

# *Análisis cualitativo en torno a la enseñanza de la postura corporal en la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano*

Profesora Guía: Marisol Madrid Jofré

Alumno(a) (s): María Soledad Mallegas Vargas

Natalia Carolina González Taylor

Tesis para optar al Título de Profesora de Danza

Tesis para optar al grado de Licenciada en Educación

Santiago, 2015

Una vez un niño fue a la escuela.

Él era bien pequeño y la escuela era grande, pero cuando el niño vio que podía ir a su clase caminando directamente de la puerta de afuera, él se sintió feliz y la escuela no le pareció tan grande así.

Una mañana, cuando hacía poco que él estaba en la escuela, la maestra dijo:

- Hoy vamos a hacer un dibujo.

- Bien- pensó él. A él le gustaba dibujar.

Él podía hacer todas las cosas: leones y tigres, gallinas y vacas, trenes y barcos...

Y tomó su caja de lápices y comenzó a dibujar.

Pero la maestra dijo: -¡Esperen! ¡No es hora de comenzar!

Y él esperó hasta que todos estuvieran listos.

- Ahora –dijo la maestra- vamos a dibujar flores.

- Bueno –pensó el niño. A él le gustaba dibujar flores.

Y comenzó a hacer bonitas flores con lápiz rojo, naranja, azul.

Pero la maestra dijo: -¡Esperen! Yo les mostraré cómo se hacen.

-¡Así! –dijo la maestra, y era una flor roja con tallo verde.

-¡Ahora sí! –dijo la maestra-. Ahora pueden comenzar.

Pero él no reveló eso.

Simplemente guardó su papel e hizo una flor como la de la maestra.

Era roja, con el tallo verde.

Y luego, así, el niño aprendió a esperar.

Y a observar.

Y a hacer las cosas como la maestra.

Y luego él no hacía las cosas por sí mismo.

Entonces sucedió que el niño y su familia se mudaron para otra casa, en otra ciudad, y el niño tuvo que ir a otra escuela.

Esa escuela era mucho más grande que la primera.

Para llegar a su sala él tenía que subir la escalera y seguir por un corredor para finalmente llegar a su clase.

Y justamente el primer día que él estaba allí la maestra dijo:

-Hoy vamos a hacer un dibujo.

-Bien –pensó el niño, y esperó a la maestra para que le dijera cómo hacerlo.

Pero ella no dijo nada, casi no se sentía en la sala.

Cuando se acercó al niño ella dijo:

-¿Tú no quieres dibujar?

-Sí –dijo el niño-, pero, ¿qué vamos a hacer?

-Yo no sé hasta que tú lo hagas –dijo la maestra.

-¿Cómo lo haré? –preguntó el niño.

-¿Por qué? –dijo la maestra-, de la manera que tú quieras.

-¿Y de cualquier color? –preguntó él-. De cualquiera –dijo la maestra.

-Si todos hicieran el mismo dibujo y usaran los mismos colores, ¿cómo yo podría saber quién hizo qué? ¿Y cuál es de quién?

-Yo no sé –dijo el niño.

Y comenzó a hacer una flor roja, con tallo verde.” (Helen Buckley)

## ***Agradecimientos***

*Como locas insomnes, hambrientas y cansadas, agradecemos sus cuidados, cariños, y sobre todo por esas miradas comprensivas... seguidas por un “¿Y cuándo vas a entregar la tesis?*

*Agradecemos a nuestras disfuncionales familias Mallegas-Vargas y González-Taylor, por respetarnos, potenciarnos y acompañarnos en la vertiginosa senda del arte y de la educación.*

*Desde nuestros lugares neuro-científicos, inmersos en el fenómeno consensuado del conocimiento, es que abrazamos tu homúnculo, bailamos con tu percepción, y nos enredamos en tu saber, agradecemos a Marisol Madrid Jofré por abrir los espectros del conocimiento.*

*Agradecemos a las sabias voces que nos prestaron ropa fundamental para el sustento de esta investigación (entrevistados y entrevistadas).*

*Agradecemos a nuestros fieles amigos y amigas que nos han sabido recordar empujando el codo, en tanto evento ausente que nos ha costado este título.*

*Una mención honrosa al primo, a la prima, al memo, a Cleo y Olivia, al chiste corto, hermanos(a) y a la Normita, por motivarnos a no saltar del balcón.*

*Y por último, nos agradecemos mutuamente*

***No somos grandes artistas, pero tampoco queremos ser menos, solo nos duele la guata tener que pagar el crédito.***

# INDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6 -</b>
<b>II. PROBLEMATIZACIÓN</b> .....	<b>9 -</b>
2.1 PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	9 -
<b>III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>13 -</b>
3.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	13 -
3.2 OBJETIVO GENERAL .....	13 -
3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	13 -
<b>IV. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>14 -</b>
4.1 CONCEPTO DE POSTURA CORPORAL .....	14 -
4.1.1 <i>Postura corporal</i> .....	14 -
4.1.2 <i>¿Qué se entiende por postura corporal?</i> .....	14 -
4.1.3 <i>Definición de postura corporal</i> .....	16 -
4.1.4 <i>La unidad psicofísica del ser</i> .....	18 -
4.1.5 <i>El reflejo postural de Gerda Alexander</i> .....	19 -
4.1.6 <i>Postura desde la perspectiva de Moshé Feldenkrais</i> .....	20 -
4.2 ENSEÑANZA Y POSTURA .....	22 -
4.2.1 <i>Educación y aprendizaje</i> .....	22 -
4.2.2 <i>Postulados de las neurociencias en torno al conocimiento</i> .....	23 -
4.2.3 <i>Educación formal</i> .....	26 -
4.2.4 <i>Metodologías educativas</i> .....	30 -
4.2.5 <i>Paradigmas de la danza</i> .....	33 -
4.2.6 <i>Postura de un/a bailarín/a</i> .....	35 -
4.3 DISCIPLINAS DE AUTOCONCIENCIA. ....	39 -
4.3.1 <i>Educación somática</i> .....	39 -
4.3.21.1 Feldenkrais .....	41 -
4.3.21.2 Aprendizaje orgánico .....	42 -
4.3.21.3 Modalidades de trabajo .....	44 -
4.3.21.4 La importancia del movimiento en el método Feldenkrais .....	45 -
4.3.21.5 Autoimagen y esquema corporal .....	47 -
4.3.21.6 Conciencia y postura corporal .....	49 -
4.3.21.7 Rolfing. ....	50 -
4.3.21.8 Concepción de Cuerpo desde el Rolfing .....	51 -
4.3.21.9 La postura corporal.....	52 -
4.3.21.10 Conciencia corporal desde el Rolfing .....	53 -
4.3.21.11 Modo de trabajar en el Rolfing .....	55 -
4.3.21.12 Técnica Alexander .....	56 -
4.3.21.13 EL “Uso” .....	57 -
4.3.21.14 El control primario .....	59 -
4.3.21.15 Conciencia corporal .....	61 -
4.3.21.16 Gimnasia consciente .....	64 -
4.3.21.17 Método .....	64 -
4.3.21.18 Repercusión del movimiento .....	65 -
4.3.21.19 Conciencia corporal .....	65 -
4.3.21.20 Laban Bartenieff .....	66 -
4.3.21.21 Rudolf Von Laban .....	66 -
4.3.21.22 Método Rudolf Laban .....	67 -
4.3.21.23 Irmgard Bartenieff .....	68 -

4.3.21.24	“Anotación y análisis” .....	- 69 -
<b>V.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>- 71 -</b>
<b>VI.</b>	<b>RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS .....</b>	<b>- 74 -</b>
6.1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE POSTURA CORPORAL.....	- 75 -
6.1.1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA MODERNA: .....	- 75 -
6.1.2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA CONTEMPORÁNEA: .....	- 76 -
6.1.3	DEFINICIÓN POSTURAL DESDE LA TÉCNICA ACADÉMICA.: .....	- 78 -
6.1.4	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LOS OTROS PROFESORES .....	- 78 -
6.2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE AUTOIMAGEN.....	- 81 -
6.2.1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA MODERNA.....	- 81 -
6.2.2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA CONTEMPORÁNEA:.....	- 82 -
6.2.3	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA ACADÉMICA: .....	- 83 -
6.2.4	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE OTROS PROFESORES .....	- 83 -
6.3	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE CONCIENCIA CORPORAL .....	- 84 -
6.3.1	DEFINICIÓN DESDE LA TÉCNICA MODERNA: .....	- 84 -
6.3.2	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA TÉCNICA CONTEMPORÁNEA .....	- 85 -
6.3.3	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA TÉCNICA ACADÉMICA: .....	- 86 -
6.3.4	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE OTROS PROFESORES: .....	- 86 -
6.4	DESGLOSE DE CONCEPTOS: DESGLOSE DE LAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y SUS CONCEPTOS SUBYACENTES.....	- 88 -
6.4.1	Metodologías y herramientas pedagógicas .....	- 88 -
6.4.2	Visiones metodológicas de profesores de la Técnica Moderna .....	- 89 -
6.4.3	Visiones metodológicas desde los profesores de la Técnica Contemporánea. ....	- 90 -
6.4.4	Visiones metodológicas desde los profesores de la Técnica Académica .....	- 91 -
6.4.5	Visiones metodológicas desde los “otros” profesores .....	- 91 -
6.5	ANÁLISIS ENTREVISTA ESPECIALISTAS EN EDUCACIÓN SOMÁTICA.....	- 92 -
6.5.1	Contextualización general de la educación somática: .....	- 92 -
6.5.2	Educación somática en Chile. ....	- 93 -
6.6	POSTURA CORPORAL: .....	- 94 -
6.6.1	La postura como imagen v/s la postura “no existe”: .....	- 94 -
6.6.2	Cuerpo social y postura: .....	- 95 -
6.6.3	Cuerpo/sensación: .....	- 95 -
6.6.4	Paradigmas de la organización estructural: .....	- 96 -
6.6.5	Telerreceptores:.....	- 97 -
6.7	EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE: .....	- 97 -
6.7.1	Conciencia corporal por medio de la diferenciación:.....	- 97 -
6.7.2	Características del aprendizaje:.....	- 98 -
6.7.3	Movimientos voluntarios e involuntarios .....	- 100 -
6.8	LA EDUCACIÓN SOMÁTICA Y LA DANZA: .....	- 101 -
6.8.1	El cuerpo en la Danza .....	- 101 -
6.8.2	El diálogo entre la danza y la educación somática. ....	- 102 -
6.8.3	Tiempos de aprendizaje para la danza y para la educación somática .....	- 103 -
<b>VII.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>- 105 -</b>
<b>VIII.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>- 109 -</b>
<b>IX.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>- 111 -</b>

## **I. Introducción**

La presente es una investigación teórica, la cual indagó en el proceso de enseñanza de la postura corporal, en la carrera de Pedagogía en Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Como estudiantes egresadas y artistas, consideramos fundamental realizarnos distintas interrogantes con respecto a la educación corporal actual, ya que como futuras pedagogas, es nuestra responsabilidad conocer las distintas maneras de abordar el proceso educativo, como así también cuestionarnos, investigar e innovar en las distintas teorías y prácticas que aborden la educación corporal. Se consideró que lo esencial para el proceso de aprendizaje de un ser humano, es esencial el desarrollo de la postura corporal, por lo cual este fue el tema central de esta investigación. De éste contenido esencial subyacen cuatro tópicos, que a nuestro juicio son fundamentales; autoimagen, conciencia corporal, homúnculo y esquema corporal, los cuales son responsables de la conformación del sujeto, por lo que la alteración de alguno de ellos, verán afectada a esta construcción y por ende a la postura corporal.

Durante este proceso consideramos importante tener un conocimiento experiencial, ya que desde la perspectiva de la educación somática, todo pasa por la experiencia. Es por este motivo que fuimos partícipes de distintas instancias tanto de clases como de charlas, pasamos por diferentes experiencias educativas en relación al aprendizaje, lo que fue significando un viaje sin retorno hacia nuevas formas de comprender el cuerpo y el aprendizaje. Con respecto a lo anterior, y en relación al fenómeno del conocimiento, se exponen ramas de las neurociencias, que abren otras miradas hacia la educación, acogiendo a los postulados de Humberto Maturana y Francisco Varela, que apuntan hacia una perspectiva esencial y fundamental sobre el conocimiento, el cual se establece como el consenso existente entre los sujetos de una comunidad o de la sociedad.

En relación a lo anterior, se menciona otra teoría de la investigación que ofrece nuevas perspectivas en torno al conocimiento. Se establece que las percepciones son fuente del conocimiento confiable, esto implica que se plantea al cuerpo y la mente como una unidad indisoluble.

Por otra parte, en la investigación es importante y fundamental conocer los paradigmas que son propios de la disciplina de la danza, y desde estas perspectivas, cómo se encausan conceptos esenciales para la conformación y construcción de la postura corporal. Se exponen conceptos fundamentales tales como el cuerpo, la conciencia corporal, el aprendizaje, la autoimagen, que son relevantes e influyen en la construcción de postura corporal.

Referente a las premisas propias de la educación en danza existe poca información bibliográfica que sustente una visión integral de la postura, por lo cual se debió acudir a entrevistas personales de docentes de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, los cuales proporcionan una información global referente a su formación, historia y quehacer como profesores.

A partir de nuestra propia experiencia como estudiantes de danza, es que delimitamos el campo de investigación a la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, la cual se caracterizó por una estética y un estilo de danza en particular. Fue pertinente entender que desde la disciplina de la danza se expone un paradigma estético, el cual se encuentra arraigado en el inconsciente colectivo. Dicho paradigma se refleja en designar una forma determinada, lo cual objetiviza y clasifica el cuerpo de un bailarín/a, generando en éste que entienda su corporalidad por medio de una imagen, que no es necesariamente una corporalidad interna.

Por otra parte, fue importante considerar dentro de esta investigación, a la educación somática, la cual proporciona un enfoque que enriquece teóricamente el entendimiento de tópicos tales como aprendizaje, postura, conocimiento, etc. Al igual que en el campo de la danza, fue necesario recurrir a las entrevistas, ya que el testimonio proporcionó material cualitativo.

De esta manera consideramos que el proceso educativo en una carrera de danza, se sustenta desde la relación que desarrolla una persona con su corporalidad y por ende la relación que desarrolla consigo mismo y con su entorno. Dicho proceso educativo, se ve reflejado en la manera de habitar el cuerpo, manera de entender la postura corporal.

Desde esta premisa, situamos a la postura corporal como un eje transversal para la educación de cualquier persona, ya que la postura corporal es el reflejo de quienes somos, generando una construcción consciente de un “yo” compuesta por todos los aspectos del ser humano.

Con respecto a esto, es que consideramos primordial saber, en un primer lugar cuales son las conceptualizaciones que tienen los educadores de la carrera de Danza, con respecto a la postura corporal y a los factores que están intrínsecos en la conformación de esta, para así identificar los contenidos pertinentes en el proceso educativo, como así también las herramientas pedagógicas.

En relación a las visiones mencionadas tanto de la educación somática, como de la danza, en esta investigación se indagó en la relación de éstas disciplinas con la conformación del ser y su incidencia en la postura corporal.



## **II. Problematización**

### 2.1 Planteamiento y formulación del problema

La presente investigación ahonda en la problemática de la enseñanza de la postura corporal en la educación profesional de bailarines/as de la carrera de pregrado de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, centrándose en el análisis de las metodologías utilizadas para abordar el contenido de postura corporal. Para aquello, comenzaremos por esclarecer las diferentes visiones que se tienen de postura corporal.

Como eje central se sitúa al desarrollo de la postura corporal, la cual entendemos como un proceso complejo, dinámico, transversal e inherente al ser humano. Conciérne a la totalidad de la sociedad, ya que la postura corporal se comprende como parte integral del sujeto, que cambia en relación al medio donde se desenvuelve. De esta manera, comprendemos la postura como un proceso sin fin, coherente a los cambios propios del ser.

Nos llama la atención, a modo de reflexión, la conceptualización que tenemos como estudiantes egresadas de una carrera de Danza, a la pregunta ¿Qué es postura corporal? Si bien dentro del contexto universitario, y como contenidos intrínsecos en la carrera de Danza, tenemos un desarrollo de una visión de la estructura anatómica, un sentido estético, y un discurso que puede ser muy amplio con respecto a la postura corporal. Por ese motivo quisimos centrar nuestra atención, en un primer momento en esclarecer ¿Qué se entiende por postura corporal?

A lo largo de la vida del sujeto, ocurren distintos procesos propios del crecimiento que afecta la totalidad del ser; a partir de estos procesos se forma lo que se entiende normalmente como postura corporal. De esta manera, la postura corporal no debiese ser un estudio propio de una carrera de Danza, o de las disciplinas corporales, sino que está intrínsecamente en la vida de los sujetos, por lo tanto debiese ser una temática estudiada en todos los niveles educacionales, utilizando diversas herramientas pedagógicas.

Consideramos fundamental referirnos entonces a las particularidades en cuanto a las estrategias pedagógicas presentes en una carrera de pregrado de Danza, con las características de esta disciplina artística, como así también referirnos a la realidad educativa de esta carrera en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

En la actualidad, no existen lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación, en relación a la regulación de lo que se debe enseñar, por lo que cada institución tiene la

libertad de regular el material y de establecer las metodologías pedagógicas con las que se educará a los estudiantes. Esta libertad le otorga a la institución universitaria una capacidad de innovar y de experimentar con nuevos modelos educativos, como también así ampliar el material de estudio. Sin embargo, dicha libertad puede producir en ocasiones concepciones poco claras con respecto a los modelos educativos que se quieran entregar, como también diversas formas de enseñanza que varían de acuerdo a cada pedagogo; con esto no se quiere decir que deba existir una forma única y hegemónica de enseñanza, sino más bien una línea pedagógica clara entorno a lo que se quiere enseñar.

En relación al proceso educativo, siempre ocurre en conjunto con otro o con otros, donde se establecen distintas relaciones: el sujeto relacionado consigo mismo, el sujeto relacionado con el entorno, y el sujeto relacionado con los demás. Estas relaciones se constituyen en el proceso del conocer y el hacer como lo explica el “fenómeno del conocimiento” de Humberto Maturana y Francisco Varela, donde vemos cómo a partir de esto surgen consensos sociales designados por sujetos pertenecientes a un contexto particular; donde dicho contexto también es un agente determinante en las decisiones que definen el conocimiento.<sup>1</sup>

A diferencia de lo anterior, existen diferentes disciplinas que se enfocan al auto-conocimiento, las cuales se categorizan a nivel mundial como educación somática, concepto contemporáneo, que corresponde a una serie de metodologías con características en común que el año 1976 Thomas Hanna lo define como lo somático. Thomas definió el campo de lo somático a partir del método Feldenkrais.

