones que hacen referencia a “plantillas de movimiento que aparecen por primera vez en el útero y continúan emergiendo e integrándose durante la infancia. Su aparición en los humanos es paralela al desarrollo evolutivo del movimiento a través del reino animal” (Wright, 2011: 276). Estos patrones, que en parte están influenciados por el trabajo desarrollado anteriormente por Irmgard Bartenieff, trabajan en conjunto para permitir que el movimiento se exprese en el espacio con libertad, deseo y motivación. La clasificación del BMC se divide de la siguiente manera: patrones pre-vertebrados: vibración, respiración celular, esponja, pulsión, radiación umbilical, oral y pre-espinal; y patrones vertebrados: espinal, homólogo, homolateral y contralateral. Según Bainbridge Cohen, cada uno de éstos están relacionados con la exploración de los distintos sistemas del cuerpo: “detrás de las formas de nuestra expresión a través de los sistemas corporales se encuentra el proceso de desarrollo de nuestro movimiento, tanto ontogenético (desarrollo infantil humano) como filogenético (la progresión evolutiva a través del reino animal)” (2012: 4).

De este modo, este proceso es descrito como una secuencia no lineal que se articula desde estas dos distintas perspectivas (ontogenético y filogenético). Sin embargo, ocurre en etapas sucesivas donde cada una subyace y le da soporte a la siguiente. Es por ello, que a partir del desarrollo de estos patrones, se establecen nuestros movimientos básicos y cómo éstos se vinculan con nuestras relaciones perceptuales, ya sea con nuestro propio cuerpo, con los otros o con el espacio. Además, el desarrollo de estos patrones influencia el modo en que aprendemos y nos comunicamos. Es por esto, que este concepto nos parece útil para ser incorporado en clases de Movimiento cuando nos enfrentamos a ciertos conflictos relacionados con la postura, problemas de percepción, dificultades con la coordinación, equilibrio o bien en las maneras de organizar o secuenciar un movimiento en particular.

4.4.3 Ceder y Empujar

Dentro de los Patrones Neurocelulares Básicos, el BMC determina cuatro acciones sucesivas que están involucradas en el desarrollo de los patrones vertebrados: ceder, empujar, alcanzar y tirar (*yield, push, reach and pull*); las cuales integran el denominado ciclo de satisfacción. Este ciclo hace referencia a cómo el cuerpo-mente de las personas se organiza en función de sus deseos, y cómo al completarlo, se desarrolla un sentido de confianza en sí mismas, de satisfacción y autorealización. Estas acciones se influyen recíprocamente generando un proceso en el que cada una conduce hacia la otra,

El empuje necesita un ceder activo que lo apoye para que sea orgánico y saludable. Si no hay un ceder activo -significa que el tono del tejido es demasiado tenso o demasiado colapsado- lo que hará que el empuje sea exigente o débil; y la energía que fluye libremente no estará disponible para empujar. Sin el

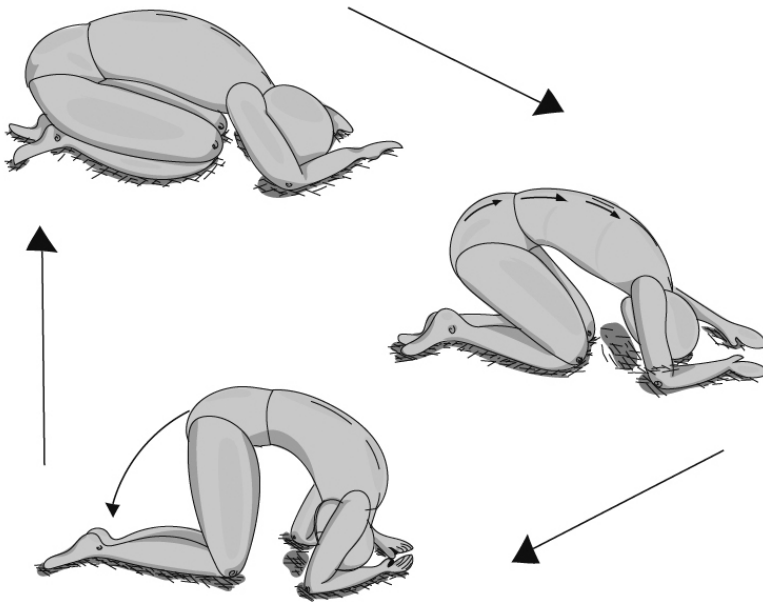
empuje adecuado, la capacidad de alcanzar se ve afectada. Una persona no podrá ir directamente por lo que quiere, o puede ser interrumpido y nunca satisfecho. El alcanzar necesita un impulso con apoyo que fluya libremente para que uno pueda alcanzar completamente con apoyo en lugar de sobrecargarse (Wright, 2011: 48).

Para explorar estas cuatro acciones, usualmente se trabaja con los patrones vertebrados y en contacto con el suelo. Por ejemplo, en el patrón espinal (relación coronilla-coxis) se suele explorar a partir de la postura del niño (*asana* del hatha yoga), en la cual se permite que el coxis ceda hacia el suelo. Desde esta primera acción, se comienza a empujar el suelo para que el movimiento viaje a través de la columna. Posteriormente, desde la coronilla se empieza a alcanzar el suelo hasta que finalmente llega. Una vez ocurrida esta acción, comienza el ciclo en reversa, partiendo desde la acción de ceder la coronilla hacia el suelo (ver fig. 3).

Figura 3

Ceder y empujar

Movimiento que pone en relación las acciones de ceder y empujar a partir de la exploración del patrón coronilla-coxis en el suelo.



Según Bainbridge Cohen las acciones de *Ceder/Empujar* establecen un apoyo primario que se relaciona con nuestro sentido del “yo”, nuestra fuerza y kinesfera personal. *Ceder* no es una acción pasiva, sino un modo activo de responder a la gravedad y a la superficie de contacto con que se compromete nuestro tono postural. En este sentido, “ceder también es el proceso de sentir este tono cambiante mientras alteramos nuestra posición en relación a la gravedad y el espacio” (Bainbridge Cohen en Robles, 2019: 165). Del mismo modo, *alcanzar/tirar* establece una relación con nuestro entorno, es decir, nuestra *intención espacial*, más allá de nuestra propia kinesfera, con las cuales satisfacemos nuestras necesidades esenciales. Lo interesante de estas acciones es que no sólo se comprenden como acciones físicas, sino también como modos de comportamiento. En este sentido, se podría hablar metafóricamente de personas que nunca *ceden*, o que trabajan muy duro *empujándose* a sí mismas, o quizás personas obstinadas que están siempre tratando de *alcanzar* un objetivo determinado. De acuerdo con este modelo, estos comportamientos responderían a que estas acciones primarias no fueron completamente desarrolladas en la infancia, o bien no fueron correctamente secuenciadas. Es así cómo a partir de la práctica del BMC es posible que personas adultas puedan re-educar estos patrones.

En el transcurso de nuestra investigación, cabe señalar, nos hemos detenido en la relación entre *Ceder* y *Empujar*. Desde la experiencia práctica de estas dos acciones, hemos podido constatar cómo una comprensión activa del *Ceder* y una comprensión efectiva del *Empujar*, conducen a la utilización de la energía corporal sin esfuerzo. Así, por ejemplo, en una instrucción común en las clases de Movimiento, como tenderse en el suelo, se evidencia cómo al sumar a la guía verbal estas dos acciones, se enriquece esta experiencia al entender el *Ceder* como una acción activa y no como un relajo, pérdida de atención o soltar la energía. Del mismo modo, comprender el *Empujar* como una consecuencia del *Ceder* a favor de la gravedad, posibilita contrarrestar el desgaste excesivo de energía o de tensión muscular. Es por ello que la frase “*de tanto ceder, el cuerpo comienza a empujar*” ha sido clave para la aplicación de estos conceptos en diversas exploraciones de movimiento, pues estas acciones nos entregan un entendimiento cabal y empírico de un uso eficiente del cuerpo. Por otra parte, tomando en consideración los alcances de estas acciones en el comportamiento humano, facilitaría la comprensión de interacciones que puedan darse en un ejercicio de improvisación – ¿Estoy *cediendo* a la propuesta de mi compañera? ¿Estoy *empujando* mi idea? ¿Estoy *cediendo* hasta tal punto que estoy colapsando mi peso? ¿Estoy *empujando* el cuerpo de mi compañero?

Capítulo 5: Estrategias pedagógicas

En este capítulo presentaremos una tabla que expone la sistematización que realizamos a partir del estudio de estos cuatro modelos. Si bien, como ya hemos descrito, la organización de cada sistema posee una estructura particular, que la diferencia una de otra, de todos modos, pudimos encontrar algunas premisas comunes en las formas de aproximarse al cuerpo y guiar las prácticas de movimiento. Con el objetivo de agruparlas, acuñamos el término *estrategias pedagógicas*, para poner el foco en cómo cada una de ellas pueden mejorar y favorecer la experiencia de aprendizaje y la relación con el propio cuerpo. A lo largo de esta investigación, hemos observado cómo estas estrategias modifican o intervienen en la propuesta de cualquier actividad o ejercicio, enfatizando la experiencia personal de aprendizaje. Es por ello, que consideramos poseen el potencial de ser aplicadas a cualquier modalidad de entrenamiento actoral. A continuación, presentaremos una breve definición de cada una de ellas y cómo contribuyen a la línea de Movimiento de la formación actoral.

Tabla 1

| Estrategia Pedagógica | Definición | Contribución a la práctica pedagógica |
|-----------------------------------|---|---|
| Comprender la unidad cuerpo-mente | Premisa que destaca la experiencia encarnada (<i>embodiment</i>) de la mente en el cuerpo. Esta se funda en la relación anatómica que vincula los sistemas de percepción y pensamiento. De esta manera, se propone derribar el binarismo, en donde se nos presentan a estos dos elementos como separados y/o antagónicos. | Permite a cada estudiante aceptar la no predominancia de la mente sobre el cuerpo o viceversa. Por el contrario, facilita una exploración en base a la integración de ambas, atendiendo a que el pensamiento se puede anclar en el presente desde el trabajo corporal y las sensaciones que desde ahí emergen. Se evita con ello el sobre-esfuerzo que puedan provocar indicaciones como por ejemplo “erradica los pensamientos externos”, “no pienses mientras te mueves”, “deja que el cuerpo guíe el movimiento y no las ideas pre-concebidas”, entre otras. |

| | | |
|--|--|--|
| Concebir el cuerpo como sujeto | Perspectiva que busca concientizar la no objetualización del cuerpo, entendiendo la unicidad y la potencialidad de cada persona. | Facilita la comprensión del cuerpo como un territorio a conocer y no como un objeto a dominar. A partir de esto, se propone el entrenamiento actoral como un espacio de exploración en donde los hallazgos particulares están por sobre la búsqueda de un cuerpo ideal, o de un cuerpo “afinado”. |
| Valoración de la experiencia | Estrategia que enfatiza la importancia del proceso y no del resultado. Al mismo tiempo, centra la atención en las diversas repercusiones individuales que se desprenden de la práctica corporal y que se pueden expresar a través de una conversación, dibujo o escritura. | Permite reconocer el proceso individual de aprendizaje de cada estudiante como una experiencia valiosa. Además, posibilita la diversidad de interpretaciones para una misma guía o indicación. De este modo, a partir de la reflexión guiada luego del ejercicio, cada experiencia se transforma en una posibilidad de aprendizaje y/o de creación. |
| Búsqueda de la eficiencia del movimiento | Perspectiva que aborda el trabajo corporal desde la búsqueda del esfuerzo necesario y eficiente para realizar un movimiento, evitando con ello el uso inadecuado de energía, el desgaste excesivo y la tensión corporal. | La concientización de esta perspectiva del movimiento propone al estudiante una experiencia de aprendizaje orientada no solo en <i>qué</i> es lo que se hace, sino también el <i>cómo</i> se hace. Esta conciencia contribuye a la realización de un trabajo libre de tensión excesiva, previniendo con ello, las posibles lesiones físicas. |
| Reconocimiento del sí mismo/a | Estrategia que busca favorecer el autoconocimiento a partir de las diversas dimensiones del cuerpo: anatómico, perceptual, funcional y expresivo. | A partir de una comprensión cada vez más completa y compleja del propio cuerpo, se posibilita en cada estudiante la ampliación de los rangos de movilidad y de expresividad. El entendimiento de las particularidades y potencialidades de sí mismo/a, favorece una experiencia consciente, en vínculo con la sensación, el movimiento, el pensamiento y la emoción. |
| Guiar de forma verbal y no a través de la demostración | Premisa que enfatiza la instrucción desde la descripción cualitativa y funcional, y no desde la demostración de un modelo a seguir. | Potencia la libre interpretación de cada estudiante, para así vincularse con la instrucción desde su propia individualidad. Con ello, se promueve la libertad creativa y la atención en la propia experiencia, alejándose de la noción de una forma correcta o punto de llegada en el hacer. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Uso del lenguaje anatómico</p> | <p>Estrategia que busca potenciar el aprendizaje a través de referencias ancladas en la anatomía corporal, por medio de textos, imágenes, modelos 3D, descripciones verbales o representaciones audiovisuales.</p> | <p>La conciencia de las diferentes estructuras anatómicas permite al estudiante vincularse con las potencialidades del movimiento de su propio cuerpo, con la variedad de estructuras involucradas, y con las diferentes cualidades que pueden desprenderse de cada una. Además, se favorece un lenguaje común y específico entre quien guía y quien recibe la información.</p> |
| <p>Reconocer la conectividad corporal</p> | <p>Premisa que subraya la interconexión entre todas las partes del cuerpo, entendiendo cómo cada una afecta al resto.</p> | <p>Favorece la experiencia causal tanto del <i>hacer</i> como del dejar de hacer, comprendiendo con ello cómo la tensión o distensión de cada parte tiene repercusiones en la totalidad del cuerpo. Al mismo tiempo, esta estrategia favorece la eficiencia del movimiento, en la medida en que nos permite hacernos conscientes de cuáles son los puntos de activación corporal y cómo aquello se comunica y afecta al resto del cuerpo..</p> |
| <p>Reducir los estímulos</p> | <p>Estrategia que propone una mejora en la experiencia de percepción al reducir el número de estímulos a los cuales prestar atención.</p> | <p>Facilita la atención consciente en cuestiones específicas, lo que permite una mejor conexión con la sensación de cada estudiante. Esto va a depender del ejercicio que se esté realizando, pero puede consistir en acciones concretas como: no usar música, trabajar en el suelo, permitir que cada estudiante esté en una posición cómoda, no entregar indicaciones seguidas, cerrar los ojos, etc.</p> |
| <p>Especificidad del lenguaje</p> | <p>Estrategia que apunta a la precisión en el uso de las palabras que guían la experiencia en el entrenamiento. Esto, en la medida en que la diferencia entre un concepto u otro -muchas veces sinónimos- pueden gatillar distintos efectos en quien escucha.</p> | <p>Por un lado, contribuye al establecimiento de un lenguaje común entre estudiantes y docentes. Por otro, evita generar malentendidos en la comprensión de una instrucción, a través del movimiento poco eficiente. Así, por ejemplo, reemplazar “contraer” por “condensar”, o “relajar” por “ceder”, permite evaluar de mejor manera la cantidad de energía a utilizar.</p> |
| <p>Preguntar durante las exploraciones de movimiento</p> | <p>Estrategia que apunta a realizar preguntas sobre las sensaciones, percepciones y cualidades del movimiento ejecutado, de modo que cada estudiante pueda regular su atención y/o modo en que está ejecutando dicho movimiento.</p> | <p>Favorece la experiencia personal en la práctica, de manera que de cada respuesta -no verbal- se transforme en una nueva posibilidad de movimiento. Además, permite conducir el anclaje del pensamiento en el cuerpo a partir de preguntas orientadas a reconocer sensaciones y percepciones desprendidas a partir del movimiento.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| Anclar el movimiento en la respiración | <p>Perspectiva que subraya el efecto recíproco entre respiración y movimiento. Además, se establece la respiración como el origen de la conectividad corporal.</p> | <p>Por un lado, permite al estudiante conectar con su propia tridimensionalidad a partir de la percepción del movimiento respiratorio en las tres dimensiones (vertical, horizontal, sagital). Segundo, favorece el anclaje del pensamiento en el cuerpo al guiar la atención consciente hacia los cambios en los patrones respiratorios, y en cómo se relaciona con la sensación y/o emoción. Tercero, facilita la eficiencia del movimiento, en la medida en que se relaciona con la utilización de energía para una acción. Finalmente, favorece el autoconocimiento anclado en el presente, de modo que cada estudiante pueda reconocer cómo se modifica su respiración, por ejemplo, previo y posterior a la realización de un determinado ejercicio o actividad.</p> |
| Realización de pausas | <p>Premisa que invita a la realización de detenciones entre distintas exploraciones o dentro de un mismo ejercicio.</p> | <p>Permite a cada estudiante darse el tiempo para percibir cambios, concientizar el movimiento, y/o volver a comenzar en caso de incomodidad o desconexión. Es importante señalar que esta detención y pausa puede ser expresada por la guía verbal de manera colectiva, proponiendo un momento de reflexión individual o grupal. O bien, puede indicarse al inicio como una posibilidad individual de manera que cada estudiante pueda determinar en qué momento detenerse, percibir y seguir.</p> |
| Procedimiento comparativo | <p>Estrategia que enfatiza la capacidad de observación antes y después de la práctica. Por ejemplo, proponiendo una caminata inicial y final, o un momento de escaneo corporal.</p> | <p>Permite estructurar la sesión de manera de atender al inicio y final de la práctica como espacios de autoconciencia en que cada estudiante pueda percibir en primer lugar, cómo está su cuerpo, previo al trabajo de movimiento, y finalmente, cómo este se modificó a lo largo del ejercicio. La utilización de preguntas al inicio y final de la práctica como por ejemplo ¿Cómo está tu cuerpo ahora? ¿Qué partes identificas al caminar o estar de pie? ¿Qué cambio percibes en la relación con el espacio y tu cuerpo? Son útiles para acompañar esta estrategia.</p> |
| Repetición con variaciones | <p>Estrategia que propone la repetición de un mismo ejercicio o movimiento, introduciendo variaciones en su ejecución. Por ejemplo: variación de derecha a izquierda o viceversa; variaciones de velocidad; variaciones de amplitud; realizar restricciones que permitan aislar el movimiento en una sola zona del cuerpo.</p> | <p>A través de esta estrategia se invita a cada estudiante a profundizar en la movilidad mediante la repetición, y al mismo tiempo, se contribuye al hallazgo de nuevas particularidades o posibilidades mediante las variaciones. De esta manera, se potencia el anclaje en el presente de la exploración (aquí y ahora).</p> |

Capítulo 6: Contenidos presentes en los cursos de Movimiento

De acuerdo a los programas de Movimiento que revisamos, pudimos identificar contenidos específicos que se enseñan en estos cursos: uso de centro, postura alineada, atención, estar en presente, respiración, flexibilidad, fuerza, coordinación, creatividad, capacidad lúdica, entre otras. De acuerdo a sus particularidades los agrupamos en cuatro áreas: *conciencia corporal*, *percepción*, *capacidades corporales* y *expresividad corporal*. A grandes rasgos, podemos caracterizarlas de la siguiente manera: *conciencia corporal*, como la capacidad que tiene cada individuo de conocer y sentir su cuerpo; la *percepción*, como los sentidos que vinculan el mundo exterior y la experiencia interna; las *capacidades corporales*, como las predisposiciones fisiológicas que pueden ser desarrolladas a través de la práctica; y finalmente, la *expresividad corporal*, como la manera de comunicar el mundo interno hacia el exterior a través del cuerpo.

A lo largo de este proyecto nos hemos preguntado por cómo abordar estas cuatro áreas desde una perspectiva somática, y para ello, hemos concluido que plantear un curso de Movimiento desde un acercamiento sensible, amable y placentero, conduciría a un campo más amplio para la exploración y desarrollo de la creatividad. Esta aproximación a la educación corporal presente en los cuatro modelos somáticos, permitirían generar un ambiente seguro y cómodo que propicia el aprendizaje. Rywerant Yochanan, discípulo de Feldenkrais, describe este entorno educativo señalando que “una sensación de seguridad, de no correr peligro por lo que va a suceder, así como un ambiente cómodo, permitirán que la curiosidad natural entre en juego” (1983: 45). Considerando esta perspectiva, en este capítulo explicaremos cómo los distintos contenidos mencionados se pueden enriquecer al utilizar las *estrategias pedagógicas* (ver tabla 1), a la vez que estableceremos los vínculos entre dichas estrategias con los *conceptos* específicos de los modelos somáticos estudiados (ver capítulo 4).

A continuación presentaremos un recorrido por las áreas de *conciencia corporal, percepción, capacidades corporales y expresividad corporal*, planteando maneras en que pueden ser concebidas desde una perspectiva somática. Cabe señalar que las *estrategias pedagógicas* que mencionaremos también pueden ser aplicadas de otras formas, y por lo mismo, nos limitaremos a explicar solo aquellas que serán tratadas en los ejemplos prácticos en el siguiente capítulo.

6.1. Contenido: Conciencia Corporal

“La toma de conciencia es esa parte del mecanismo del pensamiento que presta atención al ser mientras estoy actuando”

- Moshe Feldenkrais -

La conciencia corporal se entiende como el proceso dinámico por el que se perciben los estados, procesos y acciones que ocurren en y con el cuerpo. Usualmente, en clases de Movimiento esta capacidad se enseña a través del reconocimiento del aparato motor y el control de peso a partir de ciertas nociones como *centro, postura alineada y respiración*. Por lo mismo, es posible escuchar por parte de docentes o de estudiantes alguna frase como “eres un actor o actriz consciente cuando el piso no suena cuando caminas, no sueltas tu alineación, no chocas con las cosas ni con las personas a tu alrededor, y no estás en un estado de tensión”. También es frecuente recibir en clases de Movimiento indicaciones que se utilizan para trabajar la *conciencia corporal* como “pies paralelos”; “conciencia de tu columna”; “coronilla al cielo”; “toma conciencia de tu respiración”; “hombros atrás y abajo”; “plexo abierto”; “centro abajo y rodillas semiflectadas”, entre otras. Sin embargo, estas directrices verbales no siempre son recepcionadas de la manera esperada, pues quienes las reciben, a pesar de estar escuchando y entender la indicación, no necesariamente son capaces de ejecutarlas. Y por ende, podemos inferir que su conciencia corporal aún no está desarrollada.

Varias de estas indicaciones aparecen en ejercicios como, por ejemplo, el “equilibrio espacial” que consiste en que un grupo de personas se deban mover por la sala en una relación equidistante entre sí y el espacio. Para la realización de este ejercicio, usualmente se pide que el centro esté abajo y las rodillas semi-flectadas, para trabajar desde un estado de alerta. Sin embargo, no siempre existe un espacio para explicar o profundizar qué se entiende por centro y por qué deberíamos movernos con nuestro centro abajo. Considerando esta situación particular como un ejemplo paradigmático de un tipo de metodo-

gía de enseñanza, sustentada en seguir y/o imitar una serie de indicaciones físicas sin profundizar en el por qué y cómo de estas, nos parece apropiado repensar las maneras en que transmitimos estas indicaciones. De este modo, asumiendo una perspectiva somática, podrían surgir ciertas interrogantes que permitirían clarificar y profundizar dichas indicaciones, como por ejemplo: ¿Qué está pasando a nivel interno al trabajar con el centro abajo? ¿Qué músculos, articulaciones y segmentos están involucrados y se modifican en su ejecución? ¿Qué impacto tiene bajar el centro en relación a nuestras emociones, sensaciones y pensamientos? ¿Cómo la atención cambia al bajar el centro?

Desde los modelos somáticos analizados, la experiencia corporal/mental siempre se ancla en las sensaciones y en los sentidos internos de *propiocepción* y *kinestesia*. Comprender la posición de nuestro cuerpo en el espacio, y de nuestro cuerpo en movimiento, es clave para desarrollar nuestra *conciencia corporal*, pues está en estrecha relación con la observación que tenemos sobre nosotros/as mismos/as al momento de ejecutar algún movimiento o incluso al estar en quietud. Para ello, las distintas *estrategias pedagógicas* extraídas de los cuatro modelos somáticos nos otorgan algunas aproximaciones que nos parecen interesantes para abordar la *conciencia corporal*.

Por ejemplo, la estrategia pedagógica **comprender la unidad cuerpo-mente** nos permite concebir que la *conciencia corporal* está vinculada con la observación y vivencia –no sólo de los aspectos físicos y visibles– sino también de la relación interna entre el movimiento, la sensación, el pensamiento y la emoción, entendiendo que cada una de éstas están interconectadas. Para abordar esta estrategia nos parece útil recordar los conceptos *Acción* y *Autoimagen* propuestos por el Método Feldenkrais®, y *Usa de sí mismo* de la Técnica Alexander. Asimismo, la estrategia **búsqueda de la eficiencia del movimiento** nos ayuda a abarcar la *conciencia corporal* no sólo como una serie de acciones que debemos ejecutar, sino por el contrario, como aquellas acciones que debemos dejar de hacer y de las cuales no somos conscientes. Para trabajar con esta estrategia nos parece relevante recordar el concepto *Inhibición* planteado por la Técnica Alexander.

Por otra parte, la estrategia **preguntar durante las exploraciones de movimiento** nos ofrece un medio para entender hacia dónde y cómo hacemos un movimiento determinado, y cómo aquello se relaciona con los impulsos y sensaciones internas. Desde esta perspectiva, podemos concebir la *conciencia corporal* como una conexión y diálogo entre lo interno y lo externo. En este sentido, para abordar esta estrategia es pertinente tener presente los conceptos *Efforts* y *Arquitectura Corporal* de los Fundamen-

tos Laban/Bartenieff, los cuales remiten a cómo las sensaciones internas se manifiestan en el espacio a través de cualidades del movimiento y las partes del cuerpo específicas que están involucradas en una determinada acción. Por lo mismo, las preguntas realizadas durante la práctica, pueden ayudar a cada estudiante a comprender su propio cuerpo desde ese diálogo entre lo que está adentro y cómo se manifiesta hacia afuera. De esta manera, es posible expandir lo que usualmente comprendemos como *conciencia corporal*, al ir más allá del exclusivo reconocimiento del aparato motor y control de peso.

6.1.1 Centro

Cuando en clases de Movimiento se habla de centro, generalmente se hace referencia a aquella zona que circunda a la pelvis, ubicada entre el bajo vientre, la articulación de la cadera y el sacro. A esta zona muchas veces se le menciona como el lugar que nos permite sostener el equilibrio del cuerpo y donde se concentra la mayor fuerza física. De igual manera, el centro también se lo identifica como la zona donde se concentra la energía y nacen los impulsos internos que posteriormente se manifestarán en algún movimiento. Esta noción la podemos observar en lo que Thomas Richards, discípulo de Grotowski, señala: “los impulsos son algo que empuja desde el centro del cuerpo y se extiende hacia la periferia; algo muy sutil nacido dentro del cuerpo” (2005: 160). De este modo, trabajar el centro supone un desarrollo de la conciencia corporal que necesariamente vincula aspectos anatómicos, funcionales y expresivos, y por lo mismo, es importante ser conscientes desde qué perspectiva lo estamos abordando. La estrategia **especificidad del lenguaje** nos permite comprender el centro desde estos distintos enfoques, lo que posibilita concebir esta zona no solo desde un lugar de fuerza, impulso o equilibrio. Por ejemplo, desde un enfoque anatómico, podemos reconocer las formas y sensaciones internas que emergen al concientizar estructuras específicas de la anatomía del centro (por ejemplo, sacro, ilión, isquión, pubis, etc.). Desde un enfoque funcional, por otra parte, podemos abordar el centro como un lugar para dar estabilidad y soporte al movimiento, o bien, desde un foco expresivo, podemos abordar el centro desde las distintas posibilidades de movimiento que ofrece esa zona.

Para abordar la noción de *centro* a partir de esta estrategia resulta útil tener presente algunos conceptos de los modelos somáticos. Si adoptamos un enfoque expresivo, el concepto de *Efforts* planteado por los Fundamentos Laban/Bartenieff, nos recuerda poner la atención en las cualidades de movimiento. Por otra parte, si asumimos una perspectiva anatómica el concepto *Sistemas del Cuerpo* del BMC nos ofrece un abanico de posibilidades para explorar el *centro* desde las distintas estructuras anatómicas que lo

componen (sistema esquelético, de órganos, sistema muscular, etc.). Asimismo, si encaramos una perspectiva funcional el concepto *Ceder/Empujar* también propuesto por el BMC, nos permitiría comprender una sensación de enraizamiento sin esfuerzo.

Por otra parte, la estrategia **reconocer la conectividad corporal** favorece concientizar la organización y relación corporal entre el centro y las seis extremidades (brazos, piernas, coronilla y coxis). De esta manera, se desarrolla la conciencia de la conexión entre el centro y el resto del cuerpo, permitiéndonos observar cómo se está moviendo algún segmento corporal y las interrelaciones que puedan existir entre los grupos musculares involucrados en la acción. Para encarar esta estrategia es pertinente recordar el concepto de *Conectividad Corporal Total* (patrón centro-periferia) de los Fundamentos Laban/Bartenieff, y los *Patrones Neurocelulares Básicos* (radiación umbilical) del BMC.

6.1.2 Postura alineada

Una *postura alineada* es un contenido clave que se enseña en los primeros años de la educación teatral para desarrollar la conciencia corporal. Indicaciones como “espalda recta, plexo abierto o coronilla al cielo”, son verbalizadas por docentes para que cada estudiante pueda alcanzar dicha postura. Esta concepción usualmente refiere a una posición específica de la columna vertebral, y cómo a partir de la distribución de su peso, se organiza el resto del cuerpo. Sin embargo, estas indicaciones pueden ser interpretadas de una forma estática y rígida, que solo puede ser sostenida en el tiempo por medio de un sobre-esfuerzo muscular. Este tipo de indicación sobre la postura alineada no necesariamente lleva a comprender que esta compleja estructura ósea posee una cualidad móvil y flexible, que brinda un amplio rango de movilidad a nuestro cuerpo.

De acuerdo a los modelos somáticos estudiados, cuando se refieren a la postura esta es entendida como una estructura dinámica que permite un amplio rango de movimiento. No obstante, muchas veces no podemos acceder a esta experiencia móvil, pues habrían tensiones que estarían operando en nuestro cuerpo sin que seamos conscientes de ello. Por lo mismo, la postura no es algo que debemos alcanzar siguiendo indicaciones y utilizando nuestra musculatura, “al empujar la coronilla al cielo y llevar el coxis hacia el suelo”, pues se corre el riesgo de sufrir un desgaste muscular producto de un esfuerzo innecesario. En este caso, estaríamos ocupando los músculos de forma voluntaria para realizar una acción que no le corresponde: sostener una posición de la columna vertebral. En este sentido, desde la perspectiva

somática, la idea de alineación y postura no está relacionada con algo que debamos hacer, si no por el contrario, dejar de hacer.

Para abordar la *postura alineada* nos parece útil la estrategia **reducir los estímulos**, la que nos permitiría observar el esfuerzo muscular que empleamos al “sostener una postura”. A través de ella, es posible ser conscientes de las tensiones y de la relación dinámica entre la cabeza y la columna vertebral, favoreciendo así, que una postura alineada emerja. En este caso, es favorable tener presente el concepto *Control Primario* planteado por la Técnica Alexander, el cual garantiza una fluidez del movimiento y que la alineación ocurra sin esfuerzo.

Del mismo modo, la estrategia **reconocer la conectividad corporal** ayuda a desarrollar la conciencia de cómo la unidad superior del cuerpo (escápulas-hombros-brazos) y la unidad inferior (espalda baja-pelvis-piernas) están conectadas a través de la columna vertebral. Así, al ser conscientes de la organización dinámica entre la coronilla y el coxis, es posible experimentar una postura alineada sin la necesidad de tensiones innecesarias. Para facilitar esta experiencia particular, es recomendable trabajar en el suelo, pues favorece a reducir el esfuerzo muscular y que el sistema nervioso reciba menos estímulos. Por lo mismo, es propicio para esta estrategia recordar los conceptos de *Conectividad Corporal Total* (patrón coronilla-coxis) planteado por Laban/Bartenieff y los *Patrones Neurocelulares Básicos* (patrón espinal), desarrollados por el BMC.

6.1.3 Respiración

En clases de movimiento comúnmente se nos conduce a llevar la conciencia a la *respiración*, para poner nuestra atención en el presente, y atender a cómo estamos respirando y cómo aquello modifica la manera en que nos movemos. Asimismo, solemos escuchar la frase “un cuerpo que no respira es un cuerpo tenso” para señalar una *respiración* apretada, corta, sin espacio o alojada solamente en el pecho. Esta cualidad de la *respiración* no permitiría que el actor/actriz se pueda desplegar libremente en escena, en términos de emociones, acciones y modos de comunicar el texto, entre otras. Así, cuando hablamos de *respiración* en este contexto, no sólo nos referimos al proceso de intercambio de oxígeno y dióxido de carbono con el entorno, sino a cómo este fenómeno está conectado a la manera en que nos movemos, utilizamos nuestra energía, y cómo nos relacionamos con el entorno y nuestros estados emotivos.

De acuerdo a la perspectiva somática la *respiración* es un estado primario de consciencia necesario para

desarrollar cualquier tipo de movimiento. Por lo mismo, la acción interna que realizan los pulmones, diafragma y caja torácica al respirar, nos permite conectar con nuestro volumen interno y sensación del “yo”, al mismo tiempo que nos conecta con el espacio. Esto es posible, gracias a que la *respiración* acontece en las tres dimensiones del espacio de forma simultánea (vertical, sagital y horizontal) (ver fig. 2 pág. 53). En este sentido, podemos entender que “la respiración es movimiento interno. Es la base del movimiento del cuerpo a través del espacio externo. El movimiento, a su vez, altera nuestra respiración” (Bainbridge Cohen, 2017: 4). Por otra parte, la *respiración* también puede ser comprendida como un proceso que no sólo involucra a algunas estructuras anatómicas específicas, sino que acontece en todo el cuerpo a través de cada una de nuestras células.

Para trabajar la *respiración* durante las clases de Movimiento, resulta favorable acudir a la estrategia **anclar el movimiento en la respiración**, pues subraya la relación recíproca entre ambas. En este sentido, para desplegar esta estrategia en clases es pertinente revisar el concepto *Conectividad Corporal Total* (Fundamentos de Laban/Bartenieff), donde se nos explica cómo la *respiración* es la primera etapa basal necesaria para realizar un movimiento. También el concepto de *Sistemas Corporales* (BMC), favorece esta experiencia al comprender cómo la *respiración* nos proporciona una sensación de volumen interno en estrecha relación con los estados emocionales (sistema de órganos). Además, el concepto *Patrones Neurocelulares Básicos* (BMC), nos permite reconocer cómo a partir de la noción de respiración celular, sería factible llevar la conciencia al proceso respiratorio que realiza cada una de nuestras células.

6.2 Contenido: Percepción

“Es a través de nuestros sentidos que recibimos información de nuestro medio interno y del ambiente externo. Cómo filtramos, modificamos, distorsionamos, aceptamos, rechazamos y usamos esa información es parte del acto de percibir.”

- Bonnie Bainbridge Cohen -

La percepción es un proceso que podemos entender como la sensación interior que se activa cuando un estímulo exterior afecta los sentidos corporales (RAE). De este modo, esta capacidad vincula el mundo exterior, es decir, todo lo que está afuera de nuestro cuerpo, con el mundo interior, referido a nuestros propios estados y procesos internos ya sea de carácter biológico, físico, o emocional. A su vez, la percepción es también alimentada por nuestras experiencias, desarrollando nuestra manera de comprender, relacionarnos y construir interpretaciones tanto del mundo como de nosotros/as mismos/as. Por lo mismo, esta capacidad está estrechamente vinculada con nuestras emociones.

Susane Bloch (1931), psicóloga chilena-alemana, en su libro *El Alba de las Emociones* (2011) señala que la emoción está en directa relación con nuestra percepción, definiendo que “los cambios corporales siguen directamente a la percepción del factor excitatorio y que nuestra experiencia de esos cambios corporales que están ocurriendo es la emoción” (39). En otras palabras, al percibir un estímulo nuestro cuerpo se afecta, y por consecuencia se producen emociones, seamos consciente de ello o no. Es por esto que la capacidad de *percepción*, es decir, recibir información y ser consciente de qué nos sucede con ella, nos permite comprender el vínculo entre las sensaciones, el movimiento, el pensamiento y las emociones involucrados en cualquier acción corporal.

Cuando en clases de Movimiento se trabaja con la *percepción*, habitualmente se entiende como la manera de atender y dejarnos afectar por los estímulos que ocurren a nuestro alrededor: los sonidos, la luz, el espacio, los otros cuerpos, las texturas del piso, la temperatura de la sala, etc. Esta manera de entender y desarrollar la *percepción* nos conecta sensiblemente con nuestro entorno, de modo que podamos responder en presente a sus estímulos. De igual forma, en clases, también se suele abordar la *percepción* como la capacidad de atender a los estímulos internos, detectando y registrando qué le sucede a nuestro cuerpo en su interior. A partir de esto, podemos inferir que la percepción está estrechamente vinculada a las nociones de atención y de estar en presente.

La atención es esencial para el movimiento y también para la actuación, pues está relacionada con nuestra capacidad de decidir dónde y cuándo la situamos. De este modo, la atención puede dirigirse hacia una parte específica, pequeña e interna, así como a una situación o entorno más general. La posibilidad de prestar atención hacia una parte específica del cuerpo es altamente desarrollada por los modelos somáticos estudiados, al afinar los sentidos de propiocepción y kinestesia. La atención está ligada, a su vez, a la idea de estar en presente, es decir, a la capacidad de habitar el aquí y el ahora. En este sentido, cuando hablamos de estar en presente no sólo nos referimos a percibir los cambios en el propio cuerpo, sino también a atender a las modificaciones y sutilezas de un contexto más amplio, que puede involucrar a las personas y a nuestro entorno. El actor y profesor del Método Feldenkrais®, Alan Questel, plantea que, “a menudo todo se resume en dónde colocamos nuestra atención para que nos ayude a mantenernos presentes con lo que estamos haciendo. Nuestra habilidad para tener una atención ágil y fluida que pueda traernos de regreso (o hacia) al momento presente es lo que necesitamos desarrollar” (2016: 76).

Para abordar la *percepción* la estrategia **reducir los estímulos**, favorece a agudizar nuestra atención para identificar y reconocer las pequeñas diferencias que ocurren en nuestro cuerpo al estar en quietud o realizar un movimiento. Por otra parte, **preguntar durante la exploración de movimiento**, facilita que cada estudiante pueda prestar atención hacia una parte de su cuerpo en particular o hacia lo que está haciendo, lo que le permitiría tomar decisiones o hacer cambios en relación a la información que despierta la pregunta. Asimismo, la estrategia **valoración de la experiencia**, nos permite anclar la atención en el aquí y ahora, sin una preocupación por un resultado a demostrar. Del mismo modo, **realizar repeticiones con variaciones**, posibilita estar en presente al ayudarnos a percibir pequeñas diferencias entre una repetición de una misma acción y la siguiente.

6.3 Contenido: Capacidades Corporales

“Un cuerpo tiene todas sus capacidades físicas dadas: puede ser blando, flexible, ágil, articulado, etc. Estas capacidades suelen estar inhibidas por hábitos: modos fijados de relacionarse con ellas en la cotidianidad. Cuando ese cuerpo está bajo otras circunstancias, pueden aparecer grietas en esas fijaciones que alteran el vínculo con los hábitos”

- Lucas Condó -

Las *capacidades corporales* se comprenden como las predisposiciones fisiológicas de cada individuo que posibilitan y condicionan el desarrollo del movimiento y su exploración en el espacio. Dentro del contexto de formación actoral, se busca potenciar estas habilidades motoras mediante su reconocimiento y entrenamiento. Ellas han sido descritas como *fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio y coordinación*. Al revisar los programas de cursos de Movimiento, hemos observado que estas cinco capacidades están presentes, pero sin especificarse cómo serán abordadas en clases.

Si observamos el nombre de estas capacidades, fácilmente se puede entender que para su desarrollo es necesario recurrir al sobre-esfuerzo y al disciplinamiento, pues requieren de una constancia en el trabajo. Por ejemplo, Eugenio Barba en *El Arte Secreto del Actor* (2007), reconoce que la relación directa entre fuerza y energía conlleva el desarrollo de la presencia escénica del actor/actriz. Esta idea se sustenta en tradiciones teatrales principalmente de oriente, donde se establece que la fuerza y el vigor físico son el resultado de las oposiciones extracotidianas del cuerpo. Acuñando las palabras de Mei Lanfang, actor de la Ópera de Pekin, Barba señala: “para hacer cualquier cosa, si pasas por un momento difícil, antes de alcanzar el más fácil, encontrarás que por la dulzura, bien vale haber pasado penurias” (2007: 86). En la cita anterior podemos observar cómo el entrenamiento está caracterizado bajo parámetros que valoran de manera positiva pasar por “momentos difíciles” y haber experimentado “penurias” físicas, las que podemos interpretar fácilmente como una idealización del sobre-esfuerzo.

Si bien los objetivos de modelos somáticos estudiados no apuntan necesariamente a trabajar estas cinco capacidades corporales, podemos encontrar perspectivas que al potenciar una relación más consciente del cuerpo y el movimiento, permitirían desarrollarlas. Por los mismo, a través de la estrategia **reconocimiento de sí mismo/a**, es factible que cada estudiante pueda ampliar sus rangos de movilidad al comprender sus propias particularidades y potencialidades. Del mismo modo, **guiar de forma verbal y no a través de la demostración** favorece en cada estudiante el desarrollo de una mayor confianza en sus avances y en sus capacidades corporales, al no existir un modelo externo que se debiera alcanzar.

A continuación explicaremos cada una de las *capacidades corporales* y cómo pueden ser abordadas desde una perspectiva somática.