Lo somático deriva de la palabra griega soma, la cual se define como cuerpo vivido o vivenciado, lo somático comprende el estudio del cuerpo tanto a nivel estructural como funcional, comprendiendo al cuerpo activo y no inerte, conformando una unidad cuerpo-mente. Thomas Hanna define educación somática como: “*el arte y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente*”<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup>Humberto Maturana y Francisco Varela, *El árbol del conocimiento*. (Santiago de Chile: Lumen, 1984)

<sup>2</sup>Julio Castro Carvajal y Marta Uribe Rodríguez. *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*.

La educación somática apunta a desarrollar en los estudiantes la capacidad de encontrar sus propias posibilidades de movimiento, las cuales significarían un redescubrimiento corporal, entendiendo el movimiento como algo inherente a cada ser humano. Al acercarnos a una experiencia somática, nos disponemos a una instancia de introspección, en la cual se enfoca el movimiento para una conexión cinestésica, además pone atención a la reprogramación del sistema nervioso, así también al tono muscular que se dispone al movimiento, apela a la conciencia corporal por medio del movimiento más básico, células, huesos, músculos, etc.

*“Cualquier movimiento diferente que se reitere puede reorganizar moléculas cerebrales y alterar el modo en que enviamos los impulsos... Reorganizando la parte senso motora del sistema nervioso de modo que comience a funcionar mejor se logra un mayor bienestar, no a causa del ejercicio sino porque se está reprogramando el sistema nervioso para curar al sistema muscular.”<sup>3</sup>*

Conforme a lo expuesto en torno a la danza y la educación somática, es que nos preguntamos ¿de qué modo la educación somática podría aportar herramientas necesarias para la danza? Para ello debemos comenzar identificando las diferencias metodológicas de la danza y las premisas de la educación somática, referente al tema central de la postura corporal, como lo plantea Hill Green, en el texto *El eterno aprendizaje del soma* de Rosana Barragán, *“...a diferencia en la manera en que la danza busca el alineamiento como una postura deseada para la ubicación de la musculatura, mientras que lo somático reprograma el sistema nervioso central...”<sup>4</sup>*.

Tenemos presentes que ambas disciplinas potencian el desarrollo de la postura corporal, aunque sabemos que los enfoques son distintos al igual que sus métodos de abordarla. Desde la somática se estudia el fenómeno del cuerpo y la conciencia, existe un

---

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/3388/3151>  
(consultado 04/01/2015)

<sup>3</sup>Elly D. Friedmann, “Moshé Feldenkrais”. *Ensayos sobre Laban, Alexander y Feldenkrais Pioneros de la conciencia a través del movimiento*. Julio César Galtero, (Buenos Aires: Castor y Polux, 1989) Pág. 60

<sup>4</sup>Rosana Barragán Olarte, “partir de lo somático”, *El Eterno Aprendizaje Del Soma: Análisis de la Educación Somática y la Comunicación del Movimiento en la Danza*. (Colombia, Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2006-2007) Pág. 113

énfasis por desarrollar en el ser humano una experiencia de autoconocimiento. Mientras que en la danza es una disciplina artística, por lo cual engloba todas las dimensiones del sujeto y a su vez del movimiento, existe en la danza un sentido estético, histórico, una vinculación político-social, y así también aborda la postura y la conciencia corporal, pero siempre desde una visión artística.

No obstante, a pesar de sus similitudes y diferencias de enfoques, nos preguntamos la existencia entre la correlación entre ambas disciplinas, para convivir en métodos de enseñanza que se puedan llevar a cabo en la pedagogía de la danza. Desde esta perspectiva, es que creemos que la educación somática fue un aporte al paradigma de la danza, ya que permitió ampliar el concepto de postura corporal, considerándolo como un proceso inacabable para la construcción del ser.

Nos preguntamos entonces, si la postura corporal puede ser más que un solo contenido, instaurándose como un objetivo transversal durante toda la carrera de pregrado de Danza, interrogantes que se darán a conocer en el desarrollo de esta investigación.

### **III. Objetivos de la investigación**

#### **3.1 Pregunta de investigación**

¿Cómo se enseña el contenido de postura corporal en la carrera de pregrado de danza?

#### **3.2 Objetivo General**

Desentrañar cómo es el proceso de enseñanza de la postura corporal en la carrera de pregrado de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

#### **3.3 Objetivos específicos**

- Identificar lineamientos pedagógicos transversales del cuerpo docente entrevistado que se enfocan en el desarrollo de la postura corporal en la formación académica de los/as estudiantes de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Identificar las metodologías que incluyen o aborden el contenido de la postura corporal utilizadas durante el proceso de enseñanza en la carrera de pregrado de danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Identificar lineamientos pedagógicos de la educación somática referente al aprendizaje de la postura corporal.
- Describir los aportes de la educación somática en relación al aprendizaje de la postura corporal en la Danza.

## IV. Marco teórico

El siguiente marco teórico, expone los principales temas y conceptos que están inmersos en el proceso de enseñanza aprendizaje en torno al contenido de postura corporal. Para aquello fue necesario agrupar en tres importantes ítems: “La postura corporal”, “Educación y aprendizaje”, y “Disciplinas de autoconocimiento”.

### 4.1 Concepto de Postura Corporal

#### 4.1.1 Postura corporal

Durante el desarrollo de esta investigación nos referiremos al concepto de postura corporal que plantean diferentes campos de la disciplina de la educación somática, como así también verteremos nuestras propias experiencias como estudiantes de danza, más visiones generales dentro de los campos de la sociedad occidental-contemporánea.

#### 4.1.2 ¿Qué se entiende por postura corporal?

Para hablar de postura corporal, es necesario establecer las distintas visiones que se tienen al respecto. Partimos por plasmar una realidad educativa que se desarrolla con una mayor preponderancia durante la infancia y adolescencia, nos referimos a una educación guiada y basada en un molde estético de la postura corporal. Generalmente durante estas etapas de la vida, tanto en el colegio, como fuera de éste, los/as profesores/as, padres, o adultos encargados de la educación y formación de un/a niño/a, traspasan una idea casi intrínseca en la sociedad, que es la de “formar correctamente” la postura corporal, para así lograr encajar con los cánones de una vida sana. De esta manera durante el crecimiento, corrigen a los niños/as diciendo “párate bien”, “camina derecho”, “no enchueques los hombros”, “entra el estómago”, “siéntate bien”, etc. Correcciones que se enfatizan aún más durante la adolescencia, etapa que se caracteriza por un desarrollo físico muy importante, en donde generalmente se genera una discordancia entre la madurez mental y el crecimiento físico.

A partir de estas visiones de cómo educar la postura corporal, vemos que la postura se visualiza, en el ámbito de la educación formal y familiar, como un esquema fijo, que va acorde a prototipos sociales y culturales que designan el modo en que el ser humano se debe “parar” frente al mundo. Entonces, bajo este primer paradigma de rigidez, se ve

compleja la tarea de la re-educación del cuerpo. Sin embargo, la postura corporal conlleva a un estado más complejo que sólo algo físico, donde se sitúa al sujeto en su integralidad.

La descripción en relación a la postura corporal más reconocida, y que se utiliza con mayor preponderancia en cualquier disciplina relacionada con el estudio corporal, es la visión anatómica:

*“El hombre se mantiene de pie sobre la planta de los pies. Es en esta actitud natural, y que le es característica, que vamos a considerarlo.*

*Presenta, al observador, la cara anterior o ventral de su cuerpo, la cara opuesta, es decir, posterior o dorsal, de perfil, muestra sus caras laterales derecha e izquierda. El cuerpo comprende una parte central, voluminosa, el tronco situado debajo de la cabeza y el cuello, del tronco se desprende apéndices, los miembros.*

*El cuerpo es poco más o menos simétrico en relación un plan sagital pasando por dos líneas verticales, una posterior neta baja a lo largo de la columna vertebral, desde la nuca hasta el surco que separa las dos nalgas, otra anterior o rafe es menos aparente salvo a nivel del perineo y de los órganos genitales.”<sup>5</sup>*

Cuando se está en el suelo esta misma posición cambia su sentido, la parte del cuerpo que miraba hacia adelante ahora mira hacia arriba, y la parte del cuerpo que miraba hacia atrás ahora apunta hacia el suelo. Además existen diferentes posiciones anatómicas relevantes utilizadas con frecuencia, por ejemplo de cubito supino que es acostado boca arriba, de cubito prono, que es acostado boca hacia abajo, de cubito lateral, cuando se está de costado, etc.

Sin duda, ésta es la visión universalmente reconocida, debido a que su campo de observación física-biológica en torno a la organización se encuentra en las ciencias exactas, pero con los años, gracias a otras ciencias y campos de observación se ha podido expandir esta visión integral y unificada.

---

<sup>5</sup>André Delmas, “Configuración y organización general del cuerpo del hombre”, *La anatomía humana*, José Antonio López Clabet (Barcelona: Paidotribo) Pág. 31.

#### 4.1.3 Definición de postura corporal

Creemos pertinente poder describir algunas definiciones en torno a la postura corporal, que plantean distintas disciplinas corporales del campo de lo somático, específicamente el Feldenkrais y la Eutonía. Se recogen estas visiones debido a que la sumatoria de las ideas de estas dos disciplinas somáticas se complementa, proporcionando para la investigación una conceptualización de postura corporal.

A continuación se presentan las siguientes definiciones:

Susana Kensselman plantea que la postura corporal *“sería como un modo de estar en nuestro cuerpo que permite a los músculos profundos el sostenimiento del esqueleto”*.<sup>6</sup>

Kensselman, eutonista, se refiere a postura como un conocimiento profundo de nuestros huesos y a la utilización de ellos en conjunto armonioso con los músculos. Sin tensarlos, simplemente que estos actúen naturalmente sin imposiciones. En esta misma línea la cual Kensselman llama “pensar desde el músculo”, relaciona a las corazas de Reich<sup>7</sup> con la utilización de músculos superficiales, los cuales tienen estrecha relación con las formas impuestas, prototipos culturales, que rigidizan los músculos y no deja que los músculos profundos puedan dialogar con los huesos.

Así también Gerda Alexander (eutonista) nos menciona la postura en relación a los huesos:

La postura consiste en la *“...interacción entre las fuerzas gravitatorias y antigravitatorias a nivel de la espina dorsal. Los huesos ejercen esta acción sobre los músculos vinculados a ellos. La estructura ósea descansa en el piso y se mantiene erguida por acción de los*

---

<sup>6</sup>Susana Kensselman, “Postura e impostura”, *El pensamiento corporal*, (Barcelona: Paidós, 1990) Pág. 102

<sup>7</sup> W Wilhelm Reich: Psicoanalista Austriaco, discípulo de Freud, genera un gran aporte para el psicoanálisis cuando instaura las corazas musculares. Estas son la demostración física por medio de la rigidez muscular de ciertos segmentos corporales, productor de experiencias que marcaron la vida de la persona. Dichas corazas tienen una relación con la energía sexual, la cual consideró como energía vital.



*pequeños músculos antigravitatorios, los músculos internos que rodean a las vértebras, y no por los grandes músculos dinámicos exteriores.”<sup>8</sup>*

Es decir, que al trabajar y visualizar la postura de los huesos y el movimiento en general, se puede lograr una optimización del movimiento, utilizando el mínimo de energía, sin sobrepasar la musculatura. Ella plantea que cada hueso está organizando tan armoniosamente que puede soportar la estructura ósea desde los pies hasta la cabeza en posición vertical y además gracias al movimiento de éste se puede direccionar el movimiento a través de la onda vibratoria sin utilizar activamente ningún músculo. Claramente cada hueso está asociado a un músculo, pero este actúa por medio del hueso y no desde la activación externa del músculo.

Por otra parte Ruthy Alon refiere a postura desde los códigos conductuales:

*“La postura es como la grafología de la personalidad. Traduce la actitud que tiene hacia ustedes mismos y hacia la vida. Habla del potencial de movimiento que tiene y de su calidad. Muestra si son cautivos de las dificultades del cuerpo, o si son libres y disponen de hacer lo que deseen hacer con sus vidas. Un vistazo a la manera de pararse dice mucho más de lo que puede decir las palabras”<sup>9</sup>*

Es decir que cada ser humano se muestra frente al mundo. Se viene a la cabeza la frase “dime como caminas y te diré quién eres”, la postura sería la carta de presentación, con todo lo que ello conlleva, aspectos físicos, psicológicos, emocionales, relacionales, etc.

Por otra parte y referente al sistema nervioso Moshé Feldenkrais explica:

*“Postura se refiere al empleo que se hace de toda la función neuromuscular o más en general del conjunto del cerebro somático, es decir la manera como se ordena el afecto, el gobierno y la ejecución del acto mientras se realiza”<sup>10</sup>*

---

<sup>8</sup> Violeta Hemsy de Gainza, “Huesos y músculos”, *Conversaciones con Gerda Alexander*, (Buenos Aires: Paidós, 1996) Pág. 99

<sup>9</sup> Feldenkrais Barcelona, “ La postura, la raíz del movimiento”, *Feldenkrais, movimiento, postura* <http://feldenkraisbarcelona.net/2013/03/02/la-postura-la-raiz-del-movimiento/> (consultado el 8-12-2014)

<sup>10</sup> ÍDEM

Feldenkrais nos habla de una organización del sistema nervioso en torno a acciones de movimiento. A poner atención a lo que realizamos aunque sea repetidamente, si ponemos atención a esa acción podremos encontrar nuevas formas de hacer frente a la acción de un movimiento determinado.

Como se muestra en los postulados, la concepción de postura es diversa y amplia, se habla de estructuras óseas musculares, de las conexiones en torno a la fuerza gravitatoria y cómo el cuerpo actúa para convivir con ésta, de la visión anatómica, de cómo se relaciona el campo emocional síquico, y de cómo se vive, se experimenta y se resuelve el tiempo presente del ser humano, de la organización del sistema nervioso y de la carta de presentación hacia el mundo de quienes somos y lo que hemos construido. Entenderemos entonces la postura corporal como todos los factores relacionados con el campo del ser humano, en una construcción constante e infinita.

#### 4.1.4 La unidad psicofísica del ser

Creemos pertinente hablar de unidad psicofísica ya que como mencionamos anteriormente, la postura corporal es la carta de presentación al mundo del ser humano y se vincula con todos los campos emocionales, corporales, intelectuales de éste y su relación con el medio. La unidad psicofísica es utilizada desde la sicología (Piaget, Reich, Freud, Erickson), pero también en áreas dedicadas a la salud del cuerpo y disciplinas de autoconocimiento.

Dentro de las disciplinas que se ocupan de la salud del cuerpo, existe el paradigma de la Unidad psicofísica la cual establece dos perspectivas en torno a la iniciación de relaciones psíquico-corporales y emocionales; la somatopsíquica y psicósomática.

*“La perspectiva somatopsíquica opina que el estado del cuerpo afecta al funcionamiento emocional, intelectual, y reflexivo, a la conciencia y a todas las actividades psicosociales del individuo, y por ende, los influencia. Las teorías psicósomáticas sostienen que las emociones y los diversos procesos psicológicos afectan las funciones físicas del cuerpo”<sup>11</sup>*

---

<sup>11</sup> Berta Vishnivetz, “Introducción”, *Eutonía educación del cuerpo hacia el ser*, (España: Paidós, 1994) Pág.13

La Eutonía está de acuerdo con ambas áreas de afectación, somatopsíquica y psicossomática, y señala al respecto:

*“...ambas sostienen el hecho de que las experiencias psicológicas y/o físicas quedan impresas en la estructura y en la memoria del cuerpo. Estas experiencias anteriores son visibles a través de las posturas, gestos y diversos movimientos, y afectan a toda la vida de cada persona”.*<sup>12</sup>

Nos preguntamos entonces si la disciplina de la danza, se ocupa del entrenamiento del cuerpo y lo expone como una materialidad frente a la obra escénica ¿cómo se vincula y actúa frente a la postura corporal y su enseñanza, si ésta se ve afectada por lo explicado anteriormente? ¿Cómo una unidad psicofísica? Con esto no queremos decir que la danza se deba volcar hacia una terapia, ya que hay disciplinas de la danza que abocan a aquello, pero sí de cómo la danza puede tomar perspectivas de disciplinas que ayuden al autoconocimiento y ampliar el conocimiento por medio de la conciencia del cuerpo.

#### 4.1.5 El reflejo postural de Gerda Alexander

El reflejo postural planteado por Gerda, es aquel reflejo básico del hombre y que actúa cuando los pies se afirman del suelo por acción del peso del cuerpo. También se puede activar de cualquier otra parte del cuerpo que esté en contacto con una superficie por ejemplo una mano sobre la pared o un trabajo con otra persona.

A este reflejo postural Gerda lo vincula con lo que llamaremos transporte, y es el flujo de las fuerzas anti gravitatorias a través de la estructura ósea de la columna vertebral, desde los pies hasta el atlas (primera vértebra cervical) que no es lo mismo que el “contacto”<sup>13</sup> con una superficie. El contacto lo define como un acto de voluntad consciente, en cambio el reflejo postural es una acción básica e innata, que ocurre sin predeterminación.

Además señala la importancia de utilizar los músculos esqueléticos para generar el reflejo postural, ya que la mayoría utiliza los músculos externos, los cuales se fatigan

---

<sup>12</sup>ÍDEM

<sup>13</sup> Concepto propio de la Eutonía, se refiere al trabajo del sujeto en relación consigo mismo, con los otros y con el espacio.

rápidamente en un tiempo corto. Según Gerda el único músculo que interviene en el reflejo postural es el cuadrado lumbar, que es el músculo que va desde la pelvis hasta las costillas inferiores.

En una entrevista señala al respecto:

*“Sólo debería usarse la musculatura profunda para incorporarse y permanecer de pie. Esto es algo sumamente importante, que debe mencionarse, porque va contra todos los principios en que se apoya la gimnasia tradicional. Allí se aprende a fortalecer los músculos exteriores, los músculos de la espalda y del estómago, para tener una buena postura. Con los músculos del estómago es aún peor, ya que al contraerse limitan la capacidad respiratoria. Todo esto resulta bastante pernicioso para los músculos laterales posteriores y para la organización de los llamados músculos dinámicos, encargados de los movimientos rápidos.”<sup>14</sup>*

En nuestra opinión, la relación que existe entre la respiración y los músculos nos parece primordial a la hora de realizar cualquier movimiento, y en el “mantenimiento” de la postura corporal y su relación con el reflejo postural de Gerda. Al entrenar en demasía, con el grado de tensión que aquello implica, la respiración afectada de alguien que se dedica al movimiento es realmente contraproducente para su organismo y no tan sólo en la respiración sino en la fatigación de los músculos externos, que se deben utilizar en movimientos rápidos, más que en ejercicios vinculados a la postura corporal.

#### 4.1.6 Postura desde la perspectiva de Moshé Feldenkrais

*“La estabilidad es agradable. También implica dificultad para comenzar a moverse y para ser movido. A un boxeador que ha caído sólo lo salva la regla según la cual no debe ser destruido antes de que haya vuelto a asumir una posición inestable. Entonces podrá moverse para atacar y evitar que lo vuelvan a derribar. La inestabilidad implica riesgo*

---

<sup>14</sup> Violeta Hemsy de Gainza, “Huesos y músculos”, *Conversaciones con Gerda Alexander*, (Buenos Aires: Paidós, 1996) Pág. 102

*pero facilita los movimientos. Ambos son biológicamente importantes. Adherirse sólo a una produce inseguridad por falta de opción.”<sup>15</sup>*

La postura según Feldenkrais implica un cuerpo en constante movimiento, donde prima una visión dinámica de la postura, de esta manera el cuerpo se ajusta para permanecer en un “Equilibrio dinámico”.

El equilibrio dinámico es aquel que permite a una estructura, entendiendo como estructura un sistema compuesto como partes indisolubles, como un engranaje, en donde cada parte requiere de la existencia de la otra para funcionar. Por ejemplo, Feldenkrais compara la estructura de un edificio con el cuerpo humano. En el diario vivir al ver los edificios en las ciudades uno creerá que el edificio es “estático” sin movilidad aparente, como una estructura rígida. En cierta manera es así, ya que no funciona como el sistema de los animales, pero si el edificio fuese abatido por un terremoto lo único que lo podría salvar de un derrumbe, cómo dice Le Chatelier (químico-estudioso del equilibrio dinámico), es su sentido dinámico de movimiento, en que la gran estructura necesitará del funcionamiento de los pequeños elementos que lo componen, de sus estructuras internas, para no caer. Si la estructura fuese sólida e inmóvil, ante un terremoto, se destruirá por falta de aquellos elementos que lo vuelven flexibles. En el sistema del ser humano pasa lo mismo, la estructura en su totalidad necesitará del equilibrio dinámico para sostenerse y no caer frente a un golpe.

Es así como Feldenkrais define:

*“La postura humana es un equilibrio dinámico, a pesar de lo que implica la situación ‘estática’. Una postura es buena si permite recuperar el equilibrio de una gran perturbación.”<sup>16</sup>*

Por otra parte, Feldenkrais agrega dos ideas en relación al cuerpo en movimiento, la primera es que cualquier movimiento parte y finaliza en el mismo punto, y en segundo lugar es que todo movimiento, pasa por instante de inmovilidad, estas premisas las

---

<sup>15</sup> Moshé Feldenkrais, “Aspectos biológicos de la postura”, *La dificultad de ver lo obvio*, (Argentina: Piadós, 1992) Pág. 50

<sup>16</sup> Moshé Feldenkrais, “Aspectos biológicos de la postura”, *La dificultad de ver lo obvio*, (Argentina: Piadós, 1992) Pág. 53

conceptualizó como “postura animal”, la cual compara con un péndulo en movimiento. “Tanto si la oscilación es amplia como si es reducida, el péndulo siempre pasa por la posición de inmovilidad, que puede considerarse como una postura. Ninguna oscilación puede iniciarse en una posición que no sea la vertical; con cada oscilación el péndulo pasa por configuración de postura”<sup>17</sup>

Dicho péndulo que menciona Feldenkrais se acerca más a un péndulo invertido, ya que para él el centro de gravedad se encuentra más arriba que abajo del cuerpo, esto ocurre porque considera que las extremidades superiores son una extensión mayor, en comparación a las extremidades inferiores del cuerpo. El punto más alto del péndulo invertido se encuentra cuando el cuerpo está inmóvil, y esta asociación es tan compleja, como que el cuerpo pudiese permanecer completamente estático en posición vertical. Las relaciones del péndulo y sus oscilaciones son las causantes de las movilidades corporales.

## 4.2 Enseñanza y postura

### 4.2.1 Educación y aprendizaje

Cuando hablamos de educación, nos insertamos en un tema que ya ha sido muy estudiado, cuestionado e investigado por diversos teóricos a lo largo de la historia, ya que es evidente su importancia en la formación de una persona y de un pueblo. Creemos que la educación es la base para el desarrollo social y económico de una comunidad.

En esta investigación entendemos por educación al proceso social, cognitivo y sensitivo, que siempre es modificable, y a su vez es inherente al ser humano. “*La educación es el proceso mediante el cual la comunidad transmite su cultura y las personas se forman y desarrollan sus capacidades para participar plenamente de la vida en común.*”<sup>18</sup> La educación es siempre social, ocurre en un contexto específico; lo cual implica que está siempre en constante desarrollo y modificación. No es necesario encasillar la

---

<sup>17</sup> Moshé Feldenkrais, “Aspectos biológicos de la postura”, La dificultad de ver lo obvio, (Argentina: Piados, 1992) Pág. 57

<sup>18</sup> Jaime Lavados Montes, “Introducción: La educación, lo primero y fundamental”, *Los desafíos de la educación chilena* (Chile: Editorial Universitaria, 1995), Pág 21.

educación en una institución ni jerarquizar a sus participantes, por el contrario, se transmite natural e instintivamente a lo largo de la vida, de esta forma se sigue aprendiendo, ya sean cosas nuevas o modificar conocimientos ya adquiridos, así lo entendemos en los postulados de Le Breton en el texto “Cuerpo sensible”: *“El hombre no se encuentra nunca encerrado por su educación. Siempre le es posible ir más allá, abrirse a nuevas experiencias, acceder a otros aprendizajes, si lo desea, encontrándose permanentemente en la apertura. A lo largo de su existencia y de su vida personal, el individuo olvida antiguas prácticas para adquirir otras.”*<sup>19</sup> Es parte de la naturaleza adaptativa del ser humano la de ir modificando y adquiriendo nuevos conocimientos, como así también la de educar y aprender, concibiendo así la educación como un proceso humano sin fin.

El proceso fundamental de la educación es el aprendizaje, el cual se concibe por medio de la comunicación, influyendo igualmente las capacidades cognitivas y la disposición de aprender. El aprendizaje *“Se puede definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia...”*<sup>20</sup> Así el aprendizaje siempre significa un cambio en las estructuras mentales, que ocurre por medio de la experiencia.

#### 4.2.2 Postulados de las neurociencias en torno al conocimiento

El campo de las neurociencias engloba al conjunto de disciplinas científicas que estudian la estructura, el funcionamiento, el desarrollo y las patologías del cerebro, para comprender el origen de las funciones nerviosas, que influyen y originan en el comportamiento del ser humano asociado también al plano de las emociones y de los pensamientos. Gracias a que es una ciencia como tal, permite validar las apreciaciones que se tienen del estudio del hombre con respecto a todos los planos que lo constituyen como ser holístico, abriendo paso al campo de las sensaciones entre otras áreas, a la validación de su existencia, por su relación del funcionamiento del cerebro.

Entre los estudios realizados, existen dos autores relevantes que plantean un cambio de paradigma en el llamado “acto de conocer”, que viene a revolucionar el campo de las

---

<sup>19</sup> David Le Breton, “Aprender a través del cuerpo: la enseñanza de las actividades corporales”, *Cuerpo sensible*, Alejandro Madrid Zan(Santiago de Chile: Metales pesados, 2010), Pág. 26, 27

<sup>20</sup> “¿Qué es el aprendizaje?”, Disponible en: <http://www.educativo.utalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/aprender.pdf>,(consultado el: 06/02/2015)

ciencias biológicas, ellos son Humberto Maturana y Francisco Varela, que mediante el libro “El árbol del conocimiento”, explican los fundamentos de la biología del conocimiento y las bases biológicas del entendimiento humano.

De los autores mencionados anteriormente, el primer postulado necesario de exponer es lo relativo a como los sujetos pertenecientes a una comunidad o sociedad conocen. El conocimiento para Maturana y Varela es el consenso implícito entre los sujetos que integran una sociedad, que son propios de la naturaleza cognitiva y social del ser humano...*Nuestro altruismo biológico natural y la necesidad que tenemos como individuos de formar parte de grupos humanos y operar en consensos con ellos, fenómenos ambos que se dan en todos los seres cuya existencia transcurre en un medio social*<sup>21</sup>

Por ejemplo en relación a los consensos: dos sujetos son golpeados por un objeto a la misma velocidad y en el mismo lugar, las percepciones enfocadas a la sensación de dolor con respecto a ese golpe probablemente fueron variadas, lo más seguro es que un sujeto sintió más dolor que el otro sujeto, pero en lo que sí se podrá entablar un punto de acuerdo es que ambos sintieron dolor, ya que intrínsecamente en el contexto donde se desenvolvían ambos sujetos estaba consensuado la sensación referente al dolor, sin embargo la experiencia de cada uno es particular y única.

El hecho de que el fenómeno del conocimiento y nuestras acciones surgidas de él, es donde toda experiencia cognoscitiva involucra al que conoce de una manera personal enraizada en su estructura biológica, por tanto o podemos dar una explicación “científica” “objetiva” sobre los procesos de aprendizaje obviando el hecho de que es un fenómeno donde el propio investigador está involucrado. Todo conocer depende de la estructura del que conoce. Y dicha estructura tiene características específicas en cuanto al funcionamiento de nuestro sistema nervioso y la problemática cuerpo – mente – cerebro.

En este sentido, otro autor relevante dentro del campo de las neurociencias es Antonio Damasio, quien a partir de sus postulados sobre la mente, explica el origen de la subjetividad. Con respecto al conocimiento explica este fenómeno como una construcción

---

<sup>21</sup>Humberto Maturana, Francisco Varela, “Primeras hojas: La necesidad de conocernos”, El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del conocimientos humano (Buenos Aires: Lumen, 2003), Pág. XIV



desde los sentidos del sujeto, es decir que el sujeto genera su propio conocimiento a través de todos los sentidos, la piel, los ojos, el oído, etc., y otorgando al conocimiento validación a través del cuerpo, ya que éste también es generador de información. Con esto se valida el conocimiento subjetivo.

Con respecto a lo anterior Damasio expone: *“Los estados mentales conscientes manejan necesariamente un conocimiento basado en diferentes materiales sensoriales - corporales, visuales y auditivos, entre un largo etcétera- y manifiestan propiedades cualitativas variadas para las diferentes corrientes sensoriales. Los estados mentales conscientes son ‘sentidos’.”*<sup>22</sup>

Esta subjetividad se relaciona con otro concepto muy relevante en torno al campo de las neurociencias, que es que pone en cuestionamiento nuestra manera de percibir la realidad. Al respecto, Maturana y Varela, mencionan que tendemos a vivir en un mundo de certezas, de solidez perceptual indisputada cuando toda experiencia de certidumbre es un fenómeno individual y ciego al acto cognoscitivo el otro. Esto porque la aparente solidez de nuestro mundo experiencial se hace “sospechosa” si la miramos de cerca. Para ejemplificarnos estas ideas nos presentan un fenómeno al cual denominan “punto ciego”, asociado al sentido de la vista de un sujeto. El punto ciego, es el agujero que no permite percibir un objeto en el espacio, y se producen a ciertas distancias de los objetos. El sentido de la vista ocurre por el fenómeno en el cual un ojo capta una imagen a través de la luz, la cual viaja hacia el cerebro, y donde éste ordena la información reproduciendo esta imagen en sentido invertido a la realidad. En este funcionamiento ocular-cerebro, se produce un agujero, que no permite ver los objetos, esto se debe a que en la retina, justo en donde sale el nervio óptico, el ojo no percibe la luz, por lo que la imagen no se puede representar, lo curioso de este fenómeno, es que el ser humano no sabe que no ve. Por lo tanto, el fenómeno del conocer no se lo puede tomar como si hubiesen hechos u objetos afuera que uno capta y se los mete en la cabeza ya que la experiencia que tenemos de cualquier cosa en el mundo exterior se valida particularmente por nuestra estructura humana. “Todo conocer depende de la estructura del que conoce”.

---

<sup>22</sup>Antonio Damasio, “La conciencia observada”, *Y el cerebro creó al hombre* (España, Barcelona: Destino, 2010), Pág. 243

Al respecto, Damasio cuestiona la realidad en la que los sujetos se desenvuelven en el mundo, ya que cada realidad dependerá de la manera en que se “mire”, de esta manera se construye la realidad subjetiva.

Por último, otro postulado en torno al conocimiento mencionado por Damasio en su libro “Y el cerebro creó al hombre”. En él expone el dialogo constante que tiene el cerebro con el cuerpo, ya que explica que el conocimiento se genera por medio de los sentidos. Esta percepción, permite validar las sensaciones, que por ende son subjetivas, como la manera de conocer el mundo. Desde el campo de las neurociencias se explica la estrecha relación existente entre el cerebro y el cuerpo, a partir de las terminaciones nerviosas del sistema neuromuscular: “...muchos aspectos de los estados corporales que son cifrados de manera continua en el cerebro fueron causados en primer lugar por las señales que el cerebro envió al cuerpo. Al igual que sucede en el caso de la comunicación del cuerpo con el cerebro, el cerebro informa al cuerpo a través de canales neuronales y químicos. El canal neuronal utiliza los nervios cuyos mensajes llevan a la contracción de los músculos y la ejecución de la acciones.”<sup>23</sup>

#### 4.2.3 Educación formal

Desde la integración de la educación como una institución en la sociedad, reconocemos en la “educación formal” el proyecto más importante de homogeneizar la cultura, reglar los contenidos a enseñar y ser un elemento social activo; sin renegar de la validez de la educación informal como el principal trasmisor y generador de cultura a lo largo de la historia. Durante esta investigación nos referimos a la educación formal, para poder situarnos concretamente con nuestro objeto de estudio, que es la Universidad.

Las prácticas educativas en las instituciones de educación escolar han sido objeto de estudio y de discusiones desde hace mucho tiempo atrás, generándose nuevos paradigmas, creando reformas y cambios curriculares; paradigmas tales como, conductista, constructivista, sociocultural, cognitivo y humanista, etc., los cuales plantean cada uno su visión como modelos educativos, de manera de propiciar el proceso de aprendizaje.

---

<sup>23</sup> Antonio Damasio, “Cifrar el cuerpo en mapas”, *Y el cerebro creó al hombre* (España, Barcelona: Destino, 2010), Pág. 156

La educación formal, al menos la visión tradicional que se tiene de esta institución, centra su educación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, independiente de los paradigmas de enseñanza previamente nombrados que cada institución adopte, todos tienen como factor común la preponderancia de esta visión en la educación. Se sitúa el desarrollo cognitivo muchas veces como la única forma de concebir el aprendizaje y el conocimiento. Dejando a un lado por consiguiente, el desarrollo emocional y sensitivo de los estudiantes, segregando así a la persona y a la capacidad intrínseca de desarrollarse como un ser humano integral, en palabras de César Coll, en el texto “El constructivismo en el aula”: *“A lo largo de la historia de la educación, se le ha dedicado más tiempo a la parte cognitiva que a la emocional, lo cual no quiere decir que no se tenga en cuenta, pero la visión simplista de la enseñanza que ha imperado durante muchos años la ha relegado a un segundo plano. Hoy en día nadie duda de que cuando aprendemos, al mismo tiempo, estamos forjando nuestra propia forma de vernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea y evidentemente, también forjamos la forma de relacionarnos con él.”*<sup>24</sup> Si bien César Coll reconoce una cierta importancia al área emocional durante el aprendizaje, incluso deja entre ver que existe durante el proceso de enseñanza un desarrollo del esquema corporal (concepto que desarrollaremos posteriormente en esta tesis), al reconocer que por medio del aprendizaje “estamos forjando nuestra propia forma de vernos a nosotros mismos”, la importancia a lo emocional y lo corporal, sigue sin ser reflejada en los cambios curriculares o en el cambio de paradigmas frente a las metodologías o al modo de concebir la educación, como un desarrollo integral del ser humano.

Ser conscientes de la participación de lo emocional en el proceso de aprendizaje, es aún más urgente en una disciplina artística que se basa en la educación corporal, como es el caso de la Danza, en el contexto de la educación institucional, donde los tiempos de aprendizaje, muchas veces no son coherentes con los tiempos de educación.

Por otra parte, a lo largo de la historia de la formación profesional de bailarines/as, en nuestro país han existido cambios desde las concepciones de danza en un sentido estético y artístico, como así también de modelos educativos. En un principio, la enseñanza en la danza era propiciada en espacios independientes informales, tales como escuelas

---

<sup>24</sup> Cesar Coll, “2.- Disponibilidad para el aprendizaje y sentido del aprendizaje”, *Constructivismo en el Aula*, Pág. 2

independientes, de las cuales surgen compañías de danza independiente, y donde la enseñanza está a cargo de personas que no tienen necesariamente una formación profesional, sino que se sustentan en la experiencia del quehacer artístico, dichos sucesos siguen ocurriendo en la actualidad; no obstante hoy por hoy, se ha ido masificando la enseñanza de la danza, y con la creciente oferta académica, la danza se ha integrado en la oferta académica de distintas instituciones educativas reconocidas por entidades gubernamentales, dando espacio a la formación universitaria.