6.3.1 Fuerza y Resistencia

La *fuerza* se la ha definido como la capacidad de producir tensión en la musculatura al contraerse, y la *resistencia* como la capacidad de realizar un trabajo de forma eficiente durante el máximo tiempo posible (Gonzalez- Badillo, 2002). Generalmente el objetivo de desarrollar estas capacidades en un contexto actoral radica en capacitar a cada estudiante para que se pueda desenvolver de manera acorde a las demandas físicas presentes en una obra. Para ello, en algunas clases se le dedica una parte donde se realizan actividades como correr, hacer abdominales, tablas, sentadillas, etc., de manera estandarizada, sin adaptarse a las necesidades y diferencias de cada cuerpo. Por lo mismo, muchas veces nos encontramos con estudiantes que suelen sobre exigirse, lo que les provoca tensiones innecesarias en su musculatura, cuyo peligro es contraer lesiones o sentir frustración por no alcanzar los resultados esperados y/o compararse con alguien que ya tenga estas capacidades desarrolladas. Desde una perspectiva somática, se vuelve fundamental no caer en el agotamiento y el sobre-esfuerzo, pues según Moshe Feldenkrais “cuando el aprendizaje se efectúa en condiciones de máximo esfuerzo, y este ni siquiera parece suficiente, ya no hay manera de acelerar la acción, impartirle mayor fuerza ni perfeccionarla, porque el individuo ya ha llegado al tope de su capacidad” (1997: 67). Del mismo modo, la profesora de danza y kinesioterapeuta Blandine Calais-Germain en su libro *Anatomía para el Movimiento* (1991) plantea que:

para que un músculo se desarrolle, hay que proponerle una situación de contracción máxima, muy superior a la que existe en la mayoría de los movimientos. Entre los momentos de contracción el músculo precisa de momentos de distensión. Es importante que la calidad de este tiempo sea tan completa e intensa como la contracción (13).

En este sentido, es propicio abordar la *fuerza* y la *resistencia* teniendo presente, al momento del trabajo, la noción de eficiencia. Esta consideración se sustenta en la ley Weber-Fechner, planteada en el Método Feldenkrais®, que ante un menor esfuerzo realizado, mayores serán los cambios que podamos reconocer a nivel de sensación.

Para abordar estas capacidades, la estrategia **uso del lenguaje anatómico** permite anclar la práctica corporal en la anatomía propia del cuerpo y sus sistemas. Esto posibilita guiar el trabajo de *fuerza* de manera muy específica y centrada en la parte del cuerpo que se quiere potenciar. Por ejemplo, con-

cientizar de manera precisa qué musculatura se está trabajando y con qué objetivo, permite evitar que ocurran sobretensiones o activaciones de cadenas musculares que no estén implicadas en aquello que se esté trabajando. A través de este proceso es posible lograr un trabajo de *fuerza y resistencia*, desde un esfuerzo mínimo, localizado y mediante el uso eficiente de la energía. No se trata entonces sólo de generar fuerza y resistir en la acción, sino de concientizar el correcto uso de nuestras estructuras musculares. Para trabajar con esta estrategia en el desarrollo de estas capacidades, es pertinente considerar el concepto de *Conectividad Corporal Total* de los Fundamentos Laban/Bartenieff, en que el movimiento se guía hacia el reconocimiento de las cadenas musculares internas.

Por otra parte, la estrategia **realizar pausas**, nos permite observar la importancia de la distensión muscular, es decir, ofrece la posibilidad de descansar y/o detener la acción cuando se considere necesario. Esta pausa tiene por objetivo, no solo la distensión del músculo, sino que además la relajación del sistema nervioso, para que este sea capaz de integrar la experiencia de aprendizaje. Por lo mismo, a través de esta pausa es posible observar y evaluar cómo estamos ejecutando una determinada acción, pues podríamos estar haciéndola sólo por hábito y no de manera consciente. Para desplegar en clases esta estrategia puede ser útil recordar el concepto de *Inhibición* propuesto por la Técnica Alexander.

De la misma forma, la **búsqueda de la eficiencia del movimiento**, nos permite comprender la *resistencia* ya no como un estado de agotamiento, sino como una sensación de vigor y permanencia, evitando con ello el uso inadecuado de energía, el desgaste excesivo y la tensión corporal. Para trabajar estas capacidades desde esta estrategia, es recomendable revisar el concepto *Ceder/Empujar* propuesto por el BMC, pues favorece el desarrollo de la *fuerza y resistencia* desde una experiencia de movimiento primaria y vital; es decir, una comprensión del entrenamiento ya no solo basado en la exigencia física, sino que anclado en la ejecución de patrones que subyacen a todo movimiento.

6.3.2 Flexibilidad

Podemos definirla como la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento con la mayor amplitud posible, la cual está determinada por el tipo de articulación y capacidad de estiramiento de los músculos involucrados en dicho movimiento. Desde un punto de vista anatómico existen tres factores que influyen en la flexibilidad o rigidez de un movimiento: la forma de los huesos y el tipo de articulación; los tejidos de las articulaciones (cartílagos y ligamentos); y los músculos involucrados. El primero establece una estructura, es decir, un volumen sólido que dada su forma determina el rango de

movilidad. El segundo factor, consiste en un grado de movilidad intermedia, el cual nos ayuda tanto a expandir la movilidad, como a limitarla para que las articulaciones puedan mantenerse sanamente en su lugar. El tercer factor, considera la posibilidad de modificar los movimientos en un amplio rango, pues los músculos, al ser los tejidos más moldeables de nuestro cuerpo (contráctiles y elásticos), se constituyen como el sistema que puede modificarse más rápido y de forma más evidente. Por lo mismo, para aumentar el nivel de flexibilidad debemos enfocarnos en este último factor, teniendo en consideración las formas y características de los dos anteriores. Si bien, existen prácticas corporales que requieren de un gran nivel de flexibilidad para alcanzar ciertas posturas, como el yoga o el ballet, en el caso del entrenamiento actoral no es necesario que cada estudiante logre ese nivel extremo. Esto se debe a que el desarrollo de esta capacidad en estudiantes de teatro no tiene por objetivo alcanzar posiciones específicas o una estética en particular. Usualmente, cuando se trabaja la flexibilidad en clases, se realiza para reducir el nivel de tensión muscular producto de una sesión o actividad que se haya enfocado en un trabajo arduo. Por otra parte, a través del desarrollo de esta capacidad se busca la expansión del rango de movilidad, lo que conduciría a reducir la rigidez y por tanto, ampliar las posibilidades expresivas de cada estudiante.

Desde una perspectiva somática, es posible constatar que mediante la concientización de nuestra anatomía se puede generar una flexibilización de nuestro rango de movimiento, a nivel articular y muscular. Por ello, es importante estimular el sistema neuromotor mediante pequeñas variaciones, encontrando espacios de distensión y relajo, para que la experiencia sea significativa e incorporada adecuadamente. Al volvernos conscientes de los pequeños cambios que amplían nuestra movilidad y la eficiencia con la que pueden funcionar nuestros sistemas anatómicos, el proceso se vuelve más placentero y abarcable. Asimismo, es posible reconocer que la falta de flexibilidad de una zona en particular muchas veces se debe a un exceso de tensión muscular del cual no somos conscientes.

Para abordar esta capacidad, nos parece interesante la estrategia **reducir los estímulos**, para así concientizar la zona del cuerpo que se está tensando. Esto se puede lograr a través de actividades sencillas como realizar un escaneo corporal, trabajar con los ojos cerrados, permanecer un momento en el suelo para que la musculatura descanse, entre otras. Por otra parte, la estrategia **repetición con variaciones** nos facilita observar cómo a través de ciertas acciones que se van repitiendo con pequeñas modificaciones como por ejemplo, rotar la cabeza hacia un lado y otro permitiendo que la mirada acompañe o no el movimiento, nos conduce a que la musculatura se relaje y el rango de rotación articular sea mayor. Para abordar esta estrategia nos parece pertinente recordar el concepto de reversibilidad del Método

Feldenkrais®. Por último, la estrategia **realizar procedimientos comparativos** nos sirve para abordar la flexibilidad desde las sensaciones que se activan cuando se realiza una acción totalmente opuesta, es decir, desde la rigidez. Por ejemplo, al inmovilizar una zona del cuerpo, podemos acceder a ciertas sensaciones reconociendo las posibilidades que aparecen cuando nos movemos con esa parte del cuerpo bloqueada. Al desbloquearla, podemos experimentar de forma muy concreta cómo se expande el rango de movilidad, y por tanto, percibir una sensación de *flexibilidad*.

6.3.3 Equilibrio

Una de las acepciones de la definición de *equilibrio* propuesta por la RAE es “la situación de un cuerpo que, a pesar de tener poca base de sustentación, se mantiene sin caerse”. El cuerpo humano desde una postura erguida poseería, a partir de esta definición, una tendencia natural al desequilibrio, pues gran parte de su masa corporal se encuentra alojada en la zona más distante del suelo. Esta tendencia al desequilibrio, sin embargo, es la que posibilita la locomoción bipedal. El peso de la cabeza hace que el resto del cuerpo deba encontrar una serie de relaciones posturales y activaciones a nivel muscular, que permitan equilibrar las fuerzas entre movilidad y estabilidad. Es por ello que estar de pie en quietud es esencialmente una activación corporal aunque no lo parezca.

Cuando en clases de Movimiento se trabaja el *equilibrio*, es abordado usualmente en posturas que reducen los soportes en el piso, por ejemplo, al levantar un pie del suelo genera en cada estudiante distintos modos de organizar su cuerpo para no caerse. Para ello, emergen ciertas oposiciones en el cuerpo que generan contrapesos para sostener una determinada postura de *equilibrio*, lo que requiere una activación del centro. Por lo mismo, esta experiencia implica un desarrollo de la capacidad de atención y concentración, al comprender que tener un foco claro posibilita que dicha posición se pueda sostener gracias a una sensación de “enraizamiento”. Desde un enfoque somático, el cuerpo es concebido en una constante oscilación entre formas de distribuir el peso, y una continua fluctuación entre estabilidad y movilidad. El abandono de los músculos profundos y el sobre-uso de los músculos superficiales produce límites en el flujo de movimiento de esta relación estable-móvil, provocando que perdamos el *equilibrio* en una determinada acción, o bien utilicemos una fuerza excesiva para sostenerla. Es por ello que resulta importante comprender la relación dinámica entre las distintas partes del cuerpo, especialmente cómo se organizan los tres centros de peso: cabeza, caja torácica y pelvis, y los músculos profundos relacionados a ellos. Para trabajar esta capacidad, la estrategia **uso del lenguaje anatómico**, potencia el

aprendizaje a través de referencias ancladas en la anatomía por medio de imágenes, modelos 3D o descripciones verbales. Esto favorece el desarrollo del *equilibrio* desde un lugar concreto y específico, por ejemplo, ayudando a reconocer la ubicación y forma anatómica de la musculatura del piso pélvico, clave para sostener una postura de *equilibrio*. La estrategia **anclar el movimiento en la respiración**, por otra parte, sitúa nuestra atención en el proceso de respiración, favoreciendo nuestra estabilidad al comprender sus efectos en nuestra movilidad. Para emplear esta estrategia en clases, es recomendable tener presente el concepto de *Conectividad Corporal Total* (patrón de respiración) de los Fundamentos Laban/Bartenieff, el cual permite orientar a la respiración como soporte para la realización de movimientos complejos. Del mismo modo, la estrategia **búsqueda de la eficiencia del movimiento** puede ser otra alternativa para comprender cómo el *equilibrio* no es un acto de sostener, sino de comprender la relación que existe entre el peso de nuestro cuerpo y la fuerza de gravedad, entendiendo que ceder a la gravedad se vuelve tan importante como aprender oponerse a ella, para así lograr conseguir relaciones que viajan entre lo estable y lo móvil. En este caso, para desarrollar esta estrategia nos parece pertinente recurrir al concepto *Ceder/Empujar* planteado por el BMC.

6.3.4 Coordinación

La *coordinación* de nuestros movimientos motrices se constituye como uno de los elementos cualitativos del movimiento que depende de factores como: el desarrollo del sistema nervioso central; el potencial de cada persona para controlar sus propios movimientos; y de las experiencias y aprendizajes motores que cada sujeto haya adquirido durante su vida. Por lo mismo, admite variadas definiciones: un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía (Castañer y Camerino, 1991); la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz (Álvarez del Villar en Contreras, 1998); aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos con la intención de realizar una determinada acción (Jiménez y Jiménez, 2002). De acuerdo a lo planteado por Calais-Germain, a través del entrenamiento de la coordinación muscular “buscamos su participación en los encadenamientos motores vinculados a acciones de mayor o menor complejidad. La coordinación incluirá diversos aspectos tales como la velocidad o la habilidad” (1991: 15).

Gracias a la diversidad de concepciones implicadas en la definición de *coordinación*, es posible comprenderla como una capacidad que se puede entrenar, y no como una condición preestablecida por

la corporalidad de una persona, limitando así su desarrollo. En clases de Movimiento, esta capacidad física usualmente se trabaja a partir de la realización de secuencias de movimiento; seguir ritmos musicales simples y complejos; realizar movimientos en direcciones específicas en el espacio; trabajar con la disociación de distintas partes del cuerpo; entre otras. Desde esta perspectiva, estos entrenamientos apuntarían a un desarrollo del funcionamiento neuromotor a través de coordinaciones específicas, que le permitirían posteriormente al actor/actriz desempeñarse adecuadamente en los distintos requerimientos de una obra.

Desde una perspectiva somática, la *coordinación* tiene un vínculo estrecho con el reconocimiento de las conexiones corporales internas que permiten un uso eficiente del cuerpo. En este sentido, esta capacidad no estaría supeditada solo a la conexión entre las partes del cuerpo y el movimiento, sino también a su *coordinación* con el pensamiento, sentimiento y sensación. Para abordar esta capacidad la estrategia **comprender la unidad mente-cuerpo** facilita un refinamiento motor gracias a la visualización y/o escucha de cómo realizar una secuencia de acción que requiere un alto grado de *coordinación*. Por ejemplo, en una actividad como hacer círculos con el brazo derecho hacia delante y el brazo izquierdo hacia atrás de forma simultánea, se puede trabajar imaginando dicha acción antes de realizarla, o bien anclando el movimiento y pensamiento en las sensaciones que se desprenden de su ejecución, y no sólo enfocado en las direcciones que se deben realizar.

La estrategia **reconocer la conectividad corporal**, asimismo, favorece la *coordinación* al centrar la acción en la conexión entre las distintas estructuras anatómicas y sus posibilidades motoras, lo que nos permite comprender la secuencialidad de un movimiento. Así, desde movimientos simples, como el que hacemos al respirar, se puede llegar a acciones mucho más complejas a nivel de coordinación, como por ejemplo la realización de movimientos contralaterales. Por otra parte, cuando reconocemos cómo partes específicas del cuerpo se vinculan con el resto, podemos disociarlas unas de otras, lo que implica un nivel aún mayor de *coordinación*. Para desarrollar esta capacidad utilizando esta estrategia, es propicio tener presente el concepto *Arquitectura Corporal*, el cual se refiere a cómo las conexiones musculares, es decir, las cadenas cinéticas, viajan a través de nuestro cuerpo de forma simultánea, sucesiva o secuencial. De igual manera, los conceptos *Conectividad Corporal Total* de Fundamentos Laban/Bartenieff y *Patrones Neurocelulares Básicos* del BMC, nos conducen a pensar los modos de secuenciar, organizar, y por tanto, poder coordinar un determinado movimiento.

6.4 Contenido: Expresividad Corporal

“el miedo a equivocarse genera el error, tratar de hacerlo bien, genera tensión”

- Frederick Matthias Alexander -

Según la bailarina y pedagoga argentina Patricia Stokoe (1985), la *expresividad corporal*, se comprende como las maneras en que el ser humano se expresa a través de sí mismo, concibiendo al cuerpo como el lugar donde se aúnan el mensaje, el canal, el contenido y la forma. Esta posibilidad de expresarse de manera no verbal, refiere así, a los modos en que las personas emplean su cuerpo, movimientos, gestos y miradas en relación a los otros y el espacio, comunicando ya sea de forma consciente o inconsciente, su interioridad. En este sentido, el desarrollo de esta capacidad se vincula de manera intrínseca con el autoconocimiento, pues supone conocer y ser consciente del propio cuerpo y sus facultades expresivas, posibilitando afinar los modos en que un mensaje en particular es transmitido. Por lo mismo, la *expresividad corporal* consiste en una capacidad que se busca desarrollar conscientemente en la formación teatral.

Desde la perspectiva del entrenamiento actoral, esta capacidad es desarrollada a través de la exploración de diversas energías y cualidades de movimiento. Ellas tienen por objetivo habilitar el cuerpo para expresar distintos universos internos (sentimientos, imágenes, sensaciones, ideas, intenciones, etc.). De este modo, cuando en clases de Movimiento trabajamos la *expresividad corporal*, usualmente guiamos a cada estudiante a través de actividades lúdicas y de ejercicios de imaginería corporal que buscan potenciar su creatividad, capacidad de observación e imaginación. Es importante señalar que al explorar esta capacidad se nos pueden presentar ciertos problemas. Por ejemplo, al trabajar con un grupo de estudiantes no siempre todos se desempeñan de forma espontánea y lúdica, por lo que nos podemos encontrar con personas que al realizar una determinada exploración estén enfocadas en “ser vistas” o “hacerlo bien”. Esta preocupación por el resultado podría coartar su espontaneidad y creatividad, generando tensión y limitando así sus posibilidades expresivas. Otro problema con el que nos podemos encontrar, consiste en que la *expresividad corporal* de algunas personas podría estar comunicando algo distinto de lo que desean, producto de tensiones y/o bloqueos físicos de los cuales no son conscientes. Por otra parte, al trabajar con imaginerías es relevante atender a la relación entre contenido y forma, pues al situar la atención en una imagen externa –por ejemplo, “muévanse como el fuego”–, es posible que se produzca una comprensión exclusivamente mimética de esta instrucción, cuyo resultado puede ser un movimiento demasiado formal o poco *habitado*.

Ahora bien, desde los modelos de educación somática, podemos comprender cómo el rango de movilidad de una determinada parte de nuestro cuerpo está en estrecha relación con nuestra capacidad expresiva. Así, la propensión a repetir ciertos hábitos poco eficientes puede producir tensiones físicas innecesarias, las cuales tenderían a reducir el rango de movimiento, lo que a su vez, limitaría las posibilidades expresivas de dicha zona. Por ejemplo, si producto de una tensión una persona sólo puede movilizar su cuello hacia delante y atrás, tendría un menor rango expresivo que alguien que sí puede mover su cuello en todas las direcciones posibles. Por lo mismo, a través del reconocimiento de los bloqueos o tensiones físicas, sería posible concientizar nuestra corporalidad y sus posibilidades, alcanzado una mayor claridad acerca de aquello que queremos comunicar y cómo queremos hacerlo en la escena.

Considerando lo anterior, la estrategia **reconocimiento de sí mismo/a** puede facilitar una comprensión del movimiento como un fenómeno que expresa lo que acontece en el cuerpo-mente. Así, esta estrategia nos propone nuevas maneras de movernos, sentirnos y pensarnos desde distintas cualidades de energía, permitiendo así, experimentar nuestra corporalidad como un medio expresivo capaz de generar diversos materiales creativos. Para desarrollar esta estrategia es útil recordar el concepto *Sistemas Corporales* planteado por el BMC, donde se nos invita a concebir la exploración de nuestra propia anatomía e interioridad, junto a sus cualidades de movimiento, como una manera para desarrollar nuestras capacidades expresivas. Asimismo, es pertinente tener presente los conceptos de *Autoimagen* y *Uso de sí mismo/a* planteados por el Método Feldenkrais® y Técnica Alexander respectivamente, los cuales nos conducen a ser conscientes de nuestras facultades, y por tanto, de cómo podemos expresarnos.

Por otra parte, para estimular la *expresividad corporal* resulta importante generar un espacio pedagógico en el que cada estudiante sea capaz de sentir la suficiente comodidad y libertad para explorar su propia corporalidad. En este sentido, la estrategia **guiar de forma verbal y no a través de la demostración** pone su atención en relevar la experiencia particular y subjetiva de cada estudiante, al no establecer formas definidas que podrían coartar el espacio creativo. Esto se debe a lo que Alan Questel, nos plantea: “cada vez que alguien nos ha enseñado la manera ‘correcta’ de hacer algo, una limitación ha sido impuesta sobre nosotros. No es que no haya maneras ‘correctas’ de hacer muchas cosas, sino que a menudo, la manera ‘correcta’ elimina la investigación de lo que hay más allá y aplasta la creatividad” (2016: 78).

Por lo mismo, para desarrollar esta capacidad es recomendable enfocarnos en el reconocimiento de las sensaciones internas de aquello que se desea expresar y no enfocarnos tanto en la forma de ese referente externo. En el mismo sentido, la estrategia **valoración de la experiencia**, puede transformar las

exploraciones corporales que se realizan habitualmente en estas clases, en experiencias lúdicas, gozosas y que potencian la comunicación con las otras personas. Esta estrategia se puede desplegar en clases atendiendo a los modos en que se guía un ejercicio, instando a cada estudiante a anclar la exploración en la sensación interna, además de crear espacios para la conversación, realización de escritura o dibujos.

Por último, la estrategia **preguntar durante las exploraciones de movimiento** busca generar conciencia de cómo estamos realizando una determinada acción a través de preguntas específicas. En este sentido, es posible enriquecer el material expresivo al habilitar el cuerpo desde un lugar interno y consciente. A través de preguntas como: ¿Qué parte del cuerpo es la que se mueve? ¿En qué dirección o direcciones del espacio se ejerce el movimiento? ¿A qué velocidad progresa el movimiento? ¿Qué grado de energía muscular se emplea en el movimiento?, sería posible entrenar las cualidades de un movimiento, y por lo tanto, maneras de expresar una idea, sensación y/o imagen. Particularmente para abordar la *expresividad corporal* desde esta estrategia, es pertinente tener en cuenta el concepto de *Effort* y *Espacio* planteados por los Fundamentos Laban/Bartenieff, pues vinculan la expresividad con el dominio de diversas cualidades de energía y cómo aquello se manifiesta en el espacio a través de una conectividad entre lo interno y externo.