Si bien la educación escolar, como expusimos anteriormente, ha sido cuestionada, analizada y modificada a lo largo del tiempo, distinto es el panorama ante las instituciones de formación profesional, nos referiremos al caso específico de las universidades, en donde al menos en nuestro país existe una investigación frente a las pedagogías universitarias muy escasa, o quizás nula. Nos preguntamos entonces ¿Qué ocurre con los lineamientos pedagógicos de las instituciones universitarias? O específicamente, ¿existen consensos metodológicos dentro de la misma universidad y de la carrera de Danza? Sólo a modo de confrontar las inquietudes referentes a esta área de estudio, durante la década de los 90' en España, existió un interés acerca de la calidad educativa que impartían las instituciones universitarias, realizando evaluaciones tanto a la institución universitaria como a sus pedagogos, con el fin de generar una mejora en la calidad de la educación que se impartía en la época, surgiendo durante este periodo, conferencias, charlas y publicaciones sobre este tema. *“Entre los objetivos que se persiguen con esta evaluación personal e institucional están los objetivos de la mejora de la calidad de la enseñanza universitaria. Es en este escenario preocupado por la evaluación y búsqueda de la calidad donde se cultivan las primeras experiencias de la formación pedagógica de los profesores universitarios. Efectivamente pronto se asume que la formación pedagógica del profesor universitario, entre otras variables, es un medio adecuado para asegurar calidad de la enseñanza y hacer posible su mejora si se estima necesaria.”*<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup>MariaAfrica De La Cruz Tomé, “Breve historia de la formación pedagógica del profesorado en España”, *Formación pedagógica inicial y permanente del profesor universitario en España: Reflexiones y propuestas*, Pág. 22, Disponible en: [http://w.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1223489926.pdf](http://w.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1223489926.pdf) (consultado el: 9/10/2004)

Sumado a la falta de regulación en las prácticas pedagógicas universitarias, creemos que la investigación es aún más escasa en el caso específico de las carreras artísticas, como es el caso de la carrera de Danza, en donde creemos que el proceso educativo se sustenta en la experiencia y el autoconocimiento, como instancias trascendentales al momento de aprender y generar en el estudiante la experiencia del aprendizaje como algo propio y auténtico. Referente a estas particularidades en los procesos de aprendizajes de un bailarín, es que consideramos pertinente acogernos a la visión de aprendizaje orgánico que plantea Moshé Feldenkrais, creador del Método Feldenkrais, (disciplina de aprendizaje corporal), que plantea el aprendizaje como una necesidad propia del ser humano, sin centrarse en un objetivo; sino que más bien ocurre por la satisfacción misma de aprender. De esta forma es un proceso individual y orgánico. En palabras de Moshé Feldenkrais: *“El aprendizaje orgánico es individual y, en ausencia de un maestro que exija resultados en un lapso determinado, dura tanto como el alumno se lo proponga.”*<sup>26</sup>

Considerando entonces las diferentes visiones de aprendizaje, centrándonos finalmente en el aprendizaje orgánico y la importancia que tiene la experiencia para el desarrollo educativo de un/a bailarín/a, se invalidarían muchos de los sistemas de evaluación que existen en la denominada “educación formal”, ya que el aprendizaje orgánico, por ejemplo, apunta al aprendizaje como una necesidad biológica del ser, y no como un proceso para llegar a un objetivo, que es en este caso conocer algo nuevo, como así también surge el cuestionamiento de cómo evaluar la significancia de una experiencia educativa en un estudiante.

Considerando estas relaciones entre las necesidades educativas de los estudiantes, las maneras de concebir el aprendizaje y el rol del profesor, creemos que es necesario generar instancias de diálogo y discusión sobre las formas de entender la educación artística, específicamente la de una carrera de Danza, donde sabemos que la esencia es el contacto físico, y el trabajo corporal, conectando innegablemente la emocionalidad de los estudiantes de modo directo, sobrellevando junto con el contenido educativo los pudores, la sensibilidad propia de cada persona, la estructura anatómica, entre otros factores. De esta forma la experiencia y el ambiente educativo son fundamentales para propiciar el

---

<sup>26</sup> Moshé Feldenkrais, “sobre el aprendizaje”, *La dificultad de ver lo obvio*, (Argentina: Paidós, 1992), Pág. 43

aprendizaje, como así también el rol que adquiere el profesor, el cual creemos debe estar inserto en el proceso de aprendizaje, sin alejarse jerárquicamente, sino más bien acercándose al estudiante.

#### 4.2.4 Metodologías educativas

Comenzaremos aclarando lo que entendemos por metodologías: nos referimos a un conjunto de métodos (que es el camino para llegar a un fin determinado)<sup>27</sup> que tienen como finalidad propiciar el proceso educativo, exponiendo un conocimiento dirigido a una persona o a un grupo.

Referente a la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, existen diversas metodologías, de acuerdo a los profesores y sus experiencias artísticas previas, como así también de la cátedra que dictan y las exigencias que conlleve dicho curso.

Mencionaremos tres metodologías que consideramos como más recurrentes dentro de las distintas cátedras que imparte la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Creemos importante aclarar que estas metodologías las seleccionamos a partir de las entrevistas que se realizaron a distintos pedagogos, como así también por nuestra propia experiencia como estudiantes de esta universidad.

Consideramos que la metodología que prima en la carrera y es reiterativa en las distintas cátedras, es la imitación kinética, ya que se plantea como una de las metodologías más directas para los estudiantes, que por medio de la observación presencian en el profesor los contenidos que deben aprender y apropiarse en sus cuerpos. Reconocemos la importancia de la imitación kinética como fuente de aprendizaje durante la infancia, aprendiendo por medio de la imitación y la observación las cosas más esenciales, como conductas o modales, formas de caminar y muchas veces por la imitación de actitudes se normalizan conductas como la violencia, la discriminación, etc., encontramos de esta forma en la observación una fuente muy eficaz de entender el mundo. Le Breton nos plantea “*La*

---

<sup>27</sup> Ecu Red, Disponible en: <http://www.ecured.cu/index.php/Metodolog%C3%ADa>, Consultado: 11/enero/2015

*imitación es el primer modo de aprendizaje, que se cristaliza a través de la identificación con el profesor... la preocupación por acercarse al modelo conducen a que la imitación se transforme poco a poco en experiencia personal y no en una pura y simple repetición.*"<sup>28</sup>Entendiendo entonces la importancia de la imitación como metodología pedagógica, es que subyace de ella la responsabilidad del profesor de convertirse en el "modelo" a imitar por los estudiantes, teniendo las herramientas cognitivas y habilidades motrices necesarias para llevar a cabo esta metodología.

Por otra parte, existe una metodología que hemos considerada esencial para cualquier clase de Danza, nos referimos a la observación, si bien reconocemos una similitud en la imitación kinética, en esta metodología no se limita exclusivamente a copiar una forma, como así también se amplía el significado de "observar" a la capacidad de captar con todos los sentidos. Susana Kensselman, nos plantea en su libro "El pensamiento corporal" la metodología de la observación, que puede ser la observación de un otro, o como la auto-observación, las cuales significan siempre una instancia de aprendizaje a partir de la experiencia, donde la persona genera cambios por medio de sus propios sentidos, sin necesariamente la guía constante de un profesor. "*A través de la autoobservación es posible captar la conducta en el cuerpo y también el grado de sensibilidad disponible para esta captación.*"

*La observación de la propia conducta "corporal" se nutre de la observación de la conducta en el cuerpo de otras personas.*"<sup>29</sup> Susana Kensselman plantea este diálogo constante entre la auto-observación y la observación del otro, como así también propone la manipulación del cuerpo del otro como una forma más de observar, dinámica de clase muy recurrente en la carrera de Danza. Como mencionamos anteriormente, que la observación ocurre con todos los sentidos de la persona, no se debe entender el "observar" como algo que se restringe a la visión, sino como un "observar" que se significa en un "sentir" propio del ser.

---

<sup>28</sup>David Le Bretón, "Aprendizaje de los sentidos", *Cuerpo sensible*, Alejandro Madrid Zan (Santiago de Chile: Metales Pesados, 2010), pág. 34

<sup>29</sup>SusanaKensselmann, "La autoobservacion", *El pensamiento corporal* (Barcelona: Paidós, 1990), Pág 23

Identificamos como última metodología a mencionar, la que creemos puede ser la más importante dentro de una carrera artística, nos referimos a la improvisación, la consideramos como la más significativa, ya que por medio de ésta el estudiante logra conectarse directamente con su creatividad, su corporalidad y sus movimientos instintivos, sin limitarse a seguir los cánones de estética de algún estilo de danza en particular, surgiendo de esta forma su sensibilidad y sus particularidades como persona y artista.

Apoyando esta metodología, desde otra área artística, Emilio Molina<sup>30</sup> nos plantea en un artículo la importancia de la metodología de la improvisación en la formación profesional de músicos: *“Improvisar es crear: Debe entenderse como creación o improvisación el manejo sencillo del lenguaje que permite la expresión correcta de un mensaje propio usando elementos conocidos por todos. En cualquier nivel del proceso educativo el alumno deberá habituarse a crear dentro de los límites de sus conocimientos.”*<sup>31</sup>

Este destacado músico entiende esta metodología, como una experiencia auténtica para él/la intérprete, donde puede lograr conectar la técnica ya aprendida y estudiada con la fluidez y la naturalidad de la improvisación. De esta forma, la improvisación es la integración de los conocimientos, experiencias, sentimientos y la conexión creativa que se tenga con la disciplina artística en ese momento... *“Improvisar no puede ser inventar al azar. Cuando se improvisa se utilizan reglas conocidas y asimiladas para dar vida a nuevas ideas.”*<sup>32</sup> Con esta práctica educativa el estudiante llega a la creación propia, validándose con el paso del tiempo como artista.

Como expusimos desde un principio sólo tomamos como referencia estas tres metodologías pedagógicas, somos conscientes que no son las únicas que llevan a cabo los profesores de la carrera de Danza, como así también sabemos que las metodologías van

---

<sup>30</sup> Emilio Molina: Director del Instituto de Educación Musical (IAM) (Madrid), instituto creado con el fin de promover y potenciar la metodología de enseñanza basada en el concepto de la improvisación.

<sup>31</sup> Emilio Molina, “La improvisación Nueva metodología de enseñanza musical”, publicado en “Revista galega do ensino”, n°2, febrero 1994, pág.1, disponible en: <http://www.iem2.com/wp-content/uploads/2014/01/Improvi1.pdf> , consultado: 20/01/2015

<sup>32</sup> Emilio Molina, “La improvisación Nueva metodología de enseñanza musical”, publicado en “Revista galega do ensino”, n°2, febrero 1994, pág.2, disponible en: <http://www.iem2.com/wp-content/uploads/2014/01/Improvi1.pdf> , (consultado: 20/01/2015)



cambiando con el paso del tiempo, con la creación de nuevos paradigmas educativos y la modificación de las necesidades de una educación artística como es la carrera de Danza, que se encuentra en un constante diálogo sociocultural, basada en la experiencia corporal y la integración de todos los ámbitos del ser.

#### 4.2.5 Paradigmas de la danza

La danza es un arte escénico y corporal, una expresión no verbal desde sus orígenes, que se caracteriza por tener el propósito de transmitir algún mensaje, emoción o plasmar una realidad. A lo largo del tiempo la danza se ha visto en constantes modificaciones estéticas que son coherentes con los cambios sociales y culturales de ciertas épocas, surgiendo de esta forma diferentes paradigmas acerca del cuerpo, de belleza y del manejo del movimiento.

Durante el desarrollo de esta investigación tomaremos los estilos de danza “cultura”, es decir, los estilos que se realizan con mayor preponderancia en las universidades, si bien creemos que los estilos como el afro, flamenco, folclore, etc. tienen un aporte muy significativo en cuanto al tema de la postura; no serán nuestro objeto de estudio, ya que no se desarrollan como línea formativa dentro de alguna institución universitaria en Chile, y en específico, no son el estilo preponderante en la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Sí tomaremos en cambio, los que consideramos son los estilos más importantes y las técnicas que se desarrollan como línea formativa dentro de esta universidad, estos estilos son la técnica moderna, clásica y contemporánea.

Para contextualizar los cambios de paradigmas en torno a la danza, es necesario realizar una breve descripción histórica.

Durante el renacimiento surgen los bailes de cortes, que se caracterizan desde un principio por ser una danza propia de la aristocracia, buscando por medio de estos bailes diferenciarse de la clase obrera. Esto deriva en el primer estilo de danza en tecnificarse y llegar a formar una academia, esta es la danza clásica.

La danza clásica, o el ballet, se caracteriza por un dominio absoluto del cuerpo, y una ejecución muy compleja, para la cual se requiere iniciar los estudios a muy temprana edad, como también seguir una disciplina muy estricta en cuanto al entrenamiento corporal, y una estructura ósea requerida, convirtiéndose de esta forma en una danza excluyente y seguir siendo muchas veces una danza de cierta elite.

La primera academia de danza clásica fue “La Académie Royale de Danse”, se crea en Francia el año 1661, siendo considerada oficialmente como una academia profesional. Los profesores que impartían estas clases, no sólo enseñaban los pasos propios del ballet; sino que también inculcaban valores y modales a sus estudiantes, de esta forma surge el concepto de “maestro de danza” como un guía y un formador en diversos aspectos del ser humano, adquiriendo por consecuencia, una relación jerárquica del “maestro” frente a sus aprendices.

La danza clásica también se caracteriza por tener una tecnificación muy elaborada de todos sus pasos; si bien existen distintas escuelas, de acuerdo a los distintos lugares donde se practicó esta tecnificación, la danza académica cumple siempre con la misma estética y los códigos técnicos iguales. De esta manera el maestro de danza cumple un rol fundamental en el proceso de aprendizaje, siendo el responsable de enseñar, generalmente por medio de la imitación kinética estas posiciones propias del ballet, las cuales se van radicando en el estudiante, de modo de automatizar la técnica.

Ya en el siglo XX, alrededor del 1930, en el contexto de la Revolución Industrial, surge en Europa la Danza Moderna, teniendo su mayor apogeo en Estados Unidos, surge como una alternativa expresiva distinta de la danza clásica, se diferencia de esta forma, proponiendo una nueva visión estética y sus propios fundamentos frente al movimiento y el uso del cuerpo, como nos plantea Lisa Ullman, referente a los estudios de Laban: *“Una de las diferencias más evidentes entre las danzas europeas tradicionales y la danza moderna es que las primeras son casi exclusivas de pasos, en tanto que la última se vale del flujo de movimiento que se extiende por todas las articulaciones del cuerpo.”*<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Rudolf Laban, “Introducción”, *Danza educativa moderna*, Lisa Ullman (Barcelona: Paidós, 1984), pág.20

Plantea por ejemplo, el uso del peso del cuerpo a favor y en contra de la gravedad, la utilización de los soportes en paralelo, la relación del cuerpo en el espacio y el manejo consciente de las energías. Estos entre otros fundamentos, conllevaron a la creación de nuevas metodologías de enseñanza, ampliando las posibilidades para el profesor, quien se encarga de entregar los conocimientos propios de la danza y ya deja de ser un guía valórico y moralista.

Por último la danza Contemporánea, surge como una vanguardia paulatinamente desde el año 1950 aproximadamente y sigue en constante desarrollo en la actualidad, plantea sus propias visiones estéticas en cuanto al movimiento y a la creación de obras y puesta en escena, plantea entre otras cosas, otorgar al intérprete una mayor diversidad expresiva, por medio de la utilización del cuerpo de manera distinta a los estilos nombrados anteriormente, este estilo de danza utiliza con mayor preponderancia el peso corporal, genera una relación distinta con la superficie del suelo y de los equilibrios, acercándose como herramienta expresiva a la acrobacia. Así mismo, junto con esta nueva visión estética, los profesores de danza tienen nuevos paradigmas en relación a cómo enseñar, acercándose cada vez más a la improvisación, y des estructurando las formas tradicionales de una clase de danza.

En la actualidad los modelos de enseñanza siguen cambiando, enfocándose a potenciar las habilidades de los estudiantes de Danza, cada institución desarrolla sus propias visiones estéticas, basadas generalmente en los estilos mencionados anteriormente.

#### 4.2.6 Postura de un/a bailarín/a.

A lo largo de la formación profesional de un/a bailarín/a, creemos que la postura corporal es un eje transversal a todas las universidades, mallas y las diferentes cátedras que imparten estas casas de estudio. Los paradigmas de postura variarán de acuerdo a los estilos de danza que se practiquen, un claro ejemplo de esto es que a simple vista la postura corporal de un bailarín de flamenco, es completamente distinta a la de un bailarín que practique hip hop, las nociones del peso corporal, la alineación, el uso del peso en los soportes, etc. ; no obstante a este ejemplo, como ya expusimos anteriormente, esta

investigación se enfocará principalmente en la danza clásica, moderna y contemporánea; como así también en la visión de postura de las prácticas somáticas.

Habitualmente durante la educación de un bailarín, como así también en la ejecución de cualquier disciplina vinculada con el cuerpo, se adopta como modelo a seguir lo que entendemos como “postura anatómica”, como vimos en el capítulo anterior, la postura anatómica se plantea como una imagen estática, sin considerar muchas veces el cuerpo en movimiento.

Durante el proceso educativo escolar siempre nos vemos en constantes correcciones con respecto a la postura que debemos tener para alinearnos, o encajar con un modelo de postura “correcta”. Pero cuando nos referimos a la postura corporal de un/a bailarín/a profesional, durante el proceso de formación, las expectativas de la postura que “debemos” tener son mucho mayores, ya que se debe entrenar el cuerpo para la ejecución de la danza y el desarrollo de habilidades, o destrezas con una mayor dificultad, como así también desarrollar una corporalidad acorde con la estética y las premisas del estilo de danza que se practique.

Referente a las visiones estéticas de la postura corporal, en la danza clásica, por ejemplo, la postura se caracteriza por un trabajo técnico muy estricto, estos bailarines se enfocan en desarrollar una constante suspensión del peso corporal, encontrándose en una lucha constante contra la fuerza de gravedad, para esto, la columna se encuentra alargada y alineada, los soportes se caracterizan por estar en una rotación externa desde la cadera, de la articulación coxo-femoral, rotación conocida como en dehors, así mismo la rotación conlleva a una posición de pies externos, como pingüinos, a de más los pies deben ser flexibles y fuertes para poder subirse sobre sus dedos, en el caso de las mujeres al usar zapatillas de punta. De esta manera los bailarines que practican la danza clásica, deben tener cuerpos tónicos pero con la musculatura alargada, para propiciar cuerpos flexibles, fuertes y a la vez que sean capaces de generar esta sensación de liviandad propia de este estilo.

Referente a la postura corporal en la Danza Moderna, los soportes se utilizan en posición paralela, es decir con los dedos y rodillas apuntando hacia adelante del cuerpo, y

con los pies separados al ancho de las caderas, hay una leve inclinación del eje del cuerpo hacia adelante, llevando sutilmente el peso corporal hacia los dedos de los pies. En la danza moderna es fundamental la entrega y la suspensión del peso corporal, por lo cual los soportes siempre están en función de la orgánica de estas posibilidades. Referente al tren superior, se flexibiliza muchísimo la parte alta del torso, como así también los brazos, la columna debe ser muy flexible pero sin dejar de poder alinearse y teniendo también la posibilidad de suspender.