Capítulo 7: Exploraciones Prácticas


En este capítulo presentamos una serie de trece exploraciones prácticas que abordan desde distintas perspectivas los contenidos presentes en la línea de Movimiento expuestos anteriormente. Con el objetivo de facilitar su comprensión, la siguiente tabla presenta un resumen que incluye: el nombre de cada exploración, los objetivos, el contenido del área de movimiento a la cual apunta, las estrategias pedagógicas empleadas, los conceptos asociados a los modelos somáticos y el tiempo estimado de su duración. Cabe destacar que, seis de las quince *estrategias pedagógicas* –descritas en el capítulo 5– fueron utilizadas en todas estas exploraciones prácticas, por lo que estimamos no mencionarlas en la tabla. Estas estrategias comunes son: *comprender la unidad cuerpo-mente; concebir al cuerpo como sujeto; valoración de la experiencia; guiar de forma verbal y no a través de la demostración; especificidad del lenguaje; y preguntar durante las exploraciones de movimiento*. Estas exploraciones son el resultado de las prácticas ofrecidas durante las asesorías, en combinación con ciertos ejercicios que usualmente se realizan en clases de Movimiento. Para ello, pusimos en relación los *conceptos* de los modelos somáticos, las *estrategias pedagógicas* y los contenidos de esta área. Por último, quisiéramos mencionar que las instrucciones de estas exploraciones fueron redactadas adoptando un lenguaje oral, para facilitar su guía e implementación. Además, agregamos el signo  a aquellas secuencias que tienen un contenido audiovisual como apoyo en nuestra página web: www.movimientoplasma.cl

Tabla 2

| n° | Nombre de la exploración práctica | Objetivos | Contenido del área de Movimiento | Estrategias pedagógicas | Conceptos asociados | Duración Aprox. |
|----|-----------------------------------|--|---|--|--|-----------------|
| 1 | Conexión ojo-pie | Explorar la relación entre la mirada y los puntos de apoyo en la planta del pie para concientizar cómo el cuerpo se organiza y conecta. | Conciencia corporal | <p>Búsqueda de la eficiencia del movimiento.</p> <p>Reconocer la conectividad corporal.</p> <p>Realización de pausas.</p> <p>Procedimiento comparativo.</p> <p>Repetición con variaciones.</p> | <p>Sensibilidad</p> <p>Reversibilidad</p> <p>Autoimagen</p> | 30 min. |
| 2 | Mirada en el espacio | Explorar la percepción espacial a partir de la conectividad corporal y de la mirada como punto de inicio. | Percepción | <p>Realización de pausas.</p> <p>Repetición con variaciones.</p> | <p>Control primario</p> <p>Direcciones</p> <p>Inhibición</p> | 30 min. |
| 3 | La Bolita | <p>Concientizar las relaciones de conectividad entre las diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Ampliar las posibilidades de movimiento.</p> | <p>Conciencia corporal</p> <p>Expresividad corporal</p> | <p>Reconocer la conectividad corporal.</p> <p>Realización de pausas.</p> <p>Repetición con variaciones.</p> | <p>Control primario</p> <p>Inhibición</p> <p>Medios por los cuales</p> | 30 min. |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|---|--|--|---|---------|
| 4 | Respiración tridimensional | Desarrollar una conciencia tridimensional del propio cuerpo atendiendo al movimiento respiratorio. | Conciencia corporal | <p>Reconocimiento del sí mismo/a.</p> <p>Reconocer la conectividad corporal.</p> <p>Anclar el movimiento en la respiración.</p> <p>Repetición con variaciones.</p> | <p>Ceder y Empujar</p> <p>Espacio</p> | 10 min. |
| 5 | Sistema nervioso y entorno | Desarrollar la capacidad de atención y propiocepción a través de la exploración del sistema nervioso. | <p>Conciencia corporal</p> <p>Percepción</p> | <p>Uso del lenguaje anatómico.</p> <p>Reconocer la conectividad corporal.</p> <p>Reconocimiento del sí mismo/a.</p> <p>Realización de pausas.</p> | Sistemas corporales | 35 min. |
| 6 | Secuencia de columna | Reconocer y flexibilizar la columna a través de una secuencia de movimientos | <p>Conciencia corporal</p> <p>Capacidades corporales</p> | <p>Repetición con variaciones.</p> <p>Reconocimiento del sí mismo/a.</p> <p>Procedimiento comparativo.</p> | <p>Autoimagen</p> <p>Reversibilidad</p> <p>Conectividad corporal (patrón coronilla-coxis)</p> | 40 min. |

| | | | | | | |
|---|---------------------|--|-------------------------------------|---|---------------------|---------|
| 7 | Acción-Reacción | Desarrollar la capacidad lúdica a través del diálogo y la escucha | Percepción Expresividad corporal | Reducir los estímulos. Realización de pausas. Procedimiento comparativo. Repetición con variaciones. | Inhibición | 40 min. |
| 8 | Acciones y Sistemas | Potenciar la atención y propiocepción. Ampliar el rango expresivo corporal a partir de una secuencia de acciones. | Percepción Expresividad corporal | Uso del lenguaje anatómico. Reconocimiento del sí mismo/a. Repetición con variaciones. | Sistemas corporales | 45 min. |

| | | | | | | |
|----|---------------------|---|--|--|---|---------|
| 9 | Secuencia evolutiva | <p>Desarrollar la integración y conectividad de las distintas partes del cuerpo a partir de los patrones de desarrollo de Bartenieff.</p> <p>Potenciar las capacidades de resistencia, flexibilidad, equilibrio y coordinación.</p> | <p>Conciencia corporal</p> <p>Capacidades corporales</p> | <p>Reconocimiento del sí mismo/a.</p> <p>Uso del lenguaje anatómico.</p> <p>Reconocer la conectividad corporal.</p> <p>Procedimiento comparativo.</p> <p>Anclar el movimiento en la respiración.</p> <p>* Esta es la única exploración práctica que considera una guía a través de la demostración. Para su realización se requiere ver el video indicado.</p> | <p>Conectividad corporal total (seis patrones de desarrollo)</p> <p>Ceder y Empujar</p> | 45 min. |
| 10 | Centro -Tono | <p>Concientizar la integración entre el centro y la periferia.</p> <p>Fortalecer la musculatura del centro.</p> | <p>Conciencia corporal</p> <p>Capacidades corporales</p> | <p>Búsqueda de la eficiencia del movimiento.</p> <p>Uso del lenguaje anatómico.</p> <p>Procedimiento comparativo.</p> <p>Reconocer la conectividad corporal.</p> <p>Reconocimiento del sí mismo/a.</p> | <p>Ceder y Empujar</p> <p>Sensibilidad</p> | 35 min. |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|---|----------------------------------|---------|
| 11 | Brazos y Cualidades | Explorar distintas cualidades de movimiento. | Expresividad corporal | Reconocer la conectividad corporal. Repetición con variaciones. | Efforts Acción Espacio | 30 min. |
| 12 | Equilibrio desde el suelo pélvico | Concientizar la musculatura del suelo pélvico. Desarrollar la capacidad de equilibrio. | Conciencia corporal Capacidades corporales | Búsqueda de la eficiencia del movimiento. Uso del lenguaje anatómico. Reconocer la conectividad corporal. Reducir los estímulos. Procedimiento comparativo. | Autoimagen Ceder y Empujar | 30 min. |
| 13 | Relación espacial | Concientizar la integración centro -periferia a partir de la secuencialidad del movimiento. Percibir el espacio interno y externo a partir de distintos tipos de relaciones corporales. | Conciencia corporal Percepción | Reconocer la conectividad corporal. Reconocimiento del sí mismo/a. Procedimiento comparativo. | Arquitectura corporal Espacio | 30 min. |

EXPLORACIÓN Nº 1. CONEXIÓN OJO-PIE ◻

Contenido de Movimiento: Conciencia corporal

Estrategias Pedagógicas: Búsqueda de la eficiencia del movimiento; reconocer la conectividad corporal; realización de pausas; procedimiento comparativo; repetición con variaciones.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Objetivo: Explorar la relación entre la mirada y los puntos de apoyo en la planta del pie para concientizar cómo el cuerpo se organiza y conecta.

Visualización de la estructura ósea del pie (Ver fig. 4).

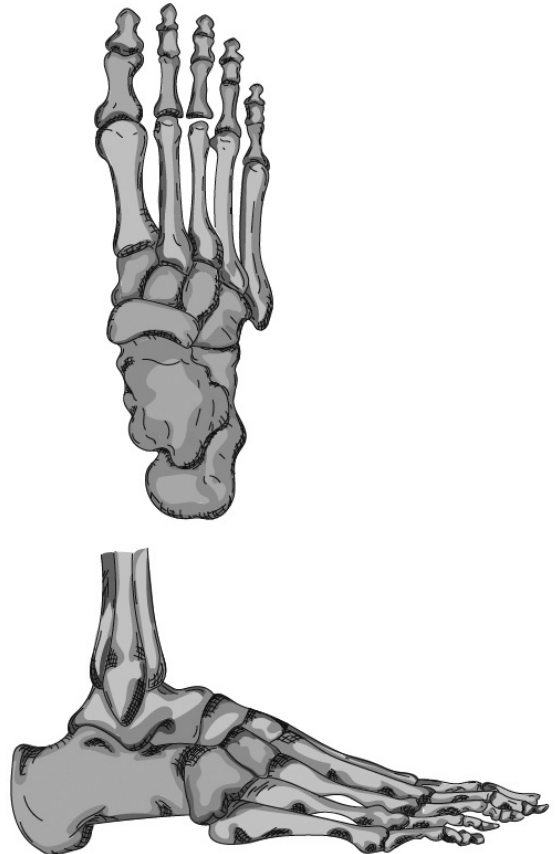
Indicaciones:

1. Comienza de pie en un lugar cómodo en el que tengas espacio suficiente para moverte.
2. Cierra los ojos e inicia un escaneo por tu cuerpo, es decir, un recorrido que te permita reconocer cómo estás ahora.
3. Lleva la atención a la planta de tus pies y, sin realizar ninguna modificación, reconoce los puntos en los cuales estás apoyando tu peso en este momento. ¿Hacia dónde tiende ir tu peso? ¿Hacia adelante, hacia atrás, hacia el costado externo o interno del pie? ¿Sientes que tu peso está equilibrado en ambos pies? ¿Puedes reconocer zonas que estén recibiendo mayor o menor peso en la planta del pie?

Figura 4

Estructura ósea del pie

Estructura ósea del pie compuesto por 26 huesos y 33 articulaciones.



4. Abre tus ojos lentamente y mira hacia adelante. De forma suave y tranquila, lleva la mirada (solo los ojos) hacia el lado derecho y vuelve al centro. Repite la misma secuencia: derecha - centro. Vuelve a repetirla y toma conciencia de tu acción respiratoria mientras lo haces. Realiza un par de repeticiones.
5. Ahora realiza la misma secuencia hacia la izquierda volviendo al centro. Repite un par de veces más.
6. Descansa, cerrando los ojos suavemente.
7. Vuelve a abrir los ojos y esta vez lleva los ojos hacia arriba y luego hacia el centro. Repite un par de veces, concientizando nuevamente la relación con tu respiración.
8. Repite ahora la secuencia, esta vez hacia abajo y de vuelta al centro, repitiendo un par de veces.
9. Descansa, cerrando los ojos suavemente.
10. De manera suave, vuelve a abrir los ojos y explora mirar hacia distintos puntos de forma libre. Mientras exploras, intenta concientizar si es que logras percibir alguna relación entre el movimiento que realizan tus ojos y la distribución del peso en tu apoyo plantar.
11. Cierra los ojos para descansar un momento.
12. Con los ojos cerrados comienza a trasladar el peso hacia distintos puntos en tu apoyo plantar. Hazlo de forma suave y tranquila, de manera específica. Recuerda las distintas estructuras óseas que componen tus pies que viste en la imagen al inicio de esta exploración.
13. Continúa con el traslado de peso permitiendo que tu pelvis se involucre en el movimiento. ¿Logras percibir alguna relación entre el cambio de apoyo en los pies y tu pelvis?
14. Cuando quieras puedes abrir tus ojos. Continúa con el movimiento, permitiendo ahora que tus escápulas se conecten con el traslado de peso en tus pies y el movimiento de tu pelvis. ¿Logras percibir alguna relación entre el cambio de peso en las diferentes zonas de tus pies y el movimiento en la estructura ósea de tu cintura escapular? Si no es así, ¿Qué podrías modificar? ¿Qué necesitas soltar o relajar para permitir que el movimiento viaje hacia tu cintura escapular? (Si lo necesitas puedes sumar a esta indicación tocar tus escápulas para aumentar la sensación de esta zona).
15. Continúa con el traslado de peso. Permite ahora que tu cuello y cabeza se sumen a la cadena de movimiento que estás iniciando con el traslado de peso en tus pies. Permite que el movimiento

viaje hacia tu pelvis, luego pase por tu cintura escapular, y finalmente llegue a tu cuello y cabeza.

16. Progresivamente anda volviendo al centro y cierra tus ojos para descansar.
17. Vuelve a abrir tus ojos y permite que se muevan hacia distintos puntos del espacio. Esta vez atiende a la posible relación entre la dirección de la mirada y tu apoyo plantar. ¿Va tu mirada en la misma dirección del traslado de peso o en la dirección opuesta? Dependiendo de tu respuesta, prueba hacerlo en la alternativa inversa. ¿Con cuál de las dos percibes mayor comodidad? Recuerda que siempre puedes volver al centro y descansar si lo necesitas.
18. Continúa percibiendo la relación entre la movilidad de tus ojos y el apoyo plantar. Ahora dirige tus ojos hacia una dirección fija y extrema el traslado de peso en esa dirección, luego realiza el recorrido inverso. ¿Hasta qué punto puedes extremar esta dirección sin perder el equilibrio?
19. Vuelve al centro y descansa.
20. Explora unos minutos en esta relación llevando la mirada hacia diferentes puntos y extremando el traslado de peso, recuerda siempre volver al centro para cambiar el punto de anclaje en tu mirada. Intenta darle fluidez al movimiento de ida y vuelta.
21. Vuelve al centro, equilibra el peso en ambos pies y descansa. Camina por el espacio que tengas disponible de forma tranquila y suave. Mientras lo haces vuelve a escanear tu cuerpo, identificando cómo estás ahora, y cómo percibes la caminata. ¿Puedes sentir ahora algún cambio en la relación entre tus ojos y tu apoyo plantar? ¿Puede tu mirada guiar tu caminata? ¿Sientes algún cambio en tu percepción visual del espacio que te rodea?

EXPLORACIÓN Nº 2. MIRADA EN EL ESPACIO ▶

Contenido de Movimiento: Percepción

Estrategias Pedagógicas: Realización de pausas; repetición con variaciones.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Objetivos: Explorar la percepción espacial a partir de la conectividad corporal y de la mirada como punto de inicio.

Indicaciones:

1. De pie, busca un apoyo cómodo en tus pies, de modo que el peso esté equilibrado entre ambos. Permite que tus brazos descansen al costado del cuerpo. Luego, reconoce la posición de tu cabeza, e intenta llevarla hacia arriba y adelante, permitiendo que tu cuello esté libre y relajado. Al mismo tiempo, permite que tu espalda se alargue y se ensanche y que tus rodillas estén relajadas y disponibles. Observa cómo está tu respiración.
2. Ahora lleva la atención a tu mirada, buscando percibir y reconocer el espacio a través de tus ojos ¿Qué alcanzas a ver desde la posición en que estás? ¿Cuál es tu campo de visión? Intenta precisar la acción de observar, descubriendo detalles y particularidades en el espacio.
3. Deja tu cabeza al centro y permite que solo tus ojos se muevan y vayan a distintos puntos del espacio, sin desplazarte de tu posición.
4. Ahora, permite que la cabeza acompañe a la mirada, percibiendo nuevamente, el espacio que te circunda.
5. Luego, permite que toda la columna acompañe a esa acción.
6. Progresivamente, anda permitiendo que tus extremidades se involucren en el movimiento. Puedes comenzar a incorporar desplazamientos y distintos niveles (abajo, medio y alto) a partir de los puntos del espacio a los que te quieres acercar o alejar.
7. Sin detener la acción en la que te encuentras, comienza a nombrar en voz alta todo aquello que ves. Intenta que lo que verbalizas sea lo más descriptivo posible, sin anteponer juicios, ni interpretaciones. ¿Qué es lo que ves en cada uno de tus movimientos?

8. Tómate unos minutos para explorar.
9. En base a esta experiencia elige 4 puntos distintos que observaste en el espacio y comienza a crear una pequeña secuencia que te permita desplazarte de distintas maneras de un punto a otro. Deja que tu cuerpo completo acompañe esas acciones hacia cada uno de esos puntos que elegiste. Intenta unir la última acción con la primera para poder realizar una secuencia cíclica, capaz de repetirse una y otra vez, pasando por los mismos cuatro puntos.
10. Busca detener el movimiento. Una vez en calma, vuelve a realizar la secuencia pero esta vez en tu imaginación. Puedes cerrar los ojos si te acomoda. Mientras visualizas tu recorrido, pregúntate: ¿Desde dónde se inicia el movimiento? ¿Logras percibir un recorrido del movimiento en tu cuerpo, por ejemplo, iniciando desde los ojos y viajando a través de la cabeza, columna y extremidades?
11. Realiza nuevamente la secuencia, pero esta vez antes de hacer cada una de las 4 acciones haz una pausa e imagina esa acción. Así, luego de cada movimiento o desplazamiento, realiza una pausa para imaginar el siguiente. En el recorrido que haces desde un punto a otro ¿Desde dónde se inicia el movimiento? ¿Percibes alguna relación entre tus ojos, cabeza, cuello y columna? ¿Aparecen elementos del espacio que no habías observado antes?
12. Imagina ahora que tus ojos están en otra parte del cuerpo, por ejemplo en tus isquiones y realiza la misma secuencia. ¿Logras percibir algún cambio en la percepción espacial? ¿Hacia dónde miran tus ojos ahora que tus isquiones están también mirando?
13. Repite nuevamente la secuencia original, dejando de lado la instrucción de los ojos en los isquiones, pero incorporando la experiencia que descubriste en la etapa anterior.
14. Poco a poco anda buscando la detención. Date un tiempo para atender a la organización de tu cuerpo y tu postura. Luego, lleva la atención hacia tu mirada ¿Logras percibir alguna diferencia en el campo de observación que tienes ahora? ¿Se amplía? ¿Cómo sientes ahora la relación entre tu cuerpo y el espacio?

EXPLORACIÓN Nº 3. LA BOLITA

Contenido de Movimiento: Conciencia corporal y Expresividad corporal.

Estrategia Pedagógica: Reconocer la conectividad corporal; realización de pausas; repetición con variaciones.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Objetivos: Concientizar las relaciones de conectividad entre las diferentes partes del cuerpo. Ampliar las posibilidades de movimiento.

Indicaciones:

1. De pie, busca un apoyo cómodo en tus pies, de modo que el peso esté equilibrado entre ambos. Permite que tus brazos descansen al costado del cuerpo. Luego, reconoce la posición de tu cabeza, e intenta llevarla hacia arriba y adelante, permitiendo con ello que tu cuello esté libre y relajado. Al mismo tiempo, permite que tu espalda se alargue y se ensanche y que tus rodillas estén relajadas y disponibles. Percibe tu respiración.
2. Con los ojos abiertos, lleva la atención hacia tus manos e imagina que una bolita de energía se traslada entre una mano y otra. Desde allí, permite que la bolita siga su recorrido viajando libremente a través de tu cuerpo, pasando por todas tus articulaciones y músculos. Explora libremente unos minutos.
3. Cierra los ojos y descansa. ¿Pudiste imaginar la bolita? ¿Pudiste visualizar su recorrido? ¿Quién dirigía el movimiento? ¿Era la bolita libre de realizarlo o tú la estabas guiando?
4. Abre los ojos y vuelve a moverte imaginando que la bolita recorre tu cuerpo. Esta vez, comienza a narrar de forma oral la trayectoria de la bolita. No es necesario que sea a un volumen alto, pero sí que tú puedas escuchar tu propia voz. ¿Por dónde se desplaza la bolita? ¿Cómo es ese viaje? Realiza esta narración con el mayor detalle posible, como si fueras la persona que narra a través de la radio un partido de fútbol.
5. Vuelve a buscar la detención. Reconecta con la sensación y acción de llevar la cabeza hacia adelante y arriba, dejar el cuello libre, permitir que la columna se ensanche y alargue y que tus brazos descansen al costado de tu torso. ¿Logras percibir alguna diferencia entre la primera vez que la bolita

viajaba por tu cuerpo y la segunda vez en que verbalizabas el recorrido? ¿Dónde estaba tu atención en la primera y segunda exploración?

6. Reiniciaremos el juego, esta vez sin narrar. Inicia el movimiento atendiendo a si hay alguna idea predeterminada en la acción, es decir, si es que estás anticipando el recorrido antes de que este, efectivamente suceda. Si es así, si hay una idea previa de cómo debieras moverte, o por dónde debería pasar esta bolita, vas a detener el juego, interrumpir el movimiento, hacer una pausa corporal y esperar. Espera hasta escuchar el impulso o deseo de volver a comenzar. Pruébalo. ¿Cómo se modifica tu movimiento al realizar estas pausas? ¿Logras reconocer cuando el movimiento es pre-concebido?
7. Comienza a reducir el movimiento y llevar la bolita a su punto inicial del recorrido, es decir, a tus manos, hasta que todo movimiento desaparezca.
8. Comenta con tus compañeros/as o reflexiona individualmente ¿Qué cambios logras percibir entre el inicio y el final de la exploración? ¿Qué pasaba cuando interrumpías el movimiento? ¿Qué ocurría al narrar o describir el movimiento que hacía la bolita? ¿Cómo podrías describir los movimientos que realizaste durante las distintas exploraciones?

EXPLORACIÓN Nº 4. RESPIRACIÓN TRIDIMENSIONAL

Contenido de Movimiento: Conciencia corporal

Estrategias Pedagógicas: Reconocimiento del sí mismo/a; reconocer la conectividad corporal; anclar el movimiento en la respiración; repetición con variaciones.

Tiempo aproximado: 10 minutos

Objetivo: Desarrollar una conciencia tridimensional del propio cuerpo atendiendo al movimiento respiratorio.

Indicaciones:

1. Recuéstate con tu espalda apoyada en el suelo. Puedes utilizar una manta o mat de yoga para mayor comodidad.
2. Busca que dicha postura sea lo más confortable posible. Asegúrate de que el apoyo de la cabeza no esté tensando el espacio de las vértebras cervicales, ni la parte frontal de tu cuello. Puedes intencionar el mentón hacia el esternón para dar espacio a la parte posterior del cuello. Procura que tus extremidades estén también en contacto con el piso, sin entrelazarlas y cediendo su peso a la fuerza de gravedad.
3. Comienza a llevar la atención hacia tu respiración y a percibir el movimiento que la entrada y salida del aire produce en tu cuerpo. ¿En qué sectores lo logras percibir?
4. Lleva ahora la atención a la relación entre tu espalda y el suelo, percibiendo el empuje sutil que se produce con la entrada del aire. Percibe cómo al mismo tiempo, se produce un empuje en el sentido opuesto: hacia el cielo. Tómate unos segundos para atender a cómo la entrada de aire activa esa relación de empuje: de tu espalda con el piso y de la parte anterior de tu tórax hacia el cielo. Tómate un minuto para repetir y concientizar, si necesitas puedes llevar tus manos hacia tu pecho para ayudarte a percibir el movimiento.
5. Gira suavemente hacia tu lado derecho en posición fetal. Percibe el contacto del costado derecho con el suelo. Intenta atender nuevamente al movimiento respiratorio, percibiendo, esta vez, la relación de empuje entre el costado derecho y el piso, y el costado izquierdo y el aire hacia el cielo.

Tómate un minuto para repetir y concientizar, si necesitas puedes llevar tus manos hacia la zona de tus costillas izquierdas para ayudarte a percibir el movimiento.

6. Gira hasta quedar con tu abdomen apoyado en el piso. Deja que tus brazos se acomoden al costado del torso, o a los lados de tu cabeza. Procura que la mayor área de tu cuerpo esté en contacto con el piso. Lleva nuevamente la atención hacia el movimiento respiratorio, percibiendo esta vez el empuje entre tu abdomen y el piso, y tu espalda y el aire hacia el cielo. Tómate un minuto para repetir y concientizar.
7. Gira suavemente hacia tu lado izquierdo en posición fetal. Percibe el contacto del costado izquierdo con el suelo. Intenta atender nuevamente al movimiento respiratorio, percibiendo, esta vez, la relación de empuje entre el costado izquierdo y el piso, y el costado derecho y el aire hacia el cielo. Tómate un minuto para repetir y concientizar, si necesitas puedes llevar tus manos hacia la zona de las costillas del costado derecho para ayudarte a percibir el movimiento.
8. Suavemente, comienza a sentarte. Intenta atender nuevamente al movimiento respiratorio, percibiendo, esta vez, la relación entre el arriba y abajo. Si lo necesitas puedes llevar tus manos a tu pecho para percibir cómo al inhalar aparece un movimiento hacia arriba, y luego al exhalar hacia abajo.
9. Suavemente, ve despegándote del piso hasta llegar a estar de pie. Una vez ahí, puedes cerrar los ojos y percibir el movimiento respiratorio, ahora sin el apoyo del suelo. Intenta atender a la tridimensionalidad de la respiración, a través del ceder y empujar fruto de la exhalación y la inhalación. Observa cómo este movimiento se activa en todas las direcciones y sentidos explorados.
10. Abre los ojos y de a poco comienza a moverte en esas distintas direcciones, permitiendo que todo tu cuerpo siga el movimiento interno que realizas al respirar. Puedes utilizar una música que te guste para improvisar unos minutos.
11. De a poco anda deteniendo el movimiento, y percibe las sensaciones que te quedaron después de la exploración.

EXPLORACIÓN Nº 5. SISTEMA NERVIOSO Y ENTORNO

Contenido de Movimiento: Conciencia corporal y Percepción.

Estrategias pedagógicas: Uso del lenguaje anatómico; reconocer la conectividad corporal; reconocimiento del sí mismo/a; realización de pausas.

Tiempo estimado: 35 minutos

Objetivo: Desarrollar la capacidad de atención y propiocepción a través de la exploración del sistema nervioso.

Indicaciones:

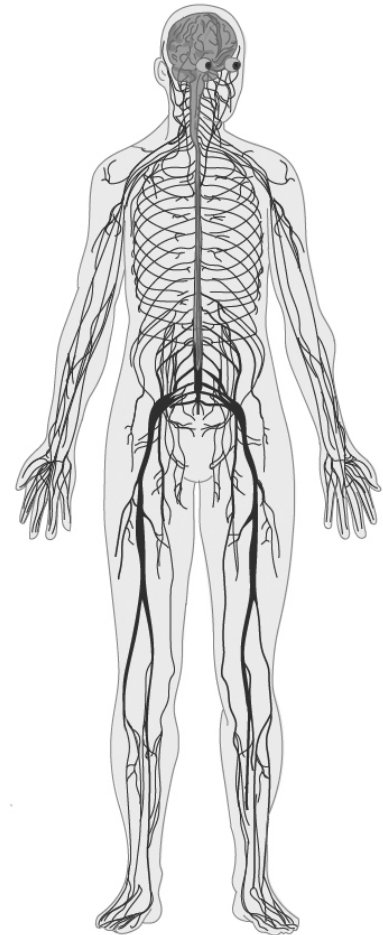
1. Te invitamos a revisar esta imagen (ver fig. 5). En ella podrás observar algunas particularidades del sistema nervioso. Mientras observas la imagen, puedes llevar a cabo la siguientes lectura.

El sistema nervioso es uno de los sistemas más importantes y complejos del cuerpo humano. Tiene múltiples funciones, entre ellas recibir y procesar toda la información que proviene tanto del interior del cuerpo como del entorno, con el fin de regular el funcionamiento de los demás órganos y sistemas. Éste, está compuesto por el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico. El cerebro y la médula espinal forman el sistema nervioso central; y los nervios que se extienden por todo el cuerpo forman el sistema nervioso periférico. El sistema nervioso tiene tres funciones básicas: la sensitiva (sensorial), la integradora y la motora. Durante esta exploración nos centraremos en la función sensorial, la cual percibe los cambios o estímulos internos y externos con los receptores u órganos receptivos. Las neuronas sensoriales envían información sensorial al cerebro desde los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel. Las neuronas motoras envían mensajes procedentes del cerebro al resto del cuerpo. Finalmente, todas las neuronas se envían información entre sí a través de un proceso electro-químico, y establecen conexiones que afectan la forma en que piensas, aprendes, te mueves y te comportas.

Figura 5

Sistema nervioso

Sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y sistema nervioso periférico (ramificaciones hacia las extremidades).



2. Busca un lugar cómodo en el que puedas estar de pie y en el que tengas un espacio suficiente para moverte.
3. Cierra tus ojos e inicia un escaneo por tu cuerpo que te permita reconocer cómo estás.
4. Aún con los ojos cerrados, lleva la atención a tu columna. (Pausa) Más específicamente hacia las vértebras. (Pausa) Ahora, lleva tu atención hacia los discos óseos. Ahí adentro se encuentra la médula espinal, esta parte del sistema nervioso que transmite mensajes desde y hacia el cerebro. ¿Logras sentir y/o imaginar esa energía?
5. Intenta percibir los micro-movimientos que son estimulados por el sistema y cómo se expanden por tu cuerpo a través de los nervios que recorren todo el cuerpo. ¿Por dónde sientes que viajan? ¿Los puedes percibir, imaginar, sentir?
6. Tranquilamente y sin ánimo de mostrar nada hacia afuera permite que estos movimientos se vayan amplificando desde tu sistema nervioso central hacia tu sistema nervioso periférico, es decir, desde tu columna hacia tus extremidades. Explora sobre esto un momento. ¿Hasta dónde percibes estos movimientos? ¿Llegan a la punta de los dedos de tus manos y pies? ¿Cómo describirías esos movimientos? ¿Se asocian a una sensación de corriente eléctrica o son más bien suaves y ondulados?
7. Lentamente anda dejando el movimiento anterior.
8. Tranquilamente abre los ojos. Lleva tu atención hacia tus sentidos, tu tacto, tu vista, tu olfato, tu audición. Identifica tu sistema nervioso como un estado de alerta, recibiendo y procesando a través de todos tus sentidos la información que proviene del entorno. ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué hueles? ¿Logras saborear algo? ¿Sientes alguna temperatura o presión en tu piel?
9. Quédate con toda tu atención en el tacto, como si las ramas del sistema nervioso estuvieran tocando todo alrededor. Percibe cómo estás en contacto con tu ropa, y a la vez cómo tu piel está tocando el aire (Pausa).
10. Te invito a explorar la sensación de tocar y a la vez ser tocado. Así como tu piel toca el aire, el aire está también tocando tu piel. ¿Hay más estímulos en el exterior? Escucha tranquilamente cómo recibes información desde afuera y procésala para entregar una nueva respuesta. Deja que suceda un diálogo entre el adentro y afuera y que se manifieste si es necesario en tu movimiento. Recuerda

que no hay una manera correcta de hacerlo, siéntete libre de jugar y explorar. ¿Cómo respondes a esos estímulos que estás recibiendo a través del tacto?

11. Tranquilamente anda dejando el movimiento si es que apareció. ¿Cómo es tocar y ser tocado/a? ¿Logras percibir diferencias? ¿Qué pasó cuando tu atención se dirigió a percibir los estímulos externos?
12. A continuación, vas a explorar a partir de todas las sensaciones visitadas. Puedes iniciar el movimiento pensando en la primera idea del sistema nervioso central, luego el periférico y luego compartir un diálogo con los estímulos de afuera. Sientete libre de jugar y explorar.
13. Mientras realizas tu exploración te iré acompañando con algunas preguntas: ¿Cómo es moverse desde el sistema nervioso central? ¿Cómo es que estos nervios se ramifican por tu sistema nervioso periférico? ¿Logras sentir o imaginar que el sistema nervioso está presente en tu movimiento? ¿Qué logras percibir a través del tacto? ¿Cómo es tocar y ser tocado/a a la vez? ¿Cómo recibes información desde tu entorno, la procesas y devuelves en una respuesta a ese entorno? ¿Cómo dialogas entre tu afuera y adentro?
14. Si quieres puedes poner una música a elección e improvisar a partir de todas las variables exploradas (10 min.)
15. Lentamente anda dejando el movimiento.
16. Cierra los ojos y vuelve a hacer un escaneo de tu cuerpo. ¿Cómo estás? ¿Hay algo que cambió en ti? ¿Dónde está tu atención? ¿Cómo sientes tu tacto? ¿Cómo percibes tu propio cuerpo y espacio?

EXPLORACIÓN Nº 6. SECUENCIA DE COLUMNA

Contenido de movimiento: Conciencia corporal y Capacidades corporales.

Estrategias pedagógicas: Repetición con variaciones; reconocimiento del sí mismo/a; procedimiento comparativo.

Duración estimada: 40 min.

Objetivo: Reconocer y flexibilizar la columna a través de una secuencia de movimientos.

Indicaciones:

1. Te invito a que inicies una caminata por el espacio. Mientras caminas te haré algunas preguntas. ¿Puedes sentir cómo la caminata afecta tu columna? ¿Cómo está ocurriendo el traslado de peso entre ambos pies? ¿Puedes percibir el traslado de peso desde las plantas de pies, hacia las rodillas, la pelvis, las lumbares, dorsales, cintura escapular, cervicales y cabeza? ¿Identificas alguna relación entre la caminata y los ojos?
2. A continuación te invito a detener lentamente tu caminata y buscar un lugar en el espacio. Permite que tus pies estén separados en una posición cómoda. A esta postura le llamaremos posición vertical.
3. Ahora, te daré una serie de indicaciones que se convertirán en una pequeña secuencia de movimientos.
4. Primero deja caer tu cabeza lentamente hacia delante y hacia abajo, como si tu frente se derritiera, percibe cómo el peso de tu cabeza conduce a tu columna a viajar en dirección al suelo. Percibe cómo tus vértebras se van enrollando sobre sí mismas. Una vez abajo, flexa suavemente tus rodillas, dirige tu coxis hacia tu hueso púbico, y el hueso púbico hacia tu esternón, y desde ahí comienza a desenrollar tu columna, vértebra por vértebra, hasta llegar a la vertical, es decir, volver a estar de pie.
5. Ahora, deja caer la cabeza hacia el costado derecho, en un plano vertical, como si delante y detrás de ti hubiese una pared. Permite que tu columna se incline lateralmente hacia ese lado derecho, solo hasta donde lo sientas cómodo. Vuelve lentamente a la posición vertical y deja caer la cabeza

hacia el lado izquierdo, permitiendo que tu columna se incline lateralmente hacia el costado izquierdo. Vuelve a la posición vertical nuevamente de la misma forma en que entraste.

6. A continuación, permite que tu columna comience a bajar en dirección hacia el suelo, pero esta vez separando tu coronilla de tu coxis, es decir, que tu columna se flexione hacia delante bajando en línea pasando por una posición de 90 grados entre tu espalda y tus piernas. Procura mantener la misma relación entre tu mentón y el pecho que tenías en la posición vertical, y permite que tu pelvis se dirija hacia atrás para darle mayor espacio a tu columna. Una vez abajo, vuelve a la posición vertical, haciendo el mismo movimiento que hiciste para bajar, pero de forma inversa.
7. Ahora permite que tu coronilla viaje hacia atrás como si quisiera juntarse con el coxis. Para ello, deja que tus rodillas se flecten, tu columna se extienda y el pecho se abra. A medida que vayas bajando, tu abdomen y pecho se acercarán a tus muslos y rodillas. Cuando esto ocurra, permite que el movimiento viaje de forma sucesiva hasta tu coronilla, dejando que la cabeza se dirija hacia delante y abajo. Suavemente permite que tus rodillas se flecten hasta llegar a una posición en cuclillas. Una vez aquí, extiende tus rodillas, dirige tu pelvis hacia el cielo, vuelve a flectar suavemente las rodillas, y sube desenrollando tu columna como lo hiciste en la indicación número 4.
8. Finalmente, el último movimiento de esta secuencia es rotar tu cabeza hacia la derecha mirando hacia atrás, dejando que el movimiento viaje de forma sucesiva por tu cabeza, vértebras cervicales, vértebras dorsales, vértebras lumbares y pelvis. Luego retroce el movimiento, permitiendo que tu cabeza sea lo último que llegue a la posición vertical. Ahora, te invito a que repitas el mismo movimiento hacia el lado izquierdo.
9. Vuelve a repetir la secuencia una vez más (indicaciones del número 4 al 8). Yo te guiaré esta vez de manera más resumida. Baja por dentro y sube por dentro; cabeza cae a la derecha, sube, cabeza cae a la izquierda y sube; flexiona tu columna hacia delante bajando por fuera y ahora sube por fuera; extiende tu columna hacia atrás juntando tu coronilla y coxis, flecta rodillas, baja a cuclillas y sube por dentro; rota tu columna hacia el costado derecho, vuelve a la posición vertical, y rota hacia el costado izquierdo, y vuelve a la posición vertical.
10. Detente. ¿Cómo se siente el movimiento? ¿Puedes reconocer tus propios límites?
11. Vuelve a realizar la secuencia por tu cuenta como si fuera un *loop*. Tómate tu tiempo. Mientras lo

haces, ¿Puedes identificar dónde llevas tu atención? (Pausa) ¿Mientras repites esta secuencia hay algo que cambia? (Pausa) ¿Cómo se siente ahora el movimiento?

12. Vuelve a la posición vertical. Detente y cierra los ojos. ¿Reconoces si algo cambió en comparación a la primera vez?
13. Ahora trabajaremos sobre esta misma secuencia pero con pequeñas variaciones en su ejecución.
14. Vuelve a realizar la secuencia, pero esta vez la realizarás con la obstrucción de mover solo la cabeza y cuello, es decir, el resto de tu columna y el resto de cuerpo (hombros, costillas, pelvis, piernas y rodillas) no se involucrarán. La secuencia probablemente va a variar, deja que eso pase.
15. Detente.
16. Ahora, te invito a que te sientes sobre tus rodillas en el piso (si quieres puedes poner una manta), y comiences a realizar la misma secuencia en este nivel. Deja que la estructura se modifique.
17. Detente.
18. Ahora vuelve a la posición vertical, y te invito nuevamente a realizar la secuencia, pero esta vez incorpora los brazos para que el movimiento se amplíe.
19. Detente.
20. Te invito a hacer una última variación. Prueba la secuencia esta vez en una velocidad muy lenta.
21. Detente.
22. Vuelve a caminar por el espacio. Realiza un nuevo escaneo a través de la caminata, ¿Cómo está tu cuerpo ahora? ¿Cómo está tu columna? ¿Qué diferencias sientes? ¿Qué cambió? ¿Puedes identificar con mayor detalle cómo se involucran los diversos segmentos de tu columna al caminar? ¿Dónde está tu atención ahora?
23. Detente lentamente y descansa.

EXPLORACIÓN Nº 7. ACCIÓN - REACCIÓN

Contenido de movimiento: Percepción y Expresividad corporal.

Estrategias pedagógicas: Reducir los estímulos; realización de pausas; procedimiento comparativo; repetición con variaciones.

Duración estimada: 40 min.

Objetivo: Desarrollar la capacidad lúdica a través del dialogo y la escucha.

Indicaciones:

1. Te invito a que te juntes con otra persona. Ubícate frente a frente, con una distancia de un metro como mínimo.
2. Lo que realizaremos a continuación será un juego de diálogo. Esto consiste en que una persona realizará un movimiento, y luego la otra persona reaccionará después con otro movimiento, y así consecutivamente. Es importante señalar que puedes responder a la otra persona, una vez que ésta haya terminado su movimiento. No es necesario hacer grandes movimientos. Puedes partir por algo simple, solo acercándote o alejándote.
3. Pueden iniciar cuando quieran (3').
4. Detente un momento. ¿Cómo fluyó el diálogo? ¿Pudiste percibir el impulso de tu respuesta? ¿En qué pensabas mientras jugabas? Guarda para ti estas respuestas.
5. Te invito a que pruebes nuevamente el juego (3') En el transcurso iré realizando algunas preguntas. ¿Puedes percibir el momento de tu respuesta? ¿Cuándo aparece este impulso? ¿Cuando la otra persona inicia su movimiento, cuando lo está desarrollando o cuando termina de ejecutar el movimiento? Mientras observas, en qué está tu pensamiento ¿Sientes que tienes una idea previa antes de hacer el movimiento o que estás pensando cómo vas a responder?
6. Detén el juego. Comentemos brevemente cómo fue la exploración, ¿Qué percibiste? (4').
7. Esta vez volveremos a jugar, pero con una variación: una persona va a realizar los movimientos y la otra persona sólo va a observar. Quien no se mueve, estará imaginando sus respuestas de forma interna pero sin ejecutarla. Quien se mueve debe dejar un tiempo para que la otra persona imagine

su respuesta. Después haremos cambio para que ambas personas vivan la experiencia (6` en total - 3` por persona).

8. Inicia el juego cuando quieras. Intenta observar cómo funciona tu movimiento-pensamiento. Mientras juegas realizaré algunas preguntas. ¿Qué sensación aparece cuando sólo observas sin reaccionar? ¿Qué sensación surge en la persona que se está moviendo y que no puede ver una respuesta visibe en la otra persona? ¿Se modifica el tiempo de reacción? ¿En qué está el pensamiento mientras se inhibe la respuesta? ¿Está en ti o en la otra persona?
9. Detén el juego. Descansa un momento.
10. Volveremos a jugar, pero ahora la atención debe estar puesta en la otra persona, no en lo que haré después. Esto servirá para identificar si tienes un movimiento ya elegido o pre-fabricado. Si esto sucede, te invito a que detengas el movimiento, vale decir no lo hagas y esperes a que otra respuesta aparezca. No importa si esto hace que te demores un poco. Puedes iniciar cuando quieras (4`).
11. Detén el juego tranquilamente y cierra los ojos. Tómate un momento para revisar lo que acabas de hacer: ¿Qué fue distinto? ¿Pudiste percibir si anticipas tu respuesta? ¿Cómo percibo cuando estoy anticipando la respuesta? (1`).
12. Finalmente, te invito a que realices el juego como lo hicimos la primera vez. Es decir, una persona se mueve y luego la otra reacciona. Puedes usar distancias, distintos niveles, siéntete libre de jugar y explorar.
13. Puedes iniciar cuando quieras. ¿Hay algo distinto ahora? ¿Cambió el diálogo? ¿En que está tu pensamiento? (5`).
14. Detén el juego. Descansa.
15. Comentemos a partir de las preguntas mencionadas y experiencias a lo largo de la exploración (10`).