A diferencia de estas dos técnicas, la danza contemporánea, requiere una postura completamente distinta, con una rigurosidad puesta mucho más en el equilibrio. Los soportes en la danza contemporánea si bien, al igual que en la danza moderna, es a favor de la entrega o la suspensión del peso corporal, en el caso de éste se trabaja muchísimo el suelo, entregando el peso por completo y logrando suspender desde el suelo. Los bailarines de danza contemporánea deben además priorizar una postura, donde la musculatura tenga el tono adecuado para la utilización de las herramientas acrobáticas, es decir, brazos firmes y tónicos, tonificar el centro del cuerpo, pero sin dejar la flexibilidad y fluidez propia de la danza contemporánea. De esta forma se debe entrenar el cuerpo de forma flexible y acorde a las estructuras óseas de cada individuo.

Como ya hemos visto con las diferentes posturas corporales que puede adquirir un/a bailarín/a, con la práctica de algún estilo de danza en particular, nos preguntamos cuales son las diferentes herramientas pedagógicas que tienen cada profesor de danza contemporánea, moderna, o clásica, y si estas herramientas pedagógicas, ¿siguen cayendo en categorizar como “buena” o “mala” la forma particular de postura de cada persona?

Creemos que en la actualidad, quizás con menos frecuencia, pero aún siguen existiendo muchos profesores universitarios, que siguen esgrimiendo las premisas similares a las que escuchamos cuando niños “párate derecho”, “hunde el ombligo”, “baja los hombros” etc., premisas que van generando cambios corporales en los estudiantes, con el fin de acercarlos al modelo estético requerido, y a su vez, el estudiante va entendiendo lo “malo” de su postura que debe modificar, para llegar finalmente a este modelo de bailarín/a. *“Lo correcto en el campo de lo corporal supone una larga tradición de conductas ortopédicas inspiradas en una tecnología reparadora que tiene como objetivo*

*poner recto aquello que está torcido.* ”<sup>34</sup> De esta forma muchas veces el estudiante y el profesor/a de Danza se ven insertos en una constante corrección y manipulación de la postura, centrándose en la alineación y en obedecer los cánones estéticos del estilo de danza que se estudia. Donde el estudiante se mantiene en un constante auto corrección y muchas veces, en la repetición mecánica de ejercicios para lograr cambiar sus conductas corporales “incorrectas”. Y por otro lado, el profesor se encarga de alinear y entrenar los cuerpos de los estudiantes, muchas veces utilizando las mismas metodologías y técnicas educativas, como un molde igual para todos, sin muchas veces, realizar una observación estructural de la persona y de sus necesidades.

A partir de esta realidad en cuanto a la pedagogía en Danza, nos preguntamos, ¿cuál es el objetivo al enseñar un molde estético al cual hay que alcanzar como una meta?

Estas relaciones, tanto de la “buena” y “mala” postura, como la relación entre el profesor y el alumno, ha ido cambiando, existen innovaciones pedagógicas del cómo enseñar los contenidos que tienen que ver con una sensación corporal, como también surge la reflexión de ¿qué pasa con la estructura particular de cada persona?, o con las predisposiciones genéticas en cuanto al desarrollo muscular (alguien hipertónico o hipotónico), predisposiciones genéticas que muchas veces generan en el alumno corazas y contracciones musculares, que significan una dificultad en el movimiento. *“Cuanto mayor sea el repertorio de posturas disponibles de una persona, menos riesgos de padecer fijaciones tónicas tendrá. Del mismo modo, liberar las fijaciones tónicas de un cuerpo permitiría a la persona adquirir posturas más cómodas, menos esforzadas y más variadas.”*<sup>35</sup> Entonces creemos que el profesor en conjunto con el estudiante deben entender que la postura no es un molde pre establecido para todos por igual, y ser conscientes de estas diferencias genera en los pedagogos en Danza las necesidades de ampliar sus prácticas educativas y reinventar la relación y la visión que se tiene de los estudiantes y los conceptos de postura.

---

<sup>34</sup>Violeta Hemsy de Gainza, Susana Kesselman, “La postura y el proceso corrector”, *Música y Eutonía, el cuerpo en estado de arte*, (Lumen Humanitas, año 2003), pág. 44

<sup>35</sup>Violeta Hemsy de Gainza, Susana Kesselman, “La postura y el proceso corrector”, *Música y Eutonía, el cuerpo en estado de arte*, (Lumen Humanitas, año 2003), pág. 44

### 4.3 Disciplinas de autoconciencia.

#### 4.3.1 Educación somática

El término “somática” comienza a salir a la luz pública en tiempos muy recientes, los cuales comenzaron a tomar dominios cuando Hanna<sup>36</sup> comienza a escribir sobre ellas en el año 1976 en la revista *Somatics* en EEUU, llamada la nueva somática. *Soma* es una palabra griega que significa “cuerpo vivo”, y Hanna la define por primera vez como "El cuerpo percibido internamente por la primera persona"<sup>37</sup>, y que con el pasar del tiempo esta definición evoluciona para establecerse como "La educación somática es el arte y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente"<sup>38</sup>, unificando conceptos que hasta el día de hoy son discutidos en su efecto(cuerpo-mente; cuerpo-ambiente), y concibiendo a la somática como una práctica como tal. Existen diversas áreas del campo de la somática, entre ellas métodos, disciplinas, terapias, etc., las cuales se basan o buscan la concepción holística del ser humano.

La educación somática trata de un voltearse hacia adentro, es decir, percibir la realidad sensorial-emocional-personal como un ser individual conectado con su ambiente donde se desenvuelve, así también como un desdoblarse de sí y mirarse desde afuera percibiendo lo motor-biológico-imagen. “Soma designa cualquier organismo vivo con

---

<sup>36</sup> Thomas Hanna (1928-1990) filósofo y fundador del campo de la somática. Entre sus libros, incluyen *The Thought and Art of Albert Camus* (1958); *The Lyrical Existentialists* (1963); *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking* (1970); *The End of Tyranny: An Essay on the Possibility of America* (1976); *The Body of Life* (1980); y *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility and Health* (1988), along with two edited collections: *The Bergsonian Heritage* (1963) and *Explorers of Humankind* (1979). Su gran aporte fue redefinir el campo de la somática, otorgándole un papel fundamental al autoconocimiento del ser y estableciéndola como una práctica en sí.

<sup>37</sup> Artículo La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano, Julia Castro Carvajal Marta Uribe Rodríguez disponible <http://www.metodofeldenkrais.com/wp-content/uploads/2014/09/EDUCACION-SOMATICA.-pdf.pdf>, consultado el día 4/03/2015

<sup>38</sup> Idem

capacidad, en algún grado, de ser consciente del entorno (sensorium), y de actuar intencionalmente en él (motorium)”<sup>39</sup>.

Por otra parte las prácticas somáticas enfocan su trabajo de aprendizaje en la atención de lo que se hace, el cómo se hace, en el saber, en el conocimiento personal de una acción en particular, a esto se llama conciencia somática, la cual es definida "como una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones; constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo".

La perspectiva de la educación somática en torno al aprendizaje es a partir de la experimentación, autoconocimiento, autorregulación, del estar atento/a, para alcanzar el mayor potencial humano personal. Para lograrlo es necesario el movimiento corporal, para así saber que se hace y cómo se hace una acción. Se trata, entonces, de modificar funciones corporales lo que implica ser conscientes de las cualidades de los diferentes sistemas del cuerpo. Para esto se dirige la atención sobre la sensación de las diferentes partes específicas del cuerpo de las cuales provienen diferentes tipos de información. El aprender a aprender es la clave dentro de las prácticas somáticas, mediante la experimentación, la vivencia, y no la repetición por repetición.

En relación a lo anterior y haciendo nexo con la danza, creemos que es una gran diferencia desde el aprendizaje, ya que existen pocas instancias de experimentación personal, más allá de la experimentación desde lo escénico, el experimentar y vivenciar lo sensorial e imaginativo que se da en pocas cátedras como improvisación, ramo realizado una vez a la semana en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, sólo en el primer año, que es una línea de investigación experiencial, pero podrían haber más cátedras que tuviesen que ver con la experimentación desde el “darse cuenta” de saber lo que se hace, lo que se siente, lo que se mueve, para lograr la autorregulación, y una libertad de moverse, sin ataduras o miedos a no saber qué hacer por no saber el camino.

---

<sup>39</sup>Ídem



*“Somática. (so.ma'.tiks) n. pl. (Construido en singular) 1. Arte y ciencia del proceso de relación interna entre consciencia, función biológica y entorno, entendidos como un todo sinérgico: el campo de la somática. 2. El estudio del soma en tanto cuerpo biológico de funciones a través de las cuales hay mediación entre consciencia y entorno. La palabra soma designa cualquier organismo vivo, sea él vegetal o animal. Todos los somas tienen, en cualquier grado, la capacidad de ser conscientes (sensorium) del entorno, y la de actuar intencionalmente (motorium) en él. 3. En el uso cotidiano, somática se refiere a los somas de la especie humana, cuyas capacidades sensoriales y motrices escapan relativamente a la determinación por parte de los patrones de comportamiento genéticamente establecidos, la cual permite que sea el aprendizaje lo que determina los procesos de interrelación interna entre consciencia, función biológica y entorno. (Gk. somátikos, soma, somat-cuerpo). (Hanna, 1983, p.1).<sup>40</sup>*

A continuación se presentan las siguientes disciplinas somáticas: Feldenkrais, Alexander, Laban- Bartenieff, Gimnasia Consciente, Eutonía, Rolfing, en donde se exponen sus bases, características y conceptos propios de sus métodos.

#### 4.3.21.1 Feldenkrais

Moshé Pinhas Feldenkrais es el creador de éste método que lleva su nombre. Nació en el año 1904 en Baranovits, Rusia y muere en el año 1984 en Tel Aviv, Israel. Durante su adolescencia vivió en Palestina para luego emigrar a Israel donde estudia en gymnasium Herzl, donde estudio matemáticas, y fue aquí donde comenzó a dar pie a su trabajo de investigación a causa de una lesión muy grave a su rodilla por la práctica del fútbol, y que en ese momento la medicina tradicional no logró con dar cura sino que él mismo descubrió aquella cura con el pasar del tiempo. Siguiendo con sus estudios, en París cursa la carrera de Ingeniería electrónica, ciencias naturales y doctorado en Física, además de dichas carreras Feldenkrais se interesa mucho por las artes marciales, especializándose en el Yudo, donde consigue el cinturón negro. Gracias a sus lesiones de rodillas, sumado a su

---

<sup>40</sup>Este texto es la sección 1 de ‘Movimiento, Cuerpo, Conciencia: Exploraciones Somáticas’, traducción 2005, del documento: Gómez, Ninoska and Bolster, Gurney, (1988). ‘Movement, Body and Awareness: Exploring Somatic Processes’, Department of Physical Education, University of Montreal, 187 p. Educación somática, Ninoska Gomez, 2006, pág 4.

conocimiento en las ciencias y en las artes orientales es que Feldenkrais se especializa, investiga y crea este método que hasta el día de hoy sigue abriendo paso en el mundo.<sup>41</sup>

La gran relevancia para escribir sobre esta disciplina en esta investigación es la concepción de postura corporal desde una perspectiva sin pretensiones, simple, natural, otorgando un bienestar a la columna vertebral y por otra parte un cambio en el sistema nervioso para la reorganización del cuerpo. Además se presentarán conceptos tales como imagen corporal, aprendizaje, conciencia corporal, entre otros para completar el paradigma de esta disciplina y la importancia de éstos conceptos en relación a la concepción de postura corporal.

#### 4.3.21.2 Aprendizaje orgánico

El aprendizaje orgánico es aquel que parte en el vientre materno, y cómo se mencionaba en el párrafo de educación y aprendizaje éste es individual y particular en cada ser humano y no depende de la supervisión de otro para que suceda. Al partir desde el vientre materno, el aprendizaje orgánico se vuelve parte de la vida, es continuo, es optativo, es orgánico.

Desde que somos pequeños, estamos en constante crecimiento, desarrollándonos, buscando y eligiendo, así también lo hace nuestro cerebro, el cual es capaz de, a través de las posibilidades otorgadas, de ordenar la información y codificarla.

Cuando estamos en el vientre, nuestro universo es completo, podemos alimentarnos, recibir afecto, respirar, estamos completamente protegidos, nuestros órganos se desarrollan así también nuestro sistema nervioso, órgano primordial en la restructuración del movimiento hacia el bienestar. Luego cuando “nacemos” es necesario que ese mismo universo completo sea factible de alguna manera, el niño/a necesitará de un ambiente óptimo para poder crecer y madurar, así también como lo tuvo en el vientre materno, ya que necesitará al menos un año para poder comenzar el camino de la independencia, como lo será el gatear, el caminar, etc. Este proceso será necesario acompañarlo de otros, que le den posibilidades de desarrollarse en su óptimo ambiente, como acariciarlo, tocarlo, estimularlo, moverlo, etc. “El contacto y el movimiento recrean el clima sensorial del

---

<sup>41</sup> Para mayor información dirigirse al sitio web <http://feldenkrais-method.org/en/biography>

vientre materno. Allí, todas las superficies del cuerpo del feto estaban en contacto permanente con la madre que, al moverse, le ofrecía un constante e impredecible balanceo.”<sup>42</sup>

Este es uno de los grandes aportes del método Feldenkrais, poder “recrear” de cierta forma, lo instintivo del aprendizaje orgánico. Aprender a aprender a través de las acciones, aquellas acciones que permiten el movimiento corporal; la intuición, la sensación y la experimentación es parte de aquel aprendizaje y es lo que se imparte en cada clase. El desarrollo del aprendizaje sensorio-motor que depende de la maduración del sistema nervioso en la etapa de la niñez es recobrado en la posibilidad de opciones que el sistema nervioso puede volver a aprender y modificar, la búsqueda de nuevas posibilidades.

El aprendizaje orgánico es una manera de aprender a partir de las posibilidades, Feldenkrais mencionaba “no tomes una decisión antes de haber considerado todas las alternativas”<sup>43</sup>, es necesario explorar y descubrir cuáles son esas posibilidades para saber qué camino tomar. Cuando somos niños y comenzamos a aprender por medio de la exploración, antes de llegar al propósito de algo en particular, como por ejemplo gatear, el niño/a va a probar de muchas maneras antes de poder lograrlo, a esto Feldenkrais lo llama la metodología del ensayo y el error. Equivocarse es un camino para obtener posibilidades, oportunidades libres de prejuicios, sin expectativas, que experimentamos cuando somos pequeños, pero que cuando somos grandes no tocamos mucho por miedo al fracaso. “El principio operativo de éste método de aprendizaje es la experimentación a través de los errores. Este proceso de pasar por varias y repetidas equivocaciones una y otra vez te ofrece la oportunidad de agudizar tu inteligencia para afrontar con más éxito la tarea que tienes entre manos, minimizando finalmente esos mismos errores”.<sup>44</sup> Una vez que se logre llegar al objetivo y el movimiento sea satisfactorio, se podrá avanzar, y se deberá ser capaz de poder eliminar aquellos errores no satisfactorios.

Para la enseñanza en cualquier ámbito es necesario este camino del ensayo y el error, para un estudiante que nunca tuvo la posibilidad de ver otras opciones de

---

<sup>42</sup> Guía práctica del método Feldenkrais, Ruthy Alone, Editorial Sirio, pág. 49

<sup>43</sup> Guía práctica del método Feldenkrais, Ruthy Alone, editorial Sirio, pág. 61

<sup>44</sup> Ídem pág. 59.

aprendizajes y que la forma de aprender no le era útil, ni satisfactorio, pensará que es él el responsable de no entender lo que se enseña, pues el camino siempre ha sido el mismo, en definitiva el estudiante podrá sentirse frustrado por no alcanzar el conocimiento. Dentro del ámbito de la enseñanza de la danza, también puede ocurrir algo similar, si los caminos no son diversos, cada estudiante podrá frustrarse fácilmente al no llegar a las expectativas, ya sea de sus pares, docentes, etc., y que es más grave al ser el cuerpo la materialidad, la autoimagen será dañada también. Por ejemplo si un estudiante de danza es constantemente apuntado por no bajar los hombros, años tras año, ese estudiante seguramente no ha conocido todos los caminos, y sentirá que es él quien no puede bajar los hombros, su cuerpo no es el adecuado, pues no puede bajar los hombros, cual es el camino, lo más probable es que el estudiante no sepa cuál es.

#### 4.3.21.3 Modalidades de trabajo

El método Feldenkrais trabaja por medio de dos modalidades “conciencia a través del movimiento” e “integración funcional”; la primera son clases grupales dirigidas a través de consignas verbales para la realización de movimientos y la segunda son sesiones individuales que además de la realización de Conciencia a través del movimiento, se utiliza la manipulación no invasiva y el tacto para la guía del aprendizaje. Ambas modalidades se centran en la tesis de que a través del aprendizaje, la toma de conciencia y el movimiento se puede lograr un mejor bienestar personal.

Las clases de Conciencia por medio del movimiento apelan a las infinitas y diferentes posibilidades en diferentes acciones de movimiento, “no ponen el énfasis en el movimiento que usted está realizando, sino en la forma que se dirige a sí mismo al hacerlo”.<sup>45</sup> El ser humano según Feldenkrais tiene al menos tres posibilidades de realizar la misma acción, para la búsqueda y encuentro de una satisfacción, tiene tres opciones mínimas necesarias para lograr el camino de la libertad. Es una investigación constante para el bienestar y por sobre todo para la sensación de libertad, de poder realizar todo aquello que se propone por medio de la exploración, un acercamiento a la inteligencia corporal, proceso individual, que requiere una “visualización” interna, por ende una exploración

---

<sup>45</sup>“La dificultad de ver lo obvio, editorial Paidós, Moshé Feldenkrais, pág 48.

consigo mismo. “Las lecciones de Toma de Conciencia a través del Movimiento, conducen al auto-conocimiento y al descubrimiento de recursos personales antes desconocidos.”<sup>46</sup>

Por otra parte la integración funcional está dirigida a aquella persona que desee descubrir su proceso de bienestar y conocimiento personal con una docente, el cual por medio de la palabra y el tacto pueden facilitar los movimientos. Se realizan ejercicios acordes con la necesidad de quién requiere esta modalidad, con sus particularidades. El tacto de quien realiza la modalidad (pedagogo) es comunicar a su participante a cómo reorganizar su cuerpo, y encontrar movimientos más orgánicos, funcionales y eficientes. *“La sesión de Integración Funcional surge siempre a partir de un deseo, intención o necesidad específica de quien busca aprender. La docente, entonces, desarrolla una lección adaptada a la configuración única de esa persona en particular, en ese momento particular.”*<sup>47</sup>

Ambas modalidades apelan al movimiento lento y suave, y la mayoría de estos son realizados en el suelo, a favor de la gravedad para que los movimientos sean a partir de la relajación o del menor esfuerzo posible, aunque también existen combinaciones de ejercicios sentados o de pie. Cada persona que busca este método tiene su propio ritmo de aprendizaje, sin la exigencia de tener que avanzar al ritmo de las otras personas, y por propia voluntad, cada persona decidirá si realizar o no el movimiento, lo importante es ir descubriendo su propio ritmo, su propia forma de aprender, pero por sobre todo el moverse por bienestar, moverse por placer.

#### 4.3.21.4 La importancia del movimiento en el método Feldenkrais

El método Feldenkrais utiliza el movimiento como instrumento principal para generar cambios a nivel del sistema nervioso, reorganización corporal y crear nuevos patrones de movimiento. Existen variadas razones por la cuales el movimiento es la herramienta a utilizar, detalladas a continuación.

---

<sup>46</sup> “Toma de conciencia a través del movimiento (TCM)”, Moshé Feldenkrais, disponible en <http://feldenkraisbarcelona.net/modalidades-del-metodo/clases-colectivas/>, consultado el día 4/03/2015

<sup>47</sup> “¿Qué es integración funcional?”, disponible en <http://www.artesinternas.com/2010/03/que-es-integracion-funcional/>, consultado el día 4/03/2015

- ✓ Todo lo que hace el ser humano requiere movimiento, respirar, caminar, trotar, el movimiento implica vida.
- ✓ El movimiento permite dirigir la atención a la acción que se realiza, por lo que el ser humano se sitúa en tiempo y espacio a aquello que hace. El individuo al situarse en el presente mismo de cada acción de movimiento “el aquí y ahora”, permite cuestionar: lo que se hace, como se hace y porque se hace, trabajando como una unidad entre cuerpo y mente, explorando así la funcionalidad óptima del cuerpo en cada ser humano.
- ✓ Apela a la conciencia del ser humano como aprendizaje. Cuando el ser humano es capaz de percibir los cambios en su vida, éstos son manifestados a través de los cambios conductuales, que requieren movimiento.
- ✓ Se producen cambios en el sistema nervioso, ya que el movimiento consciente se aloja en la corteza motora del cerebro, la cual se encarga de mandar impulsos a la médula, para que dichos impulsos se encarguen del accionar de los músculos.

*“Cualquier movimiento diferente que se reitere puede reorganizar moléculas cerebrales y alterar el modo en que enviamos impulsos...Reorganizando la parte senso motora del sistema nervioso de modo que comience a funcionar mejor se logra un mayor bienestar, no a causa del ejercicio sino porque se está reprogramando el sistema nervioso para curar al sistema muscular”.*<sup>48</sup>

- ✓ Las diversas “posturas” que el ser humano toma en la vida son fiel reflejo de quien cree quien es y de lo que cree en relación a lo que los demás ven de él, por lo que su forma de moverse y presentarse frente al mundo serán de gran importancia.

*“La capacidad de moverse influye mucho sobre la propia valoración. Es muy probable que para la autoimagen de una persona su contextura física y su capacidad para moverse sean más importante que cualquier otro factor.”*<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Ensayos Sobre Laban, Alexander y Feldenkrais Pioneros de la Conciencia a Través del Movimiento, Elly D. Friedmann, Editorial Castor y Polux, Pág. 60

<sup>49</sup> Tesis teórica. Comprensión y entendimiento corporal en danza. El testimonio del aprendizaje. Marisol Madrid, año 2010, pág. 47

El movimiento desde el Método Feldenkrais, se dirige hacia la conformación ósea-biológica propia de cada individuo, situado en el tiempo presente, y en la atención consciente de éste. Cada movimiento que es presentado como una invitación en cada clase es parte de secuencias o ejercicios destinados a la conciencia de cada parte de nuestro cuerpo en movimiento. Dicho movimiento, denominado voluntario, permite un cambio en el sistema nervioso, ya que como lo habíamos mencionado anteriormente, un cambio en el sistema nervioso implica un nuevo conocimiento en la corteza motora, que se encuentra en la parte superior del cráneo, la cual envían estímulos que viajan directamente a la médula, en donde ésta mandará señales a los músculos para que éstos actúen, logrando así una óptima funcionalidad del cuerpo, otorgando a la columna vertebral un papel principal para el autoconocimiento y un bienestar en el diario vivir.

Por otro lado, desde el funcionamiento estructural, y como lo menciona Maturana y Varela en “el árbol del conocimiento”, el sistema nervioso actuará conforme a su acoplamiento estructural, es decir que actuará en el presente de la acción sin dejar de lado su conocimiento pasado como precedente a interacciones anteriores, y el futuro como precedente a interacciones futuras.

#### 4.3.21.5 Autoimagen y esquema corporal

Todo nuestro proceso de interacción con el medio en el que nos desenvolvemos desde que nacemos en adelante va conformando lo que somos, el yo interior. La autoimagen es la imagen que tiene nuestro sub-consciente de nosotros mismos, cabe todo aquello que sentimos, pensamos, creemos, y es la que actúa directamente con la personalidad. Moshé Feldenkrais menciona tres aspectos de orígenes de la autoimagen; la herencia que es el material biológico que traemos, la cual es menos inalterable; la educación que es toda información que se recibe desde afuera, el lenguaje propio que crea patrones los cuales se forman a partir del medio en donde se desenvuelve y la reeducación que es toda reinterpretación de la educación externa. Tanto la educación como la reeducación son transformables e intermitentes en el tiempo.

La representación que se nos viene cuando pensamos en autoimagen es la representación del *homúnculo* descrito por Wilder Penfield<sup>50</sup>, que ocurre a nivel de la corteza motora en nuestro cerebro. El homúnculo es una representación visual que se tiene del cuerpo dentro del cerebro. Wilder Penfield lo menciona de esta manera a partir de observaciones a sus pacientes, en donde estimulaba sectores de la corteza cerebral que repercutían en acciones. Las partes que tenían mayores conexiones sensitivas y/o motoras se veían más grandes, tales como la boca, la nariz, las manos y las otras más pequeñas, el resultado es un humano desfigurado. Feldenkrais lo explica de la siguiente manera:

Desde la fisiología existe una concepción de autoimagen, y por ende del cuerpo, el llamado cuerpo fisiológico. En el cerebro existe la corteza motriz de la cual salen impulsos que van hacia la medula y desde la medula se dirigen “órdenes” hacia los músculos. Estas terminaciones nerviosas se encuentran en la parte superior del cráneo, y cuando son estimuladas mandan señales de movimientos directo a la médula, por lo que gracias a esto podríamos movernos dormidos estimulando estos sectores de la corteza; según Feldenkrais si estimuláramos cada sector se conformaría un pequeño homúnculo o ser humano desfigurado dependiendo de la intensidad y señal senso-motora.

Claramente la imagen del ser humano irá cambiando a lo largo de su conformación, el medio ambiente será uno de los grandes factores para el desarrollo de ésta. Si la imagen corporal es distorsionada, probablemente esta persona no podrá congeniar en el mundo en que vive, por ejemplo una persona muy alta en una sociedad que no lo es, si no sabe cuál es su autoimagen tenderá a agacharse más de lo común para pasar bajo superficie un poco más baja, o tendrá mayor cuidado con los otros por miedo a lastimar a alguien, ya que la sociedad le repite constantemente “eres muy alto”, algo así como un bicho raro.

Por otra parte se encuentra el esquema corporal, el cual es la experiencia que se tiene del propio cuerpo. Por ejemplo cuando una persona dice “me siento gorda/o”, “mis

---

<sup>50</sup> Wilder Graves Penfield (1891 - 1976) neurocirujano canadiense que contribuyó con importantes avances en el estudio del tejido nervioso, de las enfermedades neurológicas, especialmente la epilepsia, y la técnica en la neurocirugía.

El esquema corporal es la experiencia que se tiene del propio cuerpo. Por ejemplo cuando una persona dice “me siento gorda/o”, “mis piernas están hinchadas”, “me siento chico/a”, “no me puedo el cuerpo”, están referidas a sensaciones, sentimientos, que llegan a través de los sentidos. es un proceso de experiencias senso motoras que vienen desde la niñez



piernas están hinchadas”, “me siento chico/a”, “no me puedo el cuerpo”, están referidas a sensaciones, sentimientos, que llegan a través de los sentidos. El esquema corporal es una conformación representativa del quienes somos, y de sensaciones que se van desarrollando desde la niñez a partir del sistema psicomotor.

Ambos conceptos son sumamente importantes en la conformación de quienes somos, y de cómo nos enfrentamos en el mundo, por ende es sumamente importante que esta imagen que tenemos no este distorsionada o dañada.

#### 4.3.21.6 Conciencia y postura corporal

El método Feldenkrais utiliza la conciencia como medio para el autoconocimiento por medio del movimiento. Conciencia para Moshé significa conocimiento consciente, es decir que equivale a lo que sé que hago en una acción determinada. Por ejemplo, el sólo hecho de caminar y saber qué es lo que muevo y cómo el cuerpo se está moviendo y organizando para que esa acción suceda es porque existe un conocimiento consciente. “Mi aprendizaje se amplía si soy consciente de que para levantar mi pie derecho del piso debo movilizar primero la articulación de la cadera derecha, lo cual significa que debo trasladar la mayor parte de mi peso hacia la izquierda, aunque sólo sea por un segundo”<sup>51</sup>. Aunque parezca obvio, un pequeño cambio puede producir grandes diferencias, y si sabemos que acción vamos a hacer y que se debe hacer para generar una acción de movimiento, nuestro cuerpo será más eficaz al momento de realizarla.

El tener conocimiento consciente permite tener un abanico de posibilidades para optar a realizar algún movimiento, existe diversos caminos, y entre esos uno tiene la opción de elegir cual es el camino más óptimo en una circunstancia, por ende hay libertad, libertad de acción.

Además de la libertad de acción y la eficacia del movimiento, la conciencia nos permite presentarnos en “el aquí y el ahora”, estar presentes en el momento de la acción, que es lo que hago y cómo lo hago. El “ahora” nos permite concentrarnos en nuestro cuerpo

---

<sup>51</sup> Moshé Feldenkrais, La dificultad de ver lo obvio, editorial Paidós, pág. 97

en movimiento, en sentir nuestras partes y de cómo estas se relacionan, se organizan dialogan entre sí. Asimismo cada acción consciente y en conjunto con la libertad de acción permite al cuerpo y al sistema nervioso poder discernir aquellas acciones que nos parecen beneficiosas, sanas gustosas de aquellas que no lo son y que en vez de producir placer terminan siendo dolorosas.

El conocimiento consciente nos permite unificarnos como seres humanos, sentirnos, reconocernos, dialogar, elegir, sin prejuicios con el cuerpo, sólo fijando nuestra atención a aquello que sucede.

Por otra parte este conocimiento consciente o conciencia nos permite poder cambiar aquello que no pensábamos que podíamos ser. Cuando crecemos creemos que los cambios no son posibles, que el cuerpo que llevo o lo que realizo es algo estático y que me veo limitado en aquello que soy y por ende del cómo me muevo. Una reestructuración del sistema nervioso permite esta oportunidad de reestructurarnos hacia un camino agradable de movernos, dentro de nuestras capacidades y de las nuevas que vendrán dentro de este proceso de auto-conocernos, y de reconocernos. Así también sucede con nuestra postura. La mirada de este método es alentador, nuestra postura puede cambiar, no es algo estático es algo dinámico, nuestros huesos no son rígidos ni gastados, por el contrario están en constante regeneración. La postura no sólo implica una organización de nuestras partes sino que además es un proceso dinámico constante de conexiones interiores que se externalizan. Una postura confortable es aquella acción motriz libre de contracciones musculares, es una postura que permite la eficacia de los movimientos, y la fluidez de ésta.

#### 4.3.21.7 Rolfing.

El Rolfing es una terapia corporal, que se lleva a cabo a través de la manipulación de una delgada capa del tejido muscular, es similar a un masaje profundo, por medio del cual la persona va generando cambios, como así también adquiere nuevos conocimientos referente a su propio cuerpo, lo que conlleva a modificaciones en su postura y mejora de la conciencia corporal.

La técnica del Rolfing, fue creada por la Doctora en Bioquímica Ida P. Rolf graduada de su doctorado en la universidad de Columbia, quien defraudada con las posibilidades que le ofrecía la medicina tradicional, comienza a buscar por sus propios medios, una solución efectiva y permanente para curar una severa malformación congénita en la columna de su hijo. Con este objetivo en mente, durante la década del 1930, la doctora Estadounidense, se inserta en el estudio de diferentes terapias y disciplinas corporales, como el Yoga, la Osteopatía, y la Quiropraxia entre otras, aplicando estos conocimientos, comienza a manipular y masajear el cuerpo de su pequeño hijo, intentando equilibrarlo en relación a un eje y alineando los grandes segmentos corporales. De esta manera el niño va generando pequeños cambios en su alineación, derivando en una mejora considerable de su postura y modificando la columna vertebral.

Con los importantes cambios experimentados por su hijo, y con la certeza de que dichos cambios no hubiesen ocurrido con los tratamientos de la medicina tradicional de la época, la Dra. Rolf se empeña en masificar y seguir buscando respuestas a esta nueva práctica corporal. Consolidando su técnica de manipulación corporal en la década del 70' con el nombre de "Integración Estructural", refiriéndose como "estructura" a la postura corporal. Esta técnica se conocería prontamente como Rolfing, en honor a su creadora.

#### 4.3.21.8 Concepción de Cuerpo desde el Rolfing

Desde el punto de vista del Rolfing el concepto de cuerpo se concibe como una estructura dinámica y flexible, el cual se construye con todos los aspectos del ser, lo que significa una dimensión material, emocional, cognitiva y sensitiva. *"Nuestro cuerpo no es sólo una envoltura material, sino también la estación de nuestros sentimientos, dolores y recuerdos."*<sup>52</sup> Entendiendo el cuerpo como una totalidad del ser, es que se concibe la postura como el reflejo de experiencias, emociones, personalidad, que se desarrolla por lo tanto, en una estructura anatómica con una historia y características en particular.

Desde sus inicios el Rolfing percibe la columna vertebral como uno de los factores más flexibles de la estructura, no la concibe como algo pre establecido; por el contrario es fácilmente moldeable por medio de la manipulación y a través del tiempo, se vuelve

---

<sup>52</sup>EL masaje, BettinaRumpler, Karin Scout, Pág. 28

consciente de que el cuerpo es siempre modificable y capaz de reorganizarse, re aprendiendo nuevas prácticas o formas de sentirse. *“La Dra. Rolf partió de la base que el cuerpo no es algo fijo, sino flexible. Es un ‘campo de energía fluyente’, que se encuentra en un proceso de cambios continuos.”*<sup>53</sup> Cuando se refiere a los cambios continuos, apunta a todos los factores que inciden en la postura y en la construcción del ser, entendiendo esta construcción no como algo finito, sino más bien como una constante reorganización del individuo.

#### 4.3.21.9 La postura corporal

La postura desde la visión del Rolfing se construye desde la alineación de grandes segmentos corporales, como la cabeza, hombros, caderas, pelvis, piernas, etc. en relación con el eje de gravedad, ubicando el cuerpo en la verticalidad y alineándose, como una torre de ladrillos uno arriba de otro. *“La Dra. Rolf partió el cuerpo mentalmente en segmentos, que en una situación ideal estarían puestos uno sobre otro en vertical y se moverían alrededor de un eje común. En este caso una plomada colocada en el centro de la cubierta del cráneo caería justo entre los dos pies.”*<sup>54</sup>

Se considera de esta forma que la postura adecuada, o más sana para una persona, es cuando existe una alineación entre estos grandes segmentos corporales. Para lograr dicha alineación son fundamentales todos los aspectos que conforman el cuerpo (emocional, experiencial, etc.)

La postura que desde el punto de vista del Rolfing, es la “postura ideal” es aquella que se sostiene desde los músculos internos, en donde los huesos se encuentran prácticamente flotando dentro de la estructura, pero lo más importante, es que la postura nunca debe significar un esfuerzo, ningún músculo del cuerpo debe tensarse para mantener la verticalidad, ya que todos los segmentos se encuentran alineados en relación al eje de gravedad.

---

<sup>53</sup>BettinaRumpler, Karin Schutt, “El masaje”, 3º edición Editorial Paidotribo, España, Barcelona, Pág. 29

<sup>54</sup> EL masaje, BettinaRumpler, Karin Scout, Pág. 29

A juicio de Ida Rolf, existe una capa muscular muy importante, que se le denominó el “órgano de la forma”, este es la fascia. La fascia es un tejido blando, moldeable, que envuelve los órganos internos, huesos y la musculatura del cuerpo. En la terapia del Rolfing, la fascia es considerada el órgano en el cual reside todo el estrés propio de las diferentes circunstancias y experiencias de la vida, reflejándose de esta forma las particularidades de cada persona en su estructura.

Es por consiguiente la fascia, el órgano que el Rolfing trabaja como fundamental medio para modificar la postura. *“El principio fundamental de su técnica es que la estructura del cuerpo puede ser modificada gracias a la plasticidad de las fascias...”*<sup>55</sup> No existe forma de identificar la tensión de la fascia aparte del tacto. De esta forma el Rolfing utiliza el tacto, o el masaje para liberar la tensión de la fascia, y así propiciar la alineación postural sana. *“No existe una prueba clínica que permita observar la acumulación de la tensión fascial. Tampoco hay ningún medicamento o terapia física capaz de liberar el estrés acumulado. Con el paso del tiempo, esto genera la aparición de diferentes puntos de tensión que tiran de tus huesos, articulaciones y órganos internos.”*<sup>56</sup>

#### 4.3.21.10 Conciencia corporal desde el Rolfing

El Rolfing se caracteriza por desarrollar el mejoramiento postural desde el tacto, por medio de la manipulación de otro, por lo tanto la conciencia corporal se desarrolla de la misma manera, a través de los cambios corporales por medio del tacto, como así también las propias sensaciones luego de las sesiones de Rolfing.