EXPLORACIÓN Nº 8. ACCIONES Y SISTEMAS

Contenido de movimiento: Percepción y Expresividad corporal.

Estrategias pedagógicas: Uso del lenguaje anatómico; reconocimiento del sí mismo/a; repetición con variaciones.

Duración estimada: 45 min.

Objetivo: Potenciar la atención y propiocepción. Ampliar el rango expresivo corporal a partir de una secuencia de acciones.

Indicaciones:

1. Te invito a que te ubiques en algún lugar del espacio en el que te puedas mover y acceder al piso con facilidad.
2. Partiré contándote algunas cosas sobre la piel. Escucha con atención la siguiente información. La piel es nuestra capa más externa, que cubre nuestro cuerpo en su totalidad y nos define como individuos separándonos de lo que no somos. A través de nuestra piel, tocamos y somos tocados por el mundo exterior. El límite exterior es nuestra primera línea de defensa y vínculo. Establece nuestro tono general de apertura y cierre para estar en el mundo: a través de nuestra piel somos invadidos y protegidos, recibimos y contactamos con los demás.
3. Te invito a que juntes tus manos. Siente tu propia piel. ¿Cómo es? ¿Qué temperatura tiene? ¿Qué texturas percibes? (1´).
4. A continuación pliega y expande la palma de la mano. Flecta las articulaciones de los dedos de tus manos sintiendo cómo afecta eso a tu piel. Prueba con la piel de las muñecas, de los codos, los hombros y la piel de tu espalda. Percibe cómo se pliega y expande la piel del cuello, torso, piernas y pies (2´).
5. Tómate un tiempo para explorar libremente en torno a plegar y estirar (3´) ¿Cómo se siente? ¿Cómo percibes la piel ahora?
6. Lentamente anda dejando el movimiento, y vuelve a llevar la atención hacia tus manos, particularmente a tus articulaciones y empieza a imaginar los fluidos que están adentro de éstas. El líquido

sinovial es un fluido viscoso y transparente que se encuentra en las articulaciones. Tiene la consistencia similar a la clara de huevo. El líquido sinovial reduce la fricción entre los cartílagos y otros tejidos en las articulaciones para lubricarlas y amortiguarlas durante el movimiento. Los fluidos son el sistema de transporte del cuerpo. Son el sistema de liquidez del movimiento y la mente. Son la base de la presencia y la transformación, y median la dinámica del flujo entre el descanso y la actividad.

7. Te invito ahora a percibir las articulaciones como un espacio de contacto, cuya fricción se suaviza a partir del líquido sinovial. Inicia el movimiento en los dedos de las manos (1').
8. Explora en los dedos, muñecas, codos, escápulas, columna, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies, buscando imaginar cómo este fluido viscoso se mueve en las distintas articulaciones de tu cuerpo (2').
9. Tómame un tiempo para explorar libremente sobre el friccionar y suavizar las articulaciones (3')
¿Cómo se siente? ¿Habías experimentado esta sensación antes? ¿Cómo diferencias el friccionar del suavizar?
10. Detén lentamente el movimiento y ahora lleva tu atención nuevamente hacia tus manos, particularmente hacia la musculatura de tus manos. Los músculos proporcionan las fuerzas elásticas y dinámicas que mueven los huesos a través del espacio. A través de este sistema encarnamos nuestra vitalidad, expresamos nuestro poder y participamos en el diálogo de resistencia y resolución. Los músculos son los órganos con mayor adaptabilidad, ya que su forma y contenido pueden modificarse en gran grado. De acuerdo a su localización, los músculos pueden ser cutáneos (se encuentran inmediatamente debajo de la piel) o profundos (tienen, al menos, una inserción ósea). Existen músculos que son movidos de manera voluntaria y otros que se mueven de forma involuntaria, los cuales se relacionan con las funciones básicas de los órganos de nuestro cuerpo.
11. Imagina, que tienes dos esponjas, una en cada mano, y que se estrujan botando toda el agua, y que luego se dejan llenar de agua. ¿Identificas una sensación de condensar y relajar? (1').
12. Lleva esa sensación y acción de condensar y relajar a los brazos, la espalda, las piernas y los pies (2').
13. Explora libremente unos minutos sobre esta sensación (3').

14. A partir de la exploración por la piel, el líquido sinovial y la musculatura, realizaremos una pequeña secuencia de acciones, enfocando cada acción en uno de los sistemas explorados.
15. Primero baja al piso a partir de la acción de plegar la piel; desplázate por el piso a partir de friccionar y suavizar articulaciones con el líquido sinovial. Y finalmente vuelve a levantarte a partir de la condensación y relajación muscular (2').
16. Repite la secuencia un par de veces. Mientras la ejecutas, realizaré algunas preguntas. ¿Qué es lo que se modifica al cambiar tu atención a un sistema corporal diferente? ¿Dónde sientes o percibes ese cambio? ¿Cómo es la cualidad de tus movimientos? (4').
17. Vas a volver a realizar la estructura de acciones, es decir, bajar al piso, desplazarte y volver a subir, pero esta vez vas a asignar otro sistema a la acción, por ejemplo: bajar con el sistema muscular o desplazar a partir de la piel. Puedes jugar como quieras con estas tres combinaciones. Al explorar en esto ¿Qué cambia? ¿Dónde está tu atención? ¿Qué sientes mientras realizas los movimientos con los nuevos sistemas? ¿Te conecta con alguna emoción o estado? ¿Cómo se van modificando las distintas acciones? (4').
18. Descansa.
19. Comentemos a partir de las preguntas mencionadas y experiencias a lo largo de la exploración (10').

EXPLORACIÓN Nº 9. SECUENCIA EVOLUTIVA ▶

Contenido de movimiento: Conciencia corporal y Capacidades corporales.

Estrategias pedagógicas: Reconocimiento del sí mismo/a; uso del lenguaje anatómico; reconocer la conectividad corporal; procedimiento comparativo; anclar el movimiento en la respiración.

* Esta exploración práctica considera una guía a través de la demostración. Para su realización se requiere ver el video.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Objetivo: Desarrollar la integración y conectividad de las distintas partes del cuerpo a partir de los patrones de desarrollo de Bartenieff. Potenciar las capacidades de resistencia, flexibilidad, equilibrio y coordinación.

Indicaciones:

1. Te invito a que camines por el espacio. Sin cambiar nada tómate un momento para observarte ¿Cómo sientes tu cuerpo? ¿Logras reconocer en qué estado está tu mente? ¿Cómo estás respirando?
2. Ahora, busca un lugar en el suelo y recuéstate.
3. Una vez en el piso conecta con tu respiración. Identifica cómo entra el aire hacia tus pulmones, cómo cambia tu cuerpo al inhalar y exhalar. Mientras lo haces, permítete lentamente cambiar los apoyos de tu cuerpo en el piso. Trata de que el movimiento ocurra siempre en la exhalación.
4. Ahora te invito a que te gires hacia la derecha, quedando sobre el costado derecho de tu cuerpo hacia el suelo. Observa cómo cambia tu respiración. Sigue girando hasta llegar con tu abdomen hacia el piso, acomoda tu cabeza si es necesario. Observa qué pasa ahora con tu respiración. Sigue girando por el suelo hasta quedar con tu costado izquierdo hacia el suelo. Observa tu respiración. Luego vuelve a girarte hasta quedar de espalda en el suelo.

Mientras se realizan las acciones anteriores, recomendamos leer el siguiente texto: Conectar con tu respiración es un modo de conectar contigo. Respirar es la primera experiencia de los bebés de tener un volumen interno del cuerpo. La respiración promueve la complejidad y virtuosismo en todo mo-

vimiento. El final de la exhalación, cuando la respiración se vacía y el diafragma flota hacia arriba, instala la suavidad del centro que nos prepara para el siguiente patrón.

5. Estando en el piso de espalda, te invito a abrir tus extremidades, brazos, piernas y cabeza, para luego traerlas hacia el centro. Piensa en una estrella de mar, que está buscando información en el espacio como si tuvieras antenas en cada una de tus extremidades. Repite esta acción un par de veces (ver fig. 6).

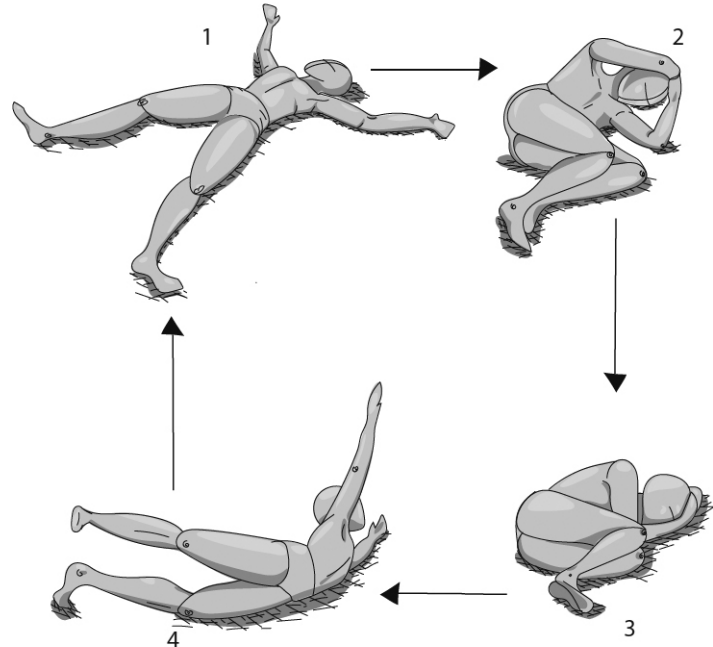
Mientras se realizan las acciones anteriores, recomendamos leer el siguiente texto: Este patrón es acerca de encontrar el centro y los bordes del propio cuerpo, enviando las extremidades hacia el entorno; trae conciencia y diferenciación de los límites del cuerpo, “el yo”, “lo no yo”; crea relaciones entre diferentes partes del cuerpo y promueve posibilidades de secuencias de movimiento más complejas;

el apoyo del centro es un concepto que describe un centro adaptable y vivo, que dinámicamente se irradia hacia dentro y hacia afuera para apoyar a todo el cuerpo.

6. Ve a la postura del niño apoyando tus antebrazos en el suelo. Levanta la pelvis y apoya la coronilla en el suelo. Luego realiza el movimiento inverso hasta volver a la postura del niño. Repite esta acción un par de veces (ver fig. 3 pag. 59).

Mientras se realizan las acciones anteriores, recomendamos leer el siguiente texto: Este patrón se vincula con la relación con tu columna, sistema nervioso y tracto digestivo; este axis puede ser suave, flexible, un apoyo de la estructura, pero también puede ser firme y rígido; este patrón sustenta la locomoción de los patrones siguientes.

Figura 6
Patrón centro- periferia

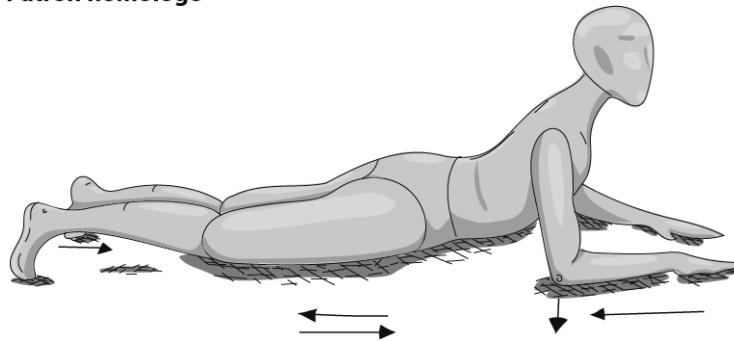


7. Acuéstate con el abdomen en el suelo, levantando tu cabeza y cuello, y separando tu pecho del suelo. Apoya tus antebrazos en el suelo y comienza a empujar el suelo, permitiendo que todo tu cuerpo se deslice hacia atrás. Luego, manteniendo la misma posición, apoya tus metatarsos en el suelo y comienza a empujar, permitiendo que todo tu cuerpo se deslice hacia adelante. Repite esta acción un par de veces (ver fig. 7).

Mientras se realizan las acciones anteriores, recomendamos leer el siguiente texto: Este patrón, es el movimiento simétrico de las partes superiores o inferiores de tu cuerpo; este patrón es acerca de la locomoción, propulsión, y cambio de peso, lo que te permite moverte a través del espacio; se trata de diferenciar lo que puede hacer la parte superior de tu cuerpo y la inferior, y como cada parte ofrece una capacidad funcional y expresiva única.

8. Acuéstate de espalda en el suelo, imaginando que tu cuerpo está entre el suelo y un techo imaginario. Comienza a abrir externamente la rodilla derecha, y a arrastrarla por el suelo, mientras al mismo tiempo, comienza a llevar tu codo derecho hacia tu rodilla, haciendo una inclinación lateral de tu torso hacia tu costado derecho. Permite que tu rodilla y codo se junten, sin que toquen el techo imaginario que está sobre tu cuerpo. Procura mantener todo el costado izquierdo de tu cuerpo en contacto con el suelo. Luego repite la misma acción, pero ahora movilizand la rodilla y codo izquierdo. Repite un par de veces. Ahora te invito a que te gires, de manera que quedes con tu abdomen hacia el suelo. Comienza a probar la misma acción que hiciste anteriormente, conectando

Figura 7
Patrón homólogo



tu rodilla derecha con tu codo derecho. Observa si es posible avanzar por el suelo como si fueras una lagartija. Prueba lo mismo hacia el otro lado.

Mientras se realizan las acciones anteriores, recomendamos leer el siguiente texto: Este patrón promueve la estabilidad y movilidad; trae claridad acerca de los dos lados del cuerpo, y puede ayudar a organizar complejas secuencias de movimientos.

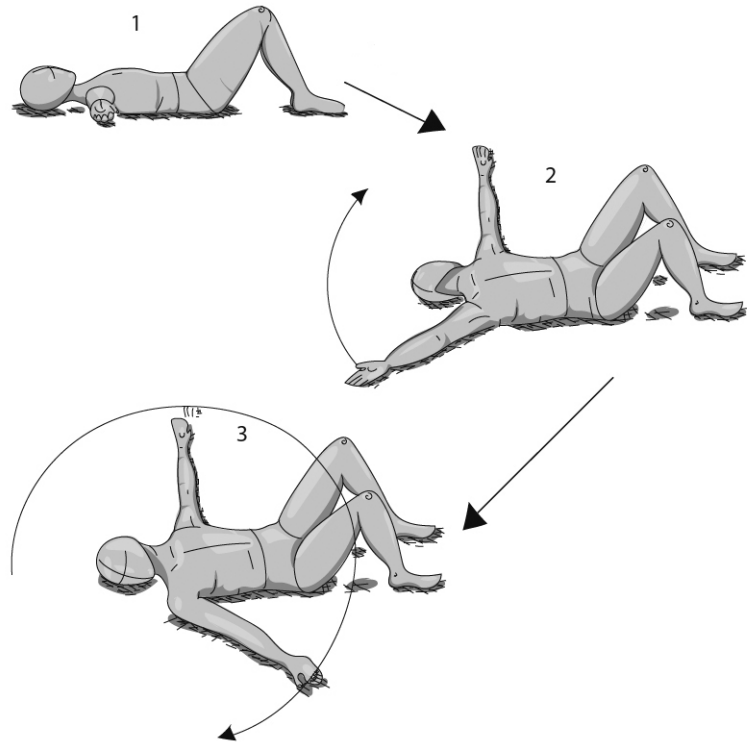
9. Acuéstate de espalda, y estira tus brazos por el suelo en forma de "x", apoya la planta de los pies en el suelo al ancho de tus isquiones, permitiendo que tus rodillas se flexen y apunten hacia el cielo. En esta posición deja caer tus rodillas hacia el costado izquierdo, y permite que el brazo derecho se alargue. Percibe la diagonal que se arma entre tu brazo derecho y tu rodilla derecha que está apuntando hacia tu costado izquierdo. Comienza a realizar un círculo por el suelo con tu brazo derecho, viajando por sobre tu cabeza y continuando por sobre tus rodillas, hasta que llegue nuevamente al suelo a su punto inicial. Ahora, te invito a que realices la misma acción hacia el otro lado (ver fig. 8).

Mientras se realizan las acciones anteriores, recomendamos leer el siguiente texto: Este patrón permite que se genere un movimiento de espiral permitiendo la rotación en todo nuestro cuerpo.

10. Con esta sensación de haber pasado por los 6 patrones de desarrollo y percibiendo esta coordinación y conectividad entre las distintas partes, te invito a que explores libremente por cada uno de los movimientos que experimentaste (5').

Figura 8

Patrón contralateral



11. Lentamente busca una manera cómoda de ponerte de pie.
12. Ahora vamos a explorar estos patrones a partir de una pequeña secuencia de movimiento que te voy a enseñar.

Para esta secuencia es necesario ver el video que se encuentra en la página web. Dejaremos aquí algunas guías que se pueden entregar mientras se realizan cada una de las acciones:

Acción 1: Respirar es nuestra primera experiencia de espacio interior. En nuestro mundo, el espacio se revela a sí mismo en tres dimensiones: vertical (arriba - abajo), sagital (adelante - atrás) y horizontal (lado - lado). Observa cómo al realizar este movimiento, tu cuerpo al igual que tu respiración se direcciona hacia esas tres dimensiones. Nota cómo tu respiración inspira a tu cuerpo a moverse. ¿Puedes llevar la respiración a aquellos tejidos dónde percibes tensión?

Acción 2 : Observa cómo cada extremidad encuentra su relación con el núcleo y a través del núcleo con cada una de las otras extremidades. Mientras realiza esta acción lleva la atención hacia todo tu cuerpo, y percibe un sentido profundo de tu centro y a la vez de tus estructuras más distales, y cómo esta periferia se conecta con tu centro y tu centro con la periferia.

Acción 3: Observa los cambios en la organización de tu columna ¿Logras percibir como tu cuerpo se organiza a partir de la relación entre la coronilla y el coxis? ¿Cómo responde uno al otro? ¿Desde dónde se inicia el movimiento, desde la coronilla o el coxis?

Acción 4: ¿Cómo puedes realizar estos movimientos de la manera más eficiente posible?¿Cómo puede ayudarte la idea de ceder/empujar? ¿Qué cambios observas en tu respiración?

Acción 5: Observa cómo la mitad de tu cuerpo le puede dar un apoyo estable a su otra mitad. ¿En qué lado de tu cuerpo reconoces la estabilidad y en cuál la movilidad?

Acción 6: En la conectividad lateral cruzada se transmite una sensación de conexión a lo largo de una ruta diagonal a través del núcleo del cuerpo. Percibe cómo en estas diagonales y espirales, los planos sagitales, verticales y horizontales se combinan.

13. Realiza esta secuencia un par de veces a tu propio ritmo. Si quieres puedes integrar una música que te acompañe en tu exploración. Ahora te invitamos a que camines por el espacio. ¿Reconoces algún cambio en tu cuerpo? ¿Cómo está tu estado mental? ¿Cómo está tu respiración?

EXPLORACIÓN N° 10. CENTRO - TONO

Contenido de movimiento: Conciencia Corporal y Capacidades corporales.

Estrategias pedagógicas: Búsqueda de la eficiencia del movimiento; uso del lenguaje anatómico; procedimiento comparativo; reconocer la conectividad corporal; reconocimiento del sí mismo.

Tiempo aproximado: 35 minutos.

Objetivo: Concientizar la integración entre el centro y la periferia. Fortalecer la musculatura del centro.

Indicaciones:

1. Camina por el espacio ¿Cómo sientes tu musculatura? ¿Está completamente relajada o percibes algún tipo de tensión muscular en alguna zona del cuerpo? ¿Sientes algún tipo de esfuerzo al estar de pie? Si pensáramos en la fuerza de gravedad mientras caminas ¿Cómo imaginas que es tu relación con ella? ¿Sientes que estás entregándote a ella, resistiéndola, o te sientes en un punto intermedio entre ambas?
2. Ahora te invito a que te recuestes en el piso sobre tu abdomen con el cuerpo completamente extendido como si fueras una “X”, permitiendo que tus brazos y piernas estén cómodas. Eleva tu cabeza, cuello, pecho, brazos y piernas del piso. ¿Cómo te sientes? ¿Cuánto esfuerzo estás realizando en esa acción? ¿Cómo percibes tu musculatura durante la acción? ¿Sientes que podrías sostener esta acción durante mucho tiempo?
3. Vuelve a bajar al piso y esta vez permite que la tierra reciba todo tu peso. Entrega todo tu cuerpo al piso. ¿Qué partes del cuerpo logras ceder con mayor facilidad? ¿En qué partes encuentras mayor dificultad? ¿Te es posible reconocer la acción de ceder como un movimiento activo?
4. Continúa cediendo el peso de tu cuerpo hacia el suelo, y observa cómo de a poco esta acción comienza a transformarse en empujar el suelo. De a poco anda permitiendo que se vayan levantando tus piernas, brazos, cabeza, cuello y pecho del suelo. Trabaja con la sensación de que aquellas partes de tu cuerpo que están en contacto con el suelo lo siguen empujando.
5. Una vez en esta posición, concientiza si alguna de las partes de tu cuerpo está ocupando más tono muscular del necesario para mantenerse elevadas. Vuelve a bajar al piso. Descansa. Repite la misma acción anterior, apoyándote con tu respiración al momento de empujar y elevar. ¿Es posible tra-

bajar con menos tensión? ¿En qué partes del cuerpo puedes permitirte soltar? ¿Cuál es el esfuerzo justo que necesitas para realizar esta acción?