En esta terapia corporal se habla de una sensación que puede ser la más reconocible con mayor facilidad, nos referimos al dolor, lo que implica que es la sensación más consciente para la mayoría de las personas. No obstante, cuando el dolor surge de forma paulatina, se genera costumbre, sin tener mucha conciencia del dolor ni de esa parte del cuerpo y el cuerpo se va adaptando, sólo se buscan soluciones temporales para aminorar ese dolor, sin

---

<sup>55</sup>Edmond Marc, “Guía práctica de las nuevas terapias. Las técnicas, los fundadores, los terapeutas, los centros y sus direcciones en España”, Editorial Kairós, España, Barcelona, Pág. 104.

<sup>56</sup> Owen Marcus, “Una guía práctica al método Rolfing IE”, Disponible en: [http://www.martapichardo.com/Metodo\\_Rolfing\\_libro.pdf](http://www.martapichardo.com/Metodo_Rolfing_libro.pdf) Consultado el: 8/01/2015, Pág. 3.

muchas veces lograr la cura de lo que causa dicho dolor. Diferente es el caso por ejemplo de un golpe muy fuerte en una extremidad que conlleve a una fractura, sabemos inmediatamente que hay algo en nuestro cuerpo que necesita una recuperación o modificación.

Referente al dolor Owen Marcus en su texto “Guía para la práctica del método Rolfing IE” (Integración Estructural) realiza una interesante relación entre el dolor y la conciencia: *“A menudo, el dolor se convierte en una condición que aumenta de intensidad y que únicamente se trata a base de medicamentos. Para muchos, la clave para terminar con ese dolor reside en la liberación de la tensión y en la capacidad que tiene el propio cuerpo de relajarse. Efectivamente, suena simple – a veces es así de simple - . Existe una interesante relación entre el dolor y la conciencia. Cuanto más dolor tienes, menos conciencia tienes del mismo. Lo contrario también es posible. Cuando más consciente eres, al principio puedes sentirte incómodo, pero más capaz eres de deshacerte de la tensión que causa el dolor.”*<sup>57</sup> El dolor de esta forma puede llegar a bloquear en la conciencia esa parte del cuerpo, llevándolo incluso a la costumbre.

Para Ida Rolf la forma de llegar a la conciencia corporal era que las personas debían sentir una diferencia en su cuerpo, debían sentir que algo estaba “mal” para darse cuenta que otra parte estaba “bien”. Justamente para el desarrollo de la conciencia corporal, es que en las sesiones de Rolfing, primero sólo se trabaja un lado de la persona, para que sea capaz de compararlas sensorialmente.

También es muy importante que el paciente sea capaz de verbalizar lo que le está pasando en su cuerpo, eso induce, según la mirada del Rolfing, al desarrollo de la conciencia corporal, de modo que el paciente pueda sentir y saber que está sintiendo.

El tratamiento de la conciencia es algo muy lento y personal, muchas veces las personas cuando acuden al Rolfing mejoran su postura corporal, pero al poco tiempo sienten que han perdido las mejorías que les trajo el Rolfing. Esto generalmente sucede porque las personas están acostumbradas a percibir sensaciones incómodas, por esto se

---

<sup>57</sup>Owen Marcus, “Una guía práctica al método Rolfing IE”, Disponible en: [http://www.martapichardo.com/Metodo\\_Rolfing\\_libro.pdf](http://www.martapichardo.com/Metodo_Rolfing_libro.pdf) Consultado el: 8/01/2015,Pág. 10.

plantea que el Rolfing es un tratamiento lento, en constante comunicación con el terapeuta, donde la sensación es lo más importante.

#### 4.3.21.11 Modo de trabajar en el Rolfing

La terapia corporal del Rolfing, nace como se expuso en un principio para solucionar problemas severos de estructura corporal. Pero lo que conlleva estos problemas o malformaciones corporales son el dolor intenso que siente la persona, que es el motivo más importante para acudir a un especialista. Para Ida Rolf, el dolor se considera como la sensación que es más fácil de reconocer para el común de las personas, de esta forma el Rolfing surge en una primera instancia como una terapia para mejorar molestias, enfermedades y muchas veces resolver el dolor que no tenía aparente explicación en la medicina tradicional. Sin embargo, cuando muchos de los pacientes lograron terminar con el dolor corporal que los aquejaban, encontraron en esta terapia la posibilidad de reorganizarse estructuralmente, lo que conlleva a cambios de hábitos, y mejoras en la calidad de vida, descubriendo de esta forma en el Rolfing, una disciplina de re educación corporal.

La terapia del Rolfing entonces, se encarga de aminorar los dolores corporales, y generar cambios a largo plazo en la postura de la persona, por medio siempre de la manipulación de la fascia. La fascia, como expusimos desde un comienzo, es un tejido blando y moldeable, pero cuando la persona va acumulando estrés, dolor y adquiriendo posturas dañinas, alejadas de esta verticalidad sin esfuerzo, la fascia se endurece y se vuelve rígida. El trabajo del Rolfer (terapeuta especializado en la técnica del Rolfing) es liberar la tensión y dicha rigidez que ha adquirido la fascia, dejando que la energía fluya libremente entre los segmentos corporales, lo cual propicia la alineación postural sana.

Para manipular la fascia, el paciente se encuentra acostado, idealmente con ropa interior, o con poca ropa, para permitirle al Rolfer identificar la tensión y poder manipular libremente el cuerpo del paciente.

Un factor fundamental para el tratamiento del Rolfing, es la confianza, comunicación y la apertura que debe tener el paciente con su Rolfer, ya que si el paciente no confía en la persona que lo está tocando difícilmente el Rolfer podrá llegar hasta la

facia. La manipulación de la facia es por medio de la presión que se ejerce con los dedos, manos y codos, como así también es primordial la respiración y relajación del paciente, para que se disponga a la manipulación y no se genere tensión; si la persona no se dispone al tacto por medio de la respiración y la relajación, se vuelve un masaje muy doloroso.

Otra parte importante de esta terapia es la movilidad del paciente, luego que el cuerpo ha sido trabajado, se le pide al paciente realizar algunos movimientos que no signifiquen un mayor esfuerzo y preguntarle si se siente distinto. Acá es donde el Roling hace hincapié, en la sensación corporal, ya que el objetivo de la manipulación de la facia, es liberarla de toda tensión, lo cual conlleva a que el paciente se conecte sin bloqueos con su corporalidad, re descubriendo sensaciones corporales, de bienestar, mejorando y desarrollando la conciencia y la libertad en el movimiento.

Generalmente las sesiones de Roling tienen una duración de una hora cronológica y son alrededor de 10 sesiones, esto varía según los diferentes casos de cada paciente.

#### 4.3.21.12 Técnica Alexander

La técnica Alexander es un método de reeducación corporal, el cual proporciona a la persona una instancia para desarrollar conscientemente cambios en su movilidad, por ende modificando su sistema nervioso y descubrir nuevas maneras de usar su cuerpo.

Esta técnica somática, debe su nombre al actor Austriaco Frederick Matthias Alexander, el cual comienza su carrera de actor y recitador a la edad de 20 años, siendo muy virtuoso y creativo; no obstante tuvo una dificultad para la realización de su trabajo, ya que padecía de una severa afonía que entorpecía su carrera como actor. Luego de acudir a distintos doctores, siempre recibía los mismos tratamientos y recomendaciones de reposo, pero al retomar sus actividades siempre volvía el mismo problema. Alexander decide entonces comenzar a estudiar las causas de su afonía, con la ayuda de un espejo, observa que al momento de hablar realizaba un movimiento milimétrico con su cabeza y su cuello, lo cual influía directamente en su problema de voz, por lo cual se da cuenta que cuando se obliga a realizar otro movimiento, que no era lo acostumbrado en él, su voz se escuchaba mucho mejor. De esta manera concluye que la manera en que movemos y ubicamos las partes de nuestro cuerpo, influye en el funcionamiento más o menos saludable de este,



posteriormente conceptualizará esta idea con el nombre de “Uso”. Siguiendo con su objetivo de mejorar el uso de su cuerpo, comienza a experimentar en el movimiento, modificando la ubicación de su cabeza, y a su vez el cuello, siempre centrándose en la observación y experimentación. Fue necesaria también la repetición de los movimientos donde consideró una apropiada ubicación de las partes, para sentirse saludable, para así adquirirlas como movimientos propios, sin tener que pensar cómo ubicar su cuerpo, sino lograr cambiar los hábitos.

Alexander siempre estuvo investigando cómo mejorar el uso del propio cuerpo, como así también planeando cómo traspasar esta información a los demás. Creó su primera escuela de técnica Alexander en Londres el año 1930, en donde después de una formación, en un principio de tres años, salieron los primeros profesores de técnica Alexander. Realizó clases hasta su vejez, siguió explicando incluso, hasta poco tiempo antes de morir, a la edad de 86 años el 10 de Octubre de 1955

#### 4.3.21.13EL “Uso”

Como se expuso anteriormente, Alexander centra su técnica en el “uso” de sí mismo, con este concepto plantea que los seres humanos podemos modificar la ubicación de las partes del cuerpo, y el modo en que se utiliza, para proporcionar un mejor funcionamiento, que signifique una movilidad cotidiana sin esfuerzos, prevenir o disminuir dolores musculares por malas colocaciones, etc., es decir cambiar los hábitos que sean perjudiciales para la salud física y re educar el cuerpo a una corporalidad sana y eficiente.

Con respecto al buen uso del cuerpo, Alexander plantea: *“Un buen uso de sí mismo ejerce sobre el funcionamiento general una influencia para bien que no sólo es continua, sino que con el tiempo se hace cada vez más fuerte, convirtiéndose, por así decir, en una influencia constante que tiende siempre a mejorar el nivel de funcionamiento y a perfeccionar la forma de reaccionar. Un mal uso, por otra parte, ejerce una influencia negativa continua que tiende a rebajar el nivel de funcionamiento general y se convierte en una influencia **constante** que estorba siempre a todas las actividades funcionales surgidas en respuesta a*

*estímulos provenientes de dentro y de fuera de sí mismo, y que afecta negativamente a la calidad de todas las reacciones.*”<sup>58</sup>

De esta forma centra la importancia en el correcto uso del cuerpo para una buena salud, incluso cuando las personas no reconocen ciertas dolencias, Alexander ejemplifica esta inconsciencia del mal uso con una gota de agua sobre una piedra, la piedra se irá desgastando de a poco, con el paso del tiempo, entonces se irán distinguiendo pequeños cambios, que no serán importantes, hasta que el desgaste ya sea evidentemente visible y se tendrá que hacer consciente el efecto de la gota sobre la piedra. Como este ejemplo, la mayoría de las personas, no percibe el mal uso que le está dando a su cuerpo, ya que no sienten dolor ni incomodidad, es sólo cuando ese mal Uso lleva a desarrollar enfermedades o dolores, cuando se toma consciencia de que algo se está haciendo de mala manera y es necesario cambiarlo para el buen funcionamiento de su cuerpo.

*“... el mal Uso del cuerpo da lugar a una coordinación desequilibrada. Algunas partes del cuerpo efectúan demasiado trabajo, y otras demasiado poco. Un ejemplo clásico es el de levantar pesos: la mayoría de la gente tiende a tensar en exceso brazos, hombros y cuello, al tiempo que hunde la espalda y pone rígidas las piernas.”*<sup>59</sup>

Siguiendo con la importancia de reconocer cual es el mejor “Uso” que se le puede dar al cuerpo, que evidentemente no es una alineación única para todos los cuerpos por igual, sino que va cambiando de acuerdo a la anatomía de cada persona, un factor influyente en esta armonización del cuerpo para su mayor eficiencia es la relación, o diálogo de los tipos de movimientos que existen dentro de un cuerpo humano. Desde la visión del Alexander existen dos tipos de movimientos musculares: los voluntarios y los involuntarios, estos últimos son todos aquellos que el ser humano realiza sin una consciencia absoluta del movimiento, por ejemplo, el movimiento que produce el corazón al latir, el movimiento del tórax, etc., que son movimientos que si prestamos

---

<sup>58</sup>Michael Gelb, “Uso y funcionamiento”, *El cuerpo recobrado Introducción a la técnica Alexander* (Argentina-Colombia-España-México-Venezuela: Urano, 1987), Pág. 28

<sup>59</sup>Michael Gelb, “Uso y funcionamiento”, *El cuerpo recobrado Introducción a la técnica Alexander* (Argentina-Colombia-España-México-Venezuela: Urano, 1987), Pág. 31

atención los podemos sentir y evidentemente son necesarios para vivir, pero no son de un control consciente del ser humano. Los movimientos voluntarios por otra parte, son aquellos que realizamos en la cotidianidad, y como dice su nombre, de forma voluntaria, es decir conscientemente, como caminar, levantar un brazo, sentarse, etc. Para que el movimiento voluntario ocurra con eficiencia, debe existir el movimiento involuntario de correcta manera, de caso contrario, el movimiento voluntario será un esfuerzo mayor, o irá causando un daño a lo largo del tiempo.

*“...el movimiento voluntario pierde cualidades en la medida en que pierde su apoyo involuntario. Supón que quiere alcanzar un vaso con agua. Si permite que mis reflejos posturales fluyan libremente, me siento equilibrada y sostenida y el movimiento será fácil y vigoroso. De lo contrario, sentiré el esfuerzo de fondo **más** un esfuerzo excesivo para alcanzar el vaso.”<sup>60</sup>*

Entendemos entonces que los movimientos voluntarios e involuntarios tienen una relación indisoluble y directamente proporcional, es decir si una falla, la otra también, pero esta modificación también incide en la modificación del sistema óseo, y por ende la alineación y el modo de percibirse y entender el propio cuerpo y el movimiento. De esta manera la técnica Alexander es entonces una reeducación psico-corporal, que modifica las estructuras corporales y transforma hábitos que estaban insertos en la psiquis de la persona.

*“... El objetivo de la Técnica Alexander es aprender a sacar el máximo de provecho de la estructura ósea (provecho mecánico, en palabras de Alexander) y del soporte muscular involuntario para el movimiento voluntario.”<sup>61</sup>*

#### 4.3.21.14 El control primario

Durante sus investigaciones, Alexander descubrió por medio de su propia experimentación, que como causante directo de su afonía, estaba la incorrecta alineación de su cabeza, cuello y torso, a lo cual le otorgó una especial importancia en la alineación de todos los demás segmentos corporales. Esta organización la denominó “control primario”

---

<sup>60</sup>Barbara H. Conable y William Conable, “Primera ley del movimiento humano: El hábito de tensionar los músculos del cuello provoca un tensionamiento de la totalidad debe comenzar con la liberación de los músculos del cuello”, *Aprendizaje de la técnica Alexander*, (España: 1994)Pág. 9

<sup>61</sup> Ídem

En palabras de Alexander: *“El control primario es el mecanismo inherente intrínseco para mantener el equilibrio y sostener el cuerpo. Garantiza una verticalidad sin esfuerzo y la sustentación y fluidez del movimiento. El control primario depende, como ya veremos, de la conservación o la recuperación de la relación dinámica entre la cabeza y la columna vertebral, tanto en estado de movimiento como de quietud.”*<sup>62</sup>

Para la Técnica Alexander la ubicación de la cabeza es fundamental, si bien se concibe el cuerpo en una verticalidad, no todos los segmentos van alineados de igual modo, en este caso la cabeza ocupa un rol substancial para guiar a todo el resto del cuerpo, es decir primero está la cabeza y luego lo sigue el resto del cuerpo. Este principio sigue las mismas normativas de cualquier mamífero, Alexander realiza un hincapié en que todos los animales se mueven a partir de la cabeza, ejemplifica con un gato, cuando un gato se encuentra descansando y se levanta, lo primero que mueve es la cabeza, y el resto del cuerpo seguirá la secuencia del primer movimiento y se irán encajando las articulaciones de forma secuencial.<sup>63</sup>

*“En el movimiento, cuando es libre, la cabeza encabeza y el cuerpo va detrás. Sobre todo, la cabeza encabeza y la columna sigue, en una secuencia.”*<sup>64</sup>

De esta forma la relación de esos tres segmentos corporales, toman un papel protagónico en el momento de construir postura y de enfocarnos a desarrollar de una forma más óptima el propio Uso del cuerpo. Alexander otorga una gran importancia a la musculatura del cuello, la cual debe tener un tono adecuado, es que con respecto al tono muscular, Alexander plantea que cuando la musculatura del cuello se tensiona, todo el cuerpo se tensiona también.

---

<sup>62</sup>Barbara H. Conable y William Conable, “Primera ley del movimiento humano: El hábito de tensionar los músculos del cuello provoca un tensionamiento de la totalidad debe comenzar con la liberación de los músculos del cuello”, *Aprendizaje de la técnica Alexander, (España: 1994)Pág. 2*

<sup>63</sup>Barbara H. Conable y William Conable, “Primera ley del movimiento humano: El hábito de tensionar los músculos del cuello provoca un tensionamiento de la totalidad debe comenzar con la liberación de los músculos del cuello”, *Aprendizaje de la técnica Alexander, (España: 1994)Pág. 9*

<sup>64</sup>Barbara H. Conable y William Conable, “Primera ley del movimiento humano: El hábito de tensionar los músculos del cuello provoca un tensionamiento de la totalidad debe comenzar con la liberación de los músculos del cuello”, *Aprendizaje de la técnica Alexander, (España: 1994)Pág. 3*

Esta contracción de los músculos del cuello, generan una mala conexión entre la cabeza y la columna, por ende el control primario se ve perjudicado. Dicha tensión corporal conlleva a que la persona se siente más pequeña y sin el suficiente espacio entre cada articulación. Este suceso Alexander lo llamó “downwardpull”, en español “tirando hacia abajo” que es un movimiento que parte con la tensión del cuello, pero se expande a todo el cuerpo. Para lograr una armonía en el buen uso del tono muscular en todo el cuerpo, primero es esencial relajar la musculatura del cuello.

Para comprender mejor la importancia de los músculos del cuello, Alexander explica los dos motivos más significativos:

*“1. La tensión del cuello distorsiona la relación de descanso de un hueso con otro, dentro del sistema óseo, y pone en peligro la capacidad del esqueleto para distribuir adecuadamente el peso.  
2. La tensión del cuello interrumpe el apoyo muscular involuntario para el movimiento voluntario.”<sup>65</sup>*

Como ya se expuso anteriormente, los movimientos voluntarios requieren de una buena ejecución de los movimientos involuntarios, para lo cual es esencial el control primario, de modo contrario el “tirando hacia abajo” puede influir en el mal funcionamiento óseo, y los reflejos musculares. Mientras que con el control primario, se provee al cuerpo de las alineaciones armónicas, y así se propicia el buen funcionamiento de este.