6. Descansa y gira suavemente hacia tu derecha para ir a una posición fetal. Desde esta posición comienza a ceder tu peso del costado derecho de tu cuerpo hacia el piso, hasta que comiences a empujar. Desde ese empuje comienza a elevar del piso los brazos, piernas, cuello, cabeza, manteniendo tu pelvis, costillas y torso derecho en contacto con el suelo.
7. Apoyándote en tu respiración y en el empuje de las partes que mantienen contacto con el piso, intenta expandir tus extremidades hacia el espacio. Repite una par de veces esta misma acción.
8. Vuelve a bajar a la posición fetal. Descansa. Ahora te invito a que gires hasta quedar con tu cuerpo recostado sobre tu abdomen, y luego continúa girando hacia tu costado izquierdo hasta llegar nuevamente a una posición fetal.
9. Repite una vez más la acción de ceder el peso hasta empujar el piso y elevar tus extremidades, y luego expande tus extremidades hacia el espacio, como lo hiciste con tu costado derecho. Repite un par de veces esta misma acción.
10. Vuelve a la posición fetal y descansa. De a poco comienza a organizar tu cuerpo para sentarte en el piso. Descansa y reconoce el tono de tu musculatura después del trabajo.
11. Suavemente anda a la posición de cuatro apoyos, es decir apóyate sobre tus manos, tus rodillas y metatarsos en el suelo (puedes usar alguna manta o mat para poner en el piso y evitar posibles molestias en tus rodillas).
12. Comienza a ceder el peso de tu cuerpo hacia el piso a través de los puntos de apoyo, hasta que la acción comience a convertirse progresivamente en empujar. ¿Sientes mayor empuje en tus extremidades superiores o inferiores? ¿Puedes buscar el equilibrio entre ambas?
13. Elije libremente tres de esos puntos de apoyo e intensifica en ellos la acción de empujar. A través de esa acción de empujar, permite que la extremidad libre comience a elevarse del piso. Vuelve a apoyarla en el piso y prueba liberar otra extremidad, siempre concientizando en el empuje de los otros tres puntos de apoyo. Puedes sacar sólo una rodilla, la pierna o brazo completo. ¿Qué necesitas regular para encontrar el equilibrio en esas acciones? Sigue repitiendo y cambia de apoyo cuantas veces quieras y descansando cada vez que lo necesites.

14. Ahora selecciona sólo dos apoyos y continúa repitiendo la acción, cediendo el peso, empujando el piso y elevando las otras dos extremidades. Continúa cambiando los puntos de apoyo a tu elección. ¿Es posible encontrar la estabilidad a partir del empuje del piso? ¿Hay puntos de tu cuerpo que se mantengan cediendo el peso?
15. De a poco permite que todo tu peso quede repartido entre tus dos pies. Desde tus dos pies cede tu peso hacia el suelo y comienza a empujar hasta que puedas elevarte y llegar a una posición vertical de pie.
16. Finalmente intenta repetir la misma acción ahora empujando el piso con uno de tus dos pies y liberando el otro para que se eleve hacia el espacio. Repite indistintamente con un pie y el otro. Identifica qué es lo que empuja y qué es lo que cede en la pierna que está de soporte, conectando tus otras extremidades con el espacio. ¿Es posible ceder y empujar el aire con tus extremidades?
17. Vuelve a posicionar ambos pies en el piso y comienza a caminar nuevamente por el espacio. Comparado con la caminata inicial ¿Cómo sientes tu musculatura después de la experiencia? ¿Reconoces algún cambio en tu tono postural? ¿Cuánta tensión sientes necesaria para mantenerte en pie? ¿En qué punto del cuerpo sientes que la musculatura trabajó con mayor intensidad? ¿Hay partes del cuerpo que sientas más relajados que antes?

EXPLORACIÓN N° 11. BRAZOS Y CUALIDADES

Contenido de movimiento: Expresividad Corporal

Estrategias pedagógicas: Reconocer la conectividad corporal; repetición con variaciones.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

Objetivo: Explorar distintas cualidades de movimiento.

Indicaciones:

1. Posiciónate de pie en un espacio cómodo donde tengas libertad para mover tus brazos con amplitud.
2. Lleva ambas manos y brazos hacia adelante; ahora hacia los lados; hacia atrás; hacia arriba y hacia abajo. Repite esta secuencia libremente en cualquier orden.

¿Puedes observar cómo estás realizando estas acciones? ¿Sientes que tus brazos se mueven con fuerza o con suavidad como si estuvieran flotando, o quizás algún punto intermedio? ¿Percibes que tus manos van siempre a una misma velocidad, o que su velocidad va cambiando, quizás parte rápido y luego termina lento o viceversa? ¿Observas que tus manos van con claridad a esa dirección o que el recorrido es un poco difuso?

3. Mientras realizas estas acciones, intenta seguir las siguientes indicaciones para que explores los movimientos de determinadas maneras: Primero, continúa moviendo tus manos y brazos con la sensación de que el aire se vuelve denso, como si necesitaras de mucha energía para moverlos a través del aire. Permite que la musculatura se active y empuje con energía a través del espacio. Ahora, permite que la movilidad se vuelva ligera y suave. Cambia tus brazos y manos de posición sintiendo que flotan en el aire. Permite que la musculatura se libere y se expanda, como si tuvieras que utilizar muy poca energía muscular para mover tus extremidades superiores a través del aire. Ahora selecciona el punto al que vas a llegar con tus manos y muévelas directo hacia ese punto. Permite que tus brazos y manos dibujen un trazo definido hacia el lugar de llegada, que puede ser recto o curvo. Conecta con la sensación de determinación de llegar a un punto específico. Ahora intenta reconocer la posibilidad opuesta. Busca el camino más largo para llegar de un punto a otro, y permite que el recorrido sea multidireccional o más bien difuso, como si la decisión de llegar al punto se relativizara, dibujando recorridos mucho más indirectos, más diluidos en el espacio. Esta

vez coloca la atención en la velocidad con la que cambias tus brazos de posición. Intenta mantener una velocidad constante, sostenida en el tiempo durante todo el recorrido entre un punto y otro, independiente de si es rápido o lento. Ahora permite que la velocidad con la que vas de un punto a otro varíe abruptamente durante el recorrido. Permite que aparezcan varios cambios de velocidad, de manera súbita, mientras continúas explorando con tus brazos y manos.

4. Continúa explorando con estas 6 posibilidades de cualidades distintas y mientras lo haces ¿Observas algún cambio en tu sensación al cambiar la cualidad con la que ejecutas la acción? ¿Hay cualidades que te resultan más familiares, más cómodas o reconocibles? ¿Hay cualidades que te resultan más ajenas, más incómodas o más novedosas? ¿En qué estás pensando mientras ejecutas la acción? ¿Las distintas cualidades te remiten a alguna acción cotidiana, un recuerdo o emoción? ¿Asocias las cualidades con alguna situación en particular? ¿Se modifica tu respiración al cambiar de una cualidad a otra?
5. Ahora, lleva tus manos muy cerca de tu pecho y continúa llevándolas a las distintas direcciones, pero manteniendo tus brazos muy cerca de tu cuerpo, como si el espacio a tu alrededor se redujera considerablemente. Mantente cambiando las cualidades con esta nueva restricción y permite que se involucre en ese movimiento tu pecho, tus hombros, tu cuello y cabeza. ¿Qué observas a nivel de cualidad de movimiento, sensación, emoción o pensamiento?
6. Poco a poco comienza a permitir que el resto de tu cuerpo se comience a afectar por los cambios de cualidad que proponen tus manos. Permite que se involucre tu torso, tu espalda, tu pelvis, tus piernas, tus pies, tu rostro.
7. Permite también que tus manos se abran y se muevan de forma asimétrica en diferentes direcciones. Pon atención a qué cambios vas percibiendo a nivel de sensación, emoción o pensamiento a medida que la cualidad de tu movimiento cambia. Escucha tu respiración y reconoce si se modifica al cambiar la cualidad.
8. A partir de las acciones de tus manos, comienza a mezclar más conscientemente, las diferentes posibilidades de relación entre el peso (liviano o pesado), el espacio (directo o indirecto) y el tiempo (sostenido o súbito). Permítete crear desplazamientos en el espacio.
9. Mantente siempre en la investigación e intenta realizar las siguientes acciones con tus manos, como tú las entiendas, sin buscar un resultado específico: flotar, golpear, deslizar, dar látigos, tocar, ex-

primir, titilar o dar pequeños toques, presionar. Explora cómo cada una de estas acciones mezclan las distintas cualidades ¿Puedes reconocerlas en tu movilidad? ¿Puedes reconocer sensaciones, emociones o pensamientos personales que se despierten en ti con cada una?

- Flotar (liviano, indirecto, sostenido)
- Golpear (fuerte, directo, repentino)
- Deslizar (liviano, directo, sostenido)
- Latigar (fuerte, indirecto, repentino)
- Tocar (liviano, directo, repentino)
- Exprimir (fuerte, indirecto, sostenido)
- Titilar (liviano, indirecto, repentino)
- Presionar (fuerte, directo, sostenido)

10. Investiga libremente durante unos minutos intercambiando entre una acción y otra.
11. Ve reduciendo la movilidad progresivamente y tomándote tu tiempo para volver a la quietud inicial. ¿Cómo sientes tu cuerpo luego de la exploración? ¿Dónde están puestos tus pensamientos? ¿Recuerdas sensaciones, emociones, o imágenes que hayan aparecido durante la exploración? ¿En qué partes de tu cuerpo se alojan estas sensaciones más reconocibles? ¿Cómo está tu respiración? Anda dejando lentamente el ejercicio.

EXPLORACIÓN N° 12. EQUILIBRIO DESDE EL SUELO PÉLVICO

Contenido de movimiento: Conciencia corporal y Capacidades corporales.

Estrategias pedagógicas: Búsqueda de eficiencia del movimiento eficiente; uso del lenguaje anatómico; reconocer la conectividad corporal; reducir los estímulos; procedimiento comparativo.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

Objetivo: Concientizar la musculatura del suelo pélvico. Desarrollar la capacidad de equilibrio.

Observa la siguiente imagen (ver fig. 9)

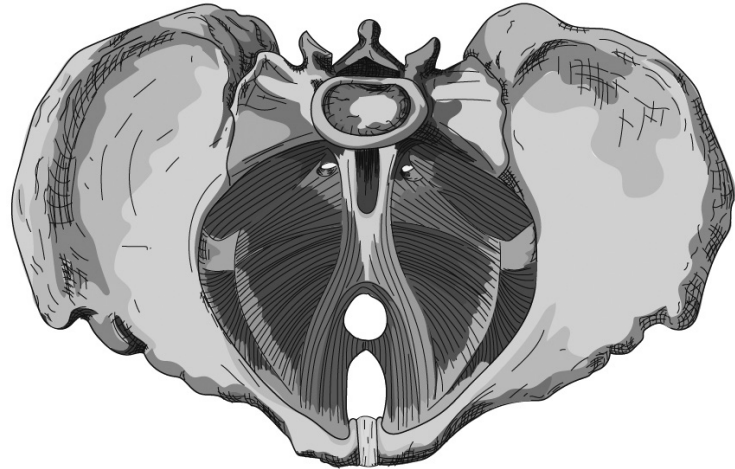
Indicaciones:

1. Camina por el espacio reconociendo cómo te encuentras hoy.
2. Detente en un punto del espacio y mantente con tus ojos abiertos de forma tranquila y reconoce: ¿Cuál es el mínimo esfuerzo necesario para permanecer de pie? ¿Cuál es la mínima tensión muscular necesaria para estar en esta posición? Con la ayuda de tu respiración intenta ceder con la musculatura de tu cuerpo hacia la fuerza de gravedad, siempre manteniéndote en pie. Reconoce la sensación de estar hundiéndote en la tierra de manera liviana. Quizás se empiece a relajar la musculatura facial, se entreabra la mandíbula, se dejen caer los párpados (sin que se cierren los ojos) o se libere cualquier tensión muscular que no sea necesaria para permanecer de pie. ¿Sientes que realmente se está relajando la musculatura o hay alguna parte de tu cuerpo que esté sobreactivada? si es así, busca la alineación de tu postura que te permita realmente ceder tu peso hacia la tierra, sin tensar. ¿Qué sensación te produce? ¿Lo conectas con algún estado en

Figura 9

Suelo pélvico

Musculatura de suelo pélvico en forma de "hamaca".



particular? ¿Qué partes específicas necesitas activar para estar de pie? ¿Qué partes se pueden relajar? ¿Cómo está tu respiración ahora? ¿Qué puedes hacer para sostener ese relajo muscular pero esta vez oponiéndote a la fuerza de gravedad? ¿Qué partes de tu cuerpo se activaron con ese esfuerzo por emerger? ¿En qué partes de tu cuerpo es más clara esa oposición a la gravedad? Reconoce si se conecta con alguna sensación o estado en particular.

3. Busca un punto intermedio entre ambas exploraciones, el esfuerzo mínimo para mantenerse de pie, entre el ceder a la gravedad y oponerse a ella.
4. Comienza a caminar dándole mucho tiempo a cada paso, para atender a cada traslado de peso. En el momento en que un pie se levanta del suelo ¿Dónde se sitúa la tensión muscular? ¿Hay algún lugar que puedas soltar para mantenerte ahí?
5. Detente en un punto del espacio, cierra tus ojos. Lleva tu atención hacia tu suelo pélvico, ese conjunto de músculos y tejidos que forman una especie de hamaca en el punto más bajo de tu pelvis. Suavemente y ayudándote con tu respiración, intenta condensar esa musculatura y luego expandirla. Repite esta acción varias veces, a tu tiempo. Cada vez que lo repitas intenta precisar la especificidad de ese punto. ¿Tiendes a activar otras musculaturas, por ejemplo glúteos, cuádriceps, zona abdominal, cuello o mandíbula, etc? ¿Qué podrías dejar de hacer para relajar dichas estructuras musculares y centrar la contracción y expansión solo en tu piso pélvico?
6. Una vez que sientas la especificidad anatómica, comienza a irradiar suavemente esa acción hacia tus talones dejando siempre disponibles tus rodillas. Reconoce cómo esta acción del suelo pélvico puede comenzar a relacionarse con la acción de empuje de tus talones hacia el piso. ¿Cómo a través de la acción de esta musculatura puedes reconectar con la acción de emerger y hundirte en el piso?.
7. Comienza a cambiar sutilmente el peso hacia tu pie derecho permitiendo que a la vez que el pie derecho se hunde en el piso, el izquierdo comienza a emerger, despegándose sutilmente del suelo, siempre conectando esta acción con tu respiración. Realiza el recorrido de vuelta hasta quedar nuevamente con el peso equilibrado entre ambos pies. Repite, esta vez hundiendo tu pie izquierdo en el suelo. Luego vuelve al centro. Continúa trasladando el peso hacia un pie y el otro conectando siempre con la acción de la musculatura de tu suelo pélvico.

8. Comienza ahora a irradiar la acción de condensación y expansión desde tu suelo pélvico hacia tu zona superior (lumbares, dorsales, cervicales, cráneo, coronilla, hombros, brazos y manos). Si antes conectabas con la acción de emerger y hundirse con el piso, ahora conéctala también con el aire, no solo arriba y abajo, si no también en los otros planos (adelante, atrás, derecha, izquierda, arriba y abajo). Conecta tu suelo pélvico ahora a tus 6 extremidades.
9. En las próximas repeticiones permite que tus pies den pequeños pasos en cualquier dirección y comienza a desplazarte suavemente desde la condensación y expansión del suelo pélvico. Al momento de expandir el suelo pélvico, permite que la articulación de la cadera se expanda y se abra suavemente. Poco a poco, comienza a dar pasos más largos en el espacio y progresivamente permite que al momento de expandir, tu pelvis se acerque al piso antes de volver a emerger. ¿Cuál es la duración que están teniendo cada una de esas acciones? ¿Cuánto tiempo puedes sostener este equilibrio antes de pasar a la siguiente acción? ¿Puedes alterar esos tiempos? Comienza a probar distintas duraciones para cada una de estas acciones, siempre conectando con tu respiración. ¿Puedes alargarlas? ¿Puedes acortarlas? ¿Puedes sostenerlas en el tiempo? ¿Puedes cambiar súbitamente de una a otra? ¿Puedes expandir o reducir el espacio que ocupa tu cuerpo durante estas acciones? ¿Puedes ir de una acción a otra de forma directa definiendo un comienzo y un final para cada una? ¿Puedes diversificar las direcciones a la hora de hundirte y emerger, realizando un viaje más indirecto entre el comienzo y el final de cada acción? Continúa explorando libremente en estas variaciones del tiempo y el espacio.
10. Comienza ahora a reducir la irradiación del movimiento, haciendo el viaje inverso desde la periferia hacia el piso pélvico, hasta que ambos pies vuelvan a conectarse al piso simultáneamente. Permítete volver poco a poco a la acción de condensar y expandir únicamente con tu suelo pélvico. Busca ahora la quietud.
11. Vuelve a caminar libremente por el espacio sintiendo las diferencias con la caminata inicial. ¿Cómo se encuentra ahora tu musculatura? ¿Cómo está tu respiración? ¿Cómo sientes tu alineación y tu equilibrio luego del trabajo? ¿Sientes una mayor o menor estabilidad en la planta de tus pies? ¿Qué otras sensaciones o emociones emergieron de la práctica?

EXPLORACIÓN N° 13. RELACIÓN ESPACIAL

Contenido de movimiento: Conciencia Corporal y Percepción

Estrategias pedagógicas: Reconocer la conectividad corporal; reconocimiento del sí mismo/a; procedimiento comparativo.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

Objetivo: Concientizar la integración centro - periferia a partir de la secuencialidad del movimiento. Percibir el espacio interno y externo a partir de distintos tipos de relaciones corporales.

Ver la siguiente imagen (ver fig. 10).

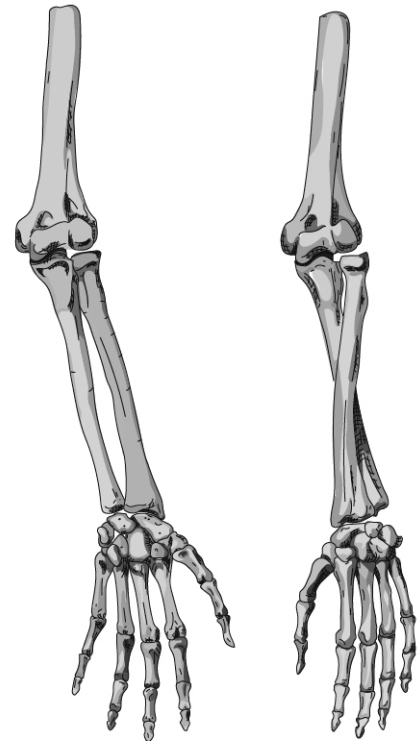
Indicaciones:

1. Camina por el espacio reconociendo sus dimensiones y los objetos que pueda haber a tu alrededor. Selecciona un punto en el espacio y detente hasta encontrar la quietud corporal.
2. Mantén tu atención en el espacio y en relación a este, reconoce: ¿Dónde estás? ¿Estás habitando ese espacio con otros cuerpos? ¿Estás entre otros cuerpos, objetos o materiales? ¿Estás bajo algún cuerpo u objeto? ¿Estás sobre algún cuerpo u objeto? ¿Hay otros cuerpos u objetos detrás? ¿A qué distancia te encuentras de esos cuerpos u objetos?
3. Lleva ahora la atención a tus brazos. Muévelos suavemente a tu alrededor, manteniendo una relación fija entre la parte superior e inferior del brazo. Para ello concéntrate en bloquear la articulación del codo, manteniéndola siempre extendida. Reconoce la mo-

Figura 10

Articulación del codo.

Posición de pronación y supinación a partir de la articulación del codo.



vilidad que consigues con esta acción y las sensaciones que puedan emerger al tener la articulación del codo fija. ¿Reconoces alguna integración del centro de tu cuerpo en la acción, o sientes que es un movimiento que queda limitado únicamente a tus extremidades?

4. Sin detener la acción, reconoce: ¿Dónde se ubica el resto de tu cuerpo en relación a tus brazos? ¿Está atrás de ellos? ¿Delante de ellos? ¿Abajo, entre o arriba? Continúa explorando libremente las posibilidades de ubicar tus brazos en distintas posiciones en relación al resto de tu cuerpo.
5. Deja solo uno de tus brazos delante del resto de tu cuerpo, obsérvalo ¿Dónde está el resto de tu cuerpo en relación a tu brazo? ¿Estás delante del brazo? ¿Estás detrás de tu brazo? ¿Sobre? ¿Bajo? Sin soltar aún la indicación de la relación fija de la articulación de codo ¿Cómo podrías cambiar ahora la ubicación del resto de tu cuerpo en relación a ese brazo? ¿Cómo podrías situarte delante de este? ¿Cómo podrías situarte encima de este? ¿O tal vez atrás? ¿O debajo? Explora libremente diferentes posibilidades de relación en torno a tu brazo. ¿Cómo podrías alejarte de este? ¿Cómo te acercas? ¿Cómo podría tu brazo estar entre medio de otras partes de tu cuerpo? ¿Qué parte de ti guía el movimiento? ¿Es el brazo u otra parte de tu cuerpo?
6. Lleva ahora la palma de la mano al piso y déjala fija en ese punto. Reconoce la posibilidad de rotar la articulación de tu muñeca aún con esta restricción. ¿Logras percibir cómo se secuencia el movimiento del brazo inferior hacia tu hombro y escápula? ¿Reconoces algún cambio en la sensación de integración de tu centro en la acción?
7. Progresivamente comienza a generar la sensación de “respirar en el codo”. Suaviza la articulación y deja de que se modifique libremente. ¿Reconoces algún cambio en la tensión de tu cuerpo al realizar la acción? ¿Reconoces algún cambio en la sensación de integración de tu centro en esa movilidad?
8. Prueba esta exploración ahora con tu otro brazo.
9. Vuelve a ponerte de pie y a explorar la movilidad de tus dos brazos, aplicando estas dos nuevas investigaciones: secuencialidad de la rotación entre la zona superior e inferior del brazo y la liberación de la articulación del codo. Vuelve a reconocer la relación espacial entre tus brazos y el resto de tu cuerpo. ¿Puedes llevarlos sobre el resto de tu cuerpo? ¿Atrás? ¿A los costados? ¿Qué nuevas posibilidades de organización corporal han aparecido? ¿Sientes mayor o menor conexión entre tu

centro y tu periferia al desbloquear la articulación del codo? ¿Cómo se ha integrado tu columna en la movilidad? ¿Sientes mayor o menor tensión al realizar estas acciones? Permite que todo tu cuerpo se integre a la movilidad, haciendo los cambios necesarios para reorganizar su estructura en cada movimiento. Permite que tus pies se liberen del piso, si aún no lo han hecho y explora libremente en las posibilidades que nacen de esta movilidad.

10. Continúa explorando libremente durante algunos minutos, ahora permitiendo que tu mirada se abra hacia el espacio y reconoce la sensación que emerge al hacerlo. ¿Cómo se integra tu columna a la acción? ¿Sientes mayor o menor tensión? ¿Qué nuevas posibilidades aparecen al conectar la mirada hacia el espacio?
11. Comienza a reducir la movilidad hasta llegar lentamente a la quietud, mantente de pie y vuelve a caminar por el espacio. ¿Sientes algún cambio en tu percepción del espacio habitado? ¿Sientes alguna nueva sensación al interior de tu cuerpo y en la organización de tu estructura ósea? Lentamente detente en un punto y anda dejando el ejercicio con tranquilidad.

Reflexiones Finales

Escribir sobre la pedagogía del Movimiento se nos ha presentado como una tarea paradójica. Habitualmente en las artes escénicas concebimos la escritura como una acción pasiva donde el cuerpo no estaría involucrado sino la mente. Esta creencia se puede deber a nuestra experiencia en la escena donde las acciones realizadas demandan un esfuerzo físico mucho mayor que el necesario para escribir. Sin embargo, mientras escribíamos este libro nos fuimos dando cuenta que incluso durante esta acción, en apariencia mínima, nuestro cuerpo estaba totalmente involucrado y presente. Así, pudimos percibir distintas sensaciones físicas que nos afectaban: el movimiento repentino de los dedos al tipiar en el teclado; la tensión en la musculatura que rodea el cuello, las escápulas y los hombros que nos alertaban de la postura que estábamos adoptando; escuchar las palabras que pronunciábamos en voz alta permitiéndonos articular o dar sentido a una oración; el movimiento sutil de los labios que se sincronizaban con el ritmo de una lectura mental; la gestualidad de la manos frente a la pantalla que buscaban explicar una idea que no estaba siendo claramente transmitida en el texto; o cómo la velocidad con que se movían nuestros dedos se vinculaba con el momento exacto en que una “buena” idea emergía; o cómo sosteníamos el mentón mientras la cabeza se movía de derecha a izquierda expresando una sensación de confusión o de estar perdidas; el ceño fruncido y la mandíbula apretada mientras la cabeza y ojos se acercaban a la pantalla buscando que la atención se focalizara, para tratar de entender un párrafo. Así, estos movimientos generalmente imperceptibles nos sirvieron para notar cómo el diálogo interno e inseparable entre mente-cuerpo existe en toda acción. En este sentido, a lo largo de esta investigación hemos aprendido a reconocer sensaciones corporales específicas y a desarrollar un lenguaje concreto para describirlas, lo que conllevó finalmente a volvernos más conscientes de la experiencia indivisible del *soma*.

Sin embargo, para adquirir esta nueva conciencia fue necesario experimentar de manera práctica y guiada las distintas metodologías de cada sistema, y no solo a través de la lectura de los textos asociados a cada una de ellas. Por lo mismo, a pesar de nuestro esfuerzo por plasmar en este libro variadas maneras

de cómo llevar a cabo una clase de Movimiento desde una aproximación somática, debemos admitir que estas no pueden ser transmitidas en su totalidad por medio de un texto escrito. Ellas nos exigen, para su incorporación (*embodiment*), que las vivamos de forma práctica y guiada, como es posible atisbar a lo largo de este documento. No obstante, consideramos que este acercamiento teórico-práctico puede contribuir al desarrollo de la pedagogía del Movimiento, pues sus aportes y beneficios ya los hemos podido constatar de manera parcial en los testimonios de estudiantes¹² que participaron de los talleres: “*pude concientizar mi espacio y mi cuerpo, las maneras que tiene de moverse, sus posibilidades y limitaciones*”; “*percibí una apertura en mi capacidad de percepción*”; “*sentí mi cuerpo mucho más enraizado y en presente*”; “*me permitió explorar en cualidades y estados en los que no acostumbro a estar*”; “*me sentí más en el cuerpo o siendo cuerpo*”; “*pasé de la conciencia de partes aisladas a tener una conexión más generalizada de toda mi cuerpo*”; “*primera vez que me siento tan conectada con mi curso, yo sé que no me juzgan, pero la inseguridad tiende a jugar en contra y uno se cohibe en cuanto a cómo moverse, en este taller eso no pasó*”; “*experimenté sincronía entre cuerpo y mente, poco ruido mental*”; “*Comprender la mecánica del movimiento del cuerpo, anatómicamente hablando, me permitió poder moverme con mayor soltura sin tener que generar demasiada tensión*”. A nuestro juicio, lo que expresan estos testimonios refleja cómo una clase de Movimiento, al haber adoptado un enfoque somático, puede ofrecerles a sus participantes nuevas dimensiones de su propia corporalidad.

En este sentido, nos resulta importante recordar que este enfoque puede ser aplicado de innumerables maneras, por lo que las guías prácticas que aquí expusimos son sólo un ejemplo de cómo se pueden abordar ciertos contenidos desde esta perspectiva. Por ejemplo, una misma secuencia, como *bajar y subir por columna*, puede despertar diversas dimensiones de la corporalidad: desde la toma de *conciencia* de cada una de las vértebras que se está movilizandoo; o desde el cambio de *percepción* que ocurre a medida que se baja o sube; o bien desde el desarrollo de la *flexibilidad* de la columna; o desde la *expresividad* atendiendo a qué se comunica cuando se desciende o asciende. En este sentido, la diferencia entre una y otra actividad, no solo supone un cambio formal, sino comprender dónde situamos nuestra atención al movernos, en qué aspecto o parte del cuerpo anclamos la sensación, qué palabras utilizamos para guiar la experiencia y cómo se organiza la exploración.

¹² Estos testimonios fueron extraídos de la encuesta online que se realizó de forma anónima a quienes participaron de los talleres durante la investigación.

De igual modo, incorporar las distintas estrategias pedagógicas también ha supuesto una transformación de nuestra propia práctica docente y artística. Durante este proceso, nos hemos visto en la obligación de reflexionar en torno al lenguaje, es decir, a las palabras que utilizamos para guiar una determinada actividad, pues pequeñas diferencias en las maneras en cómo transmitimos una información generan experiencias corporales radicalmente distintas. De hecho, estudiantes durante los talleres nos lo hicieron notar en sus comentarios, como una *“amabilidad en la forma de guiar”*. Es importante recalcar que esta *amabilidad* no estaba relacionada con la personalidad de quienes impartieron el taller, sino con la manera en que las indicaciones estaban estructuradas. Por otra parte, adoptar estas aproximaciones en nuestra labor docente y artística nos ha permitido desarrollar y crear una multiplicidad de actividades según el objetivo que deseemos abordar. Al iniciar este proyecto, teníamos la impresión de que nuestra *“paleta”* de ejercicios y secuencias estaba limitada a lo que habíamos aprendido. Ahora, en cambio, tras la claridad conceptual que nos ha generado esta investigación, se nos han abierto nuevas posibilidades para la creación, estructuración y diseño de distintas exploraciones de movimiento, ya sea en materiales pedagógicos o *trainings* para una obra escénica.

Otro aspecto importante de esta investigación que debemos señalar es que el enfoque somático al que nos referimos considera exclusivamente los cuatro sistemas estudiados, y no a la Somática en general. Asimismo, esta perspectiva que adoptamos no debe ser comprendida como la única vía para complementar y enriquecer la pedagogía del Movimiento. Existen otras prácticas cuyo acercamiento al cuerpo es a través del desarrollo de la intuición y se vinculan al descontrol, el riesgo y lo inconsciente, aspectos que también son necesarios para la formación actoral. Sin embargo, cualquiera sea nuestra afinidad para abordar la corporalidad, nos parece importante que seamos conscientes de cómo y qué buscamos enseñar en una clase de Movimiento. En este sentido, reconocer los aportes de este enfoque somático—más allá de la decisión de aplicarlo o no— puede invitarnos a repensar nuestras propias prácticas pedagógicas y artísticas.

Para finalizar, debemos aclarar que por el contexto de la pandemia de COVID-19 que asolaba al mundo, esta investigación tuvo que dejar fuera, por razones metodológicas y sanitarias, elementos fundamentales como, por ejemplo, el carácter relacional que deben propiciar las clases de Movimiento. En este sentido, reconocemos que las perspectivas propuestas pueden tener un alcance mucho más amplio y profundo de lo que aquí logramos exponer. Por lo mismo, queda abierta la pregunta por cómo podríamos aplicar este enfoque para abordar el diálogo, el encuentro y el trabajo de improvisación en grupo.

Igualmente, otros aspectos relevantes para esta área de formación, como la composición espacial y la dramaturgia corporal, se nos han presentado como interrogantes y desafíos para ser explorados desde esta misma perspectiva para una futura investigación. De este modo, esperamos continuar con estas y otras indagaciones, para así seguir profundizando en este campo de la educación corporal que tanto nos moviliza.

SOBRE EL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN PLASMA

PLASMA –Plataforma de Aproximaciones Somáticas para el Movimiento Actoral– es un colectivo que se conformó en el año 2021. Actualmente es dirigido por Camila R. Cannobbio y está integrado por los autores de este libro. Su foco es buscar nuevas estrategias pedagógicas para el movimiento en la formación actoral empleando perspectivas de educación somática. Hasta ahora, Movimiento Sensible es el primer resultado de este proyecto colaborativo.

Más información en www.movimientoplasma.cl

ASESORÍAS DEL PROYECTO

Bárbara Gillmore – Asesoría en Método Feldenkrais®

Artista visual, profesora certificada internacionalmente en el Método Feldenkrais®. Diplomada en Terapia Corporal, Universidad Arcis. Facilitadora de Educación somática – Body-Mind Movement. Coordinadora y docente programa Formación Anatomía Vivencial. Fundadora espacio Masfeldenkrais, a través de la neuro movilidad y el movimiento consciente busca generar procesos de aprendizajes para el desarrollo integral del ser humano, entendiendo pensamiento y movimiento como una unidad.

Leonardo Canales – Asesoría en Técnica Alexander

Profesor certificado de Técnica Alexander, un modelo educativo integral que promueve coordinación psico-física para interpretes en Artes Escénicas. Su carrera Pedagógica-Teatral en Chile lo lleva a Australia a estudiar esta Técnica que hoy aplica en programas de formación actoral de diversas instituciones artísticas australianas.

Francisca Morand – Asesoría en Fundamentos Laban/Bartenieff

Creadora, intérprete y académica del Departamento de Danza de la Universidad de Chile, donde realiza docencia de pregrado. Titulada en Danza de la Universidad de Chile, tiene además un Master en Danza de American University y es Analista del Movimiento Laban del Instituto Laban-Bartenieff. Se ha desarrollado profesionalmente en medio de la danza contemporánea en Chile. Colabora como creadora, directora e intérprete en diversos proyectos y núcleos, siendo los más importantes MorandOsorio, Melancolía Investigación Escénica y Emovere.

Ivana Sejenovich – Asesoría en Body-Mind Centering®

Educadora y Terapeuta Somática certificada por The center for Body-Mind Movement, registrada en IS-META. Su práctica somática comenzó hace 38 años con Danza y Expresión Corporal, para luego formarse en las disciplinas de Fisioterapia, Eutonía, Topf, Sistema Conciente para la técnica del movimiento, Yoga y Body Mind Movement. Integró los equipos de trabajo Lunananda y Maravilla Corporal, con los que dictó diplomados, talleres, retiros y Formaciones de Maestros de Yoga y Expresión Corporal durante 12 años, en universidades y espacios privados. Forma parte del equipo que da la Formación de Body-Mind Movement para maestros de danza, junto con Mark Taylor y Ray Schwartz.

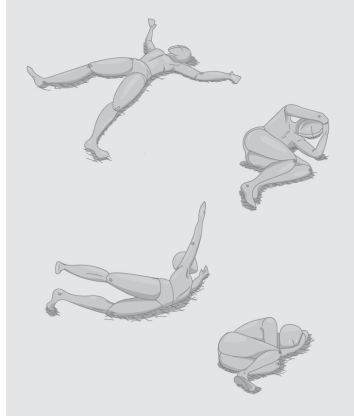
BIBLIOGRAFÍA

- Amory, K. (2010) 'Acting for the twenty-first century: a somatic approach to contemporary actor training', *Perfformio*, Vol.1, No. 2: 5 - 20.
- Alcantara, P. (2019) *Alexander Technique: a skill for life*. Marlborough: The Crowood Press.
- Alexander, M. F. (1918). *Man's supreme inheritance*. New York: E.P. Dutton & Company.
- Alexander, M. F. (1932). *The use of the self: Its conscious direction in relation to diagnosis, functioning and the control of reaction*. Editorial: Urano.
- Alexander, M. F. (2011) *Control consciente y constructivo del individuo*. Buenos Aires: Pequeña hoja.
- Bainbridge Cohen, B. (2012) *Sensing, feeling, and action: the experiential anatomy of Body-Mind Centering*. United States of America: Contact Editions.
- Bainbridge Cohen, B. (2018) *Basic neurocellular patterns: exploring developmental movement*. EEUU: Burchfield Rose Publishers.
- Barba, E. y Savarese, N. (2007). *El arte secreto del actor: diccionario de antropología teatral*. Holstebro, Dinamarca: Ediciones Alarcos.
- Bartenieff, I. (1977). *Notes from a course in correctives*. New York, EEUU: Dance Notation Bureau Press.
- Bartenieff, I. & Lewis, D. (2002). *Body Movement: copying with the environment*. New York, Estados Unidos: Routledge.
- Bloch, S. (2011) *El alba de las emociones. Respiración y manejo de las emociones*. Santiago, Chile: Uqbar editores.
- Brennan, R. (1992) *El manual de la Técnica Alexander: una guía paso a paso, para mejorar la respiración, la postura y el bienestar*. Barcelona, España: Plural.
- Buchanan, P. & Urich, B. (2001) 'The Feldenkrais Method®: A Dynamic Approach to Changing Motor Behavior'. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 315-323.

- Calais Germain, B. & Lamotée, A. (1991) *Anatomía para el movimiento: bases de ejercicios tomo II*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Carreri, R. (2013) *Huellas: training e historia de una actriz del Odin Teatret*. Santiago, Chile: Triskel Artes Escénicas.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991) *La E. F. en la enseñanza primaria*. Barcelona: Editorial Inde.
- Conable, B. & Conable, W. (1994) *Aprendizaje de la Técnica Alexander: manual del alumno*. Barcelona, España: Andover Press.
- Condró, L. & Messiez, P. (2016) *Asymmetrical-Motion: notas sobre pedagogía y movimiento*. Madrid: Continta me tienes.
- Contreras, O. (1998) *Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista*. Barcelona: Editorial Inde
- Dalby, J. & Newlove, J. (2004) *Laban for all*. New York, United States: Routledge.
- Eddy, M. (2006) 'The Practical Application of Body-Mind Centering® (BMC) in Dance Pedagogy'. *Journal of Dance Education*, 6(3), 86-91.
- Eddy, M. (2017) *Mindful movement: the evolution of the somatic art and conscious action*. Bristol: Intellect.
- Ewan, V. & Green, D. (2015) *Actor movement: expression of the physical being*. Londres: Bloomsbury.
- Farnell, B. (2012) *Dynamic embodiment for social theory: I move therefore I am*. London, New York: Routledge.
- Feldenkrais, M. (1997) *Autoconciencia para el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal*. Barcelona, España: Paidós.
- Feldenkrais, M. (1949) *Body & mature behaviour: a study of anxiety, sex, gravitation and learning*. Tel Aviv, Israel: IUP Paperback Library.
- Feldenkrais, M. (2010) *Embodied wisdom: the collected papers of Moshé Feldenkrais*. Berkeley, EEUU: North Atlantic Books.
- Foster, S. (2011) *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. New York: Routledge.
- Foucault, M. (2002) *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores.
- Gelb, M. (1987) *El cuerpo recobrado: introducción a la Técnica Alexander*. Barcelona, España: Urano.
- Gibson, E. (2000) *An ecological approach to perceptual: learning and development*. New York, Oxford University Press.
- González-Badillo, J. y Ribas J. (2002) *Programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, España: Editorial Inde Publicaciones.
- Grotowski, J. (1970) *Teatro Laboratorio*. México: Siglo XXI editores.

- Hackney, P. (2002) *Making connections: total body integration through Bartenieff Fundamentals*. Nueva York, Estados Unidos: Routledge.
- Hancock, D. (2015) 'Teaching the Feldenkrais Method® in UK higher education performer training'. *Theatre, Dance and Performance Training*. 6:2, 159-173.
- Hanna, T. (1995) 'What is Somatics?' en Don Hanlon Johnson (ed.) *Bone, Breath and Gesture*. 341-53. Berkeley, North Atlantic.
- Hanna, T. (1989) *La Somatique*. París: Inter Editions.
- Hartley, L. (1995) *Wisdom of the body moving: an introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley, Estados Unidos: North Atlantic Books.
- Jiménez, J. y Jiménez, I. (2002) *Psicomotricidad: teoría y programación*. Barcelona: Editorial Escuela Española
- Joly, Y. (2008) *Educación somática: reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Kapadocha, C. (2016) 'Being an actor / becoming a trainer: the embodied logos of intersubjective experience in a somatic acting process', unpublished Phd dissertation, Royal Central School of Speech and Drama.
- Laban, R. (1987) *El dominio del movimiento*. Madrid, España: Editorial Fundamentos.
- Lakoff, George & Johnson, Mark (1999) *Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to western thoughts*. New York: Perseus Book Group.
- Le Breton, D. (1990) *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Lecoq, J. (2001) *El cuerpo poético: una enseñanza sobre la creación teatral*. Chile: Cuarto Propio.
- Lee, T. (2016) 'Alexander Technique to actor preparation' en Potter, N. (ed) *Movement for Actors*. New York, Allworth Press.
- Marshall, L. (2002) *The Body Speaks*. New York: San Martin's Griffin.
- Potter, N. (2016) (ed) *Movement for Actors*. New York: Allworth Press.
- Questel, A. (2016) 'The Feldenkrais Method' en Potter, N. (ed) *Movement for Actors*. New York, Allworth Press.
- Richards, T. (2005) *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*. Barcelona, España: Alba.
- Robles, C. (2019) 'Construcción de la conciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias del ceder (yielding) en el BMC y la danza contacto improvisación: una investigación desde la práctica' Perú, Lima: Tesis Universidad Católica del Perú.
- Sánchez, C. (2005) *Escenas de un cuerpo escindido: ensayos cruzados de filosofía, literatura y arte*. Chile: Editorial Cuarto Propio.

- Segato, R. (2018) *Contra-pedagogías de la crueldad*. Argentina: Prometeo Libros.
- Smith, T. (2010) 'On Somatic Acting', *Perfformio*, Vol.1, No. 2: 21– 33.
- Stokoe, P. y Sharhter, A. (1985) *La expresión corporal*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Tsachor, R. (2016) 'Acting with Bartenieff Fundamentals: A somatic, developmental movement training for presence and physical characterization' en Potter, N. (ed) *Movement for Actors*. New York, Allworth Press.
- Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1992) *The embodied mind*. London, The MIT Press.
- Wahl, C. (2019) *Laban/Bartenieff movement studies: contemporary applications*. Estados Unidos: Human Kinetics.
- Wright, M., Ethridge, P. & Tarlow, K. (2011) *Exploring Body-Mind Centering: an anthology of experience and method*. Berkeley, California: North Atlantic Book.
- Yochanan, R. (1983) *El método Feldenkrais: el aprendizaje de la técnica*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Zarrilli, P. (2002) *Acting (re)considered: a theoretical and practical guide* New York: Routledge.



ESTE LIBRO SE TERMINÓ DE IMPRIMIR
EN FEBRERO DE 2023.