#### 4.3.21.15 Conciencia corporal

Desde la visión de la técnica Alexander la conciencia corporal está constituida por cuatro factores propios del ser humano, estos son el sentido del tacto, la propiocepción, la sensación de energías y por último, en lo cual Alexander hace un mayor hincapié, ya que es lo menos desarrollado, la cinestesia.

Referente al sentido del tacto, se refiere a la capacidad innata de conocer por medio de la piel y del contraste las diferencias del mundo, sentir el frío y el calor, conocer la

---

<sup>65</sup>Barbara H. Conable y William Conable, “Primera ley del movimiento humano: El hábito de tensionar los músculos del cuello provoca un tensionamiento de la totalidad debe comenzar con la liberación de los músculos del cuello”, *Aprendizaje de la técnica Alexander, (España: 1994)Pág. 5*

forma de una guitarra por medio del tacto, etc., es uno de los primeros sentidos que experimenta el ser humano, y la primera conexión con el mundo externo. En cuanto al sentido de la propiocepción, Alexander realiza una tajante diferencia entre propiocepción y cinestesia, que algunas personas suelen considerar como sinónimos. La propiocepción se relaciona directamente con todo lo que se percibe, o se siente, vale decir las emociones.

Para esclarecer un poco más la conceptualización de propiocepción, se expone la idea del texto el Aprendizaje de la técnica Alexander:

*“En este manual, la propiocepción es como un paquete sorpresa que incluye la mayoría de las sensaciones corporales que no sean táctiles, y que no sean la sensación de movimientos ni las apropiadas del movimiento. Dentro de la propiocepción incluye el dolor y el placer, incluso las sensaciones sexuales, todas las sensaciones de emoción, las sensaciones de calor y frío de los músculos, el hambre, todo tipo de hormigueos y las sentimientos relacionados con ellos.”*

De esta manera, Alexander concibe las emociones como una sensación que se percibe desde el interior, que se externaliza con un “siento temor” o miedo, etc. y que son muy importantes a la hora de aprender la técnica, sobre todo la sensación de dolor, que es en general la más perceptible por las personas, como así también el punto de inicio para re educar el cuerpo.

Otro factor inserto en la conciencia corporal es la energía, que alude a sistemas energéticos del cuerpo, como las conexiones energéticas de los “chakras”, la visión de la energía vital (libido), que deriva en las corazas musculares de Wilhem Reich, o el uso de la energía desde prácticas como el taichi, o el yoga.

El último factor que constituye la conciencia corporal, es el sentido cinestésico, el cual se refiere al sentido propio del ser humano, que identifica el movimiento en sí. Este sentido es probablemente desconocido desde su nombre, sin embargo es un sentido fundamental y trascendental para el diario vivir de cualquier ser humano.

Si bien entendemos que a lo largo de la vida conocemos el entorno y las palabras por medio de lo que nos educan los padres; difícilmente la mayoría de nosotros ha sido educado/a con la consciencia de la existencia del sentido cinestésico, sin embargo es, según los postulados de Alexander un sentido más, que por muchos años no ha recibido la atención que merece.

*“El caso es que hay seis sentidos y sólo hablamos de cinco. Además de la vista y el oído y el tacto y el gusto y el olfato, tenemos un sentido del movimiento, conocido en términos técnicos como sentido cinestésico. El sentido cinestésico te proporciona información sobre tu cuerpo: su postura y su tamaño, si se mueve y en tal caso, dónde y cómo lo hace. Es el tipo de información que corresponde al color, la anchura y la forma en la visión, o lo salado, lo dulce y lo amargo en el sentido del gusto.”<sup>66</sup>*

De esta manera, siendo concretos, se vuelve muy complejo educar un sentido, que si bien es muy elemental, nunca ha existido dentro de la educación formal.

A pesar de este desconocimiento del nombre técnico de la cinestesia, es sin lugar a dudas un sentido que viene a completar la visión que tiene Alexander acerca de la consciencia corporal.

Por último otro elemento que queremos mencionar como factor implícito en la consciencia corporal para la técnica Alexander, son los mapas corporales. Se entiende por este concepto como aquellas percepciones que se tiene del propio cuerpo, como un dibujo de mi propio cuerpo a partir de cómo me visualizo.

El mapa corporal se aloja generalmente en el inconsciente, y ocurre curiosamente que la mayoría de las veces, el mapa corporal que se tiene del propio cuerpo suele ser erróneo; no obstante el mapa corporal es modificable, y es posible hacerlo consciente, lo que conllevaría a comenzar a comprender de forma más eficiente las prácticas corporales.

A modo de esclarecer este concepto desde la Técnica Alexander, se plantea: “El trabajo del mapa es tan eficaz para acelerar el aprendizaje de la Técnica porque los alumnos

---

<sup>66</sup>Barbara H. Conable y William Conable, “El sentido cinestesico y cómo utilizarlo para aprender la técnica”, *Aprendizaje de la técnica Alexander, (España: 1994)Pág. 20*

llegan a la clase con mapas defectuosos y pretenden aprender con ellos la Técnica. Con el tiempo, sólo con las clases, se puede corregir el mapa a medida que los alumnos consiguen una mejor apreciación sensorial, pero el mapa permanece en un nivel bastante inconsciente; en cambio, cuando el mapa se lleva al nivel de la conciencia y en este nivel se corrige y se perfecciona, el alumno dispone de un instrumento cognoscitivo que continuará mejorando su uso del cuerpo mucho después de que deje de asistir a clase.”

De esta forma los sentidos con los que sustentan el desarrollo de la consciencia corporal, es fundamental que se involucre la totalidad del ser en el trabajo corporal para llegar al aprendizaje, y mejorar la consciencia del propio cuerpo.

#### 4.3.21.16 Gimnasia consciente <sup>67</sup>

La gimnasia consciente, poética corporal, es una disciplina creada por Inz Bayerthal, bailarina alemana, que sale del movimiento de la Bauhause. Esta disciplina se desenvuelve dentro del contexto en que el cuerpo se encuentra silenciado, y la razón-cerebro es el acreedor de la verdad certera, idea planteada desde los tiempos de Descartés. Con este antiguo paradigma, los sentidos y el cuerpo son considerados zonas riesgosas y engañosas, y la mente en lo que se puede confiar. Dentro de esta idea jerárquica, en donde la mente se encuentra en la cúspide, la gimnasia y la educación física, son ordenadas y codificadas bajo este sistema, en donde el cuerpo, es un cuerpo obediente, un cuerpo ideal, un cuerpo objeto, el cual debe alcanzar objetivos, que muchas veces se realizan a través de la metodología del dolor y que por último genera competencia y comparación entre los sujetos de quienes practican la gimnasia. Bajo este contexto es que la disciplina de la gimnasia consciente se manifiesta, para cambiar dichos paradigmas en torno al cuerpo, en donde la propiocepción invitan al sujeto a volcarse hacia el autoconocimiento por medio de las sensaciones-emociones-sentidos.

#### 4.3.21.17 Método

El método de gimnasia consciente, se enfoca principalmente a la postura y a las posibilidades del movimiento, por medio del sentido de propiocepción. Las sesiones son realizadas desde el suelo, en su mayoría, debido a la poca tensión que se genera por la

---

<sup>67</sup>En relación a la gimnasia consciente, no existe mucha información teórica al respecto, por lo que dicha información descrita es a partir de lo que menciona el entrevistado de esta disciplina en esta investigación.



fuerza gravitatoria. Se trabaja a partir de tres ejes corporales: Escapular, pélvico, columna vertebral, y a la relación que tienen estos tres ejes, con los miembros superiores e inferiores del cuerpo.

Por otra parte, las clases son direccionadas por un guía, el cual invita a al/los sujeto/s a la acción de movimiento, la palabra es sumamente importante, ya que por medio de ésta se direccionará el trabajo, a situarse en el tiempo presente de la acción.

En relación a lo anterior, una alumna describe:

“A través de la voz de la coordinadora, mi atención se dirige hacia mi cuerpo, a reconocerlo, a reconocer mis sensaciones, mis músculos, mis huesos, mis espacios internos, mis densidades, mis tensiones...y mi postura.”<sup>68</sup>

Por otra parte, el aprendizaje visto desde esta disciplina, propone al profesor ponerse en el lugar del alumno, de esta manera, se agudiza el trabajo de observación y comunicación, ya que se sostiene, que el profesor ha pasado por los mismos procesos de auto-observación en investigación corporal.

#### 4.3.21.18 Repercusión del movimiento

Para referirse a la repercusión del movimiento, es preciso indicar, que desde la disciplina de la gimnasia consciente, al igual que en las disciplinas somáticas, es esencial tener la concepción que el cuerpo es una unidad indisoluble, tanto desde sus partes como estructura, como de la relación existente entre cuerpo-mente-espíritu.

La repercusión del movimiento es la relación existente entre las partes del cuerpo, en donde si es movida una parte del cuerpo, por ejemplo los omóplatos, dicho movimiento repercutirá en las otras partes del cuerpo, como consecuencia del movimiento de los omóplatos.

#### 4.3.21.19 Conciencia corporal

La gimnasia consciente, desarrolla su búsqueda de autoconocimiento del sujeto por medio del camino de la conciencia corporal. La intención y la atención vuelcan al sujeto

---

<sup>68</sup>María Teresa Pazzoli, *Complexus psicología, ciencias de la salud y cambio cultural: desde el paradigma de la complejidad*, (Santiago de Chile: LOM, 2001), Pág. 81

que experimenta el trabajo, a centrarse en sí mismo, en donde está ubicado el cuerpo, que partes tocan o no la superficie donde se encuentra, que sonidos se escuchan en el interior, con que sujetos interactúo, etc.

Por otra parte, el desarrollo del autoconocimiento, permite a un sujeto a convertirse en un ser de autonomía, ya que el conocer-se significa, saber cómo enfrentarse al movimiento o a la acción, desde las infinitas posibilidades de acercamientos a ellas.

El camino de la conciencia corporal “se va logrando a través de ejercicios que nos llevan a la experiencia de la ‘anatomía vivenciada’, a investigar sobre las posibilidades de nuestro cuerpo, por medio del desarrollo de la propiocepción (percepción de uno mismo), descubriendo una gama inédita de movimientos que nos llevan a una expresión auténtica de nuestra necesidad y deseo”.<sup>69</sup>

#### 4.3.21.20 Laban Bartenieff

#### 4.3.21.21 Rudolf Von Laban

Para describir la disciplina de Irmgard Bartenieff, es necesario contextualizar la historia previa a su creación, que en este caso fue la decantación de ideas planteadas por Rudolf Von Laban.

Rudolf Von Laban (Bratislava 1879-Inglaterri 1958), desde pequeño viajó y vivió en diversos países, y gracias a esto posibilita la instancia de conocer e investigar diferentes culturas. Su curiosidad lo impulsó a estudiar diversas áreas, entre ellas, científicas, artísticas, filosóficas, y corporales. En lo que acontece a esta investigación, su gran aporte es sin duda, el estudio minucioso del cuerpo y su funcionamiento.

Su primera escuela es fundada en el año 1913, en el Monte Veritá, Ascona-Suiza, en donde junto con artistas, entre ellos Mary Wigman y Suzanne Perrottet, experimentan e investigan ideas en torno al movimiento libre y expresivo del cuerpo. Durante la primera guerra mundial (1915-1918), se muda a Zurich, en donde desarrolla las bases del movimiento y su sistema de Laban notación. En 1920 publica su libro *el mundo del bailarín*. Funda un sinnúmero de escuelas de danza en Stuttgart, Hamburgo, Praga, Viena y

---

<sup>69</sup>María Teresa Pazzoli, *Complexus psicología, ciencias de la salud y cambio cultural: desde el paradigma de la complejidad*, (Santiago de Chile: LOM, 2001), Pág. 82

París; en dichas escuelas, entre los profesores que surgen son Mary Wigman y Kurt Joos, quienes más adelante formaron diversas escuelas de enseñanzas en torno a la danza moderna y sus métodos. Posteriormente, en la década de los '40, varios de los discípulos de Laban, entre ellos Kurt Joos, quien llega a Chile a presentar la obra *La mesa verde*.

Por otra parte, más adelante con la llegada del Nazismo, las cosas no funcionan para Laban y debido a las presiones, decide ir a Inglaterra, instalándose definitivamente en Manchester. Durante la segunda guerra mundial (1939-1945), es contratado por el gobierno Británico para estudiar las corporalidades de los obreros, y dar sistemas de trabajo que permitieran la incrementación de la productividad. Gracias a esto, es que puede profundizar más en la sistematización de su método. El método de Laban, es un sistema abierto, el cual es utilizado en varias áreas de la corporalidad.

#### 4.3.21.22 Método Rudolf Laban

Los principios de su sistema se basan en cuatro grandes coyunturas: el tiempo, el espacio, la energía y el ritmo. Dicho sistema, surge a través de la minuciosa observación hacia el movimiento del cuerpo, en donde se establecen relaciones del cuerpo con el espacio y la energía, y la totalidad del ser humano, llamando a su sistema “el arte del movimiento”.

“Es evidente que ciertas subdivisiones del movimiento del cuerpo..., junto con ciertos aspectos de los factores de tiempo, peso, y espacio, deben usarse con el fin de hacer observaciones lo más exactas que sean posibles. Sin embargo, el movimiento es más que la suma de estos factores. Tienen que ser experimentado y comprendido en su integridad.”<sup>70</sup>

El sistema de Laban, crea una rama enfocada a la cualidad del movimiento y a la relación con el espacio. Las cualidades del movimiento son todos aquellos movimientos, en los cuales existen correlaciones entre el tiempo y la energía. Por otra parte la relación del cuerpo con el espacio, que se sitúan los niveles y las direcciones con el espacio. Existen

---

<sup>70</sup>Rudolf Laban, *El dominio del movimiento* (Madrid: Editorial Fundamentos, 2006) , <https://books.google.cl/books?id=RxfK2InKabQC&pg=PA10&dq=sistema+de+rudolf+laban&hl=es-419&sa=X&ei=niFhVcuWocXAggT6wIGgDw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=sistema%20de%20rudolf%20laban&f=false> (consultado el 23/04/2015)

entre otros temas relacionados también con el movimiento, entre ellos la conciencia, la gravedad, la fuerza, los apoyos, etc., que permiten englobar el método de Laban.

#### 4.3.21.23 Irmgard Bartenieff

Irmgard Bartenieff es discípula de Rudolf Von Laban, la cual crea una sistematización que nace de las ideas de su maestro. Funda su escuela en New York, en el año 1978 llamado Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies. La principal base de este método es la relación existente entre el esfuerzo y la forma, relación que es aplicada a diferentes áreas tales como la psicología, la terapia física, la antropología y las artes escénicas.

Los fundamentos de éste sistema se centran en el análisis del movimiento del sistema de Laban, en la anatomía y kinesiología y en “kinetography/labnotation”. Este sistema se divide en tres grandes ramas; el cuerpo, el esfuerzo, forma y espacio.

- El cuerpo: esta categoría se refiere a la descripción de las partes del cuerpo, que partes están conectadas, que partes se mueven, que partes se organizan, que partes sienten. Desde estos temas el movimiento, puede ir categorizándose a partir de la observación, así el movimiento se puede observar desde el inicio de éste, también puede observarse desde las conexiones que existen entre las diferentes partes del cuerpo, además se puede categorizar a través de la secuencia de movimientos entre las distintas partes del cuerpo y por último plantea el movimiento desde la conexión entre el cerebro y el cuerpo.
- Esfuerzo: el esfuerzo es el símil a lo que Rudolf Von Laban llamaba dinámica del movimiento, y es la intención que tiene el movimiento. Bartenieff agrega a los cuatro factores de Laban, dos polaridades; Tiempo: repentino/sostenido Peso: fuerte/suave Espacio: directo/flexible Flujo: controlado/libre
- Forma: se relaciona con el cambio del cuerpo en el espacio, es decir de la manera en que el cuerpo llega de un punto a otro (trayectoria) y a la descripción de esta acción, como por ejemplo, flexión o extensión del cuerpo.
- Espacio: esta categoría apela a la relación que tiene un cuerpo con el espacio, como se relaciona con el entorno, ya sea desde los esquemas espaciales, los recorridos o las líneas de tensión espacial.

#### 4.3.21.24 “Anotación y análisis”

El motor y construcción de éste sistema es a partir de la asociación entre lo artístico y lo científico, que se enmarca en la búsqueda constante de comprender el movimiento, ampliar el ámbito interpretativo de un sujeto y de concientizar de la ejecución de los movimientos. Se enfatiza la importancia de la observación y la descripción de los movimientos, desde una mirada minuciosa.

Dentro de éste sistema existen dos grandes ramas que permiten explicar y entender el movimiento. Por una parte está la herencia de la Labanotación de Rudolf Von Laban, pero con agentes sumatorios conceptuales, tales como la forma; y por otra parte está la visión interpretativa y cualitativa de un movimiento.



## V. Marco Metodológico

La presente es una investigación situada en el paradigma cualitativo, el cual surge de las corrientes epistemológicas que se enfocan en comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva propia de cada investigador. *“El método cualitativo tiene así como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Sus resultados no nos dan conocimiento respecto de cuántos fenómenos tienen una cualidad determinada. En lugar de eso se trata encontrar las cualidades que en conjuntamente caracterizan al fenómeno. Aquello que cualitativamente permite distinguir el fenómeno investigado de otros fenómenos.”*<sup>71</sup>

El tipo de investigación se centra en los enfoques empíricos y documentales, debido a que se obtiene la información directamente de los participantes involucrados en relación al objeto de estudio.

Para la investigación fue pertinente realizar entrevistas a profesores de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, para conocer los conceptos, métodos e ideas en torno al proceso de la enseñanza de la danza, en la institución universitaria; para así situar la problemática del contenido de postura corporal.

Por otra parte, se realizaron entrevistas a educadores de las prácticas somáticas, que significaron aportes, estableciendo relaciones pertinentes a la investigación del objeto de estudio.

A continuación especificaremos los parámetros metodológicos a utilizar en el desarrollo de esta tesis:

El universo a investigar se compuso por 14 profesores de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, con al menos 3 años de ejercer en la institución.

Las entrevistas se agruparon de la siguiente manera para realizar el analizar:

1. Profesores de la técnica Moderna
2. Profesores de la técnica Contemporánea
3. Profesores de la técnica Académica

---

<sup>71</sup>Orlando Mella, "introducción", *Naturaleza y orientaciones teórico-metodológicas de la investigación cualitativa*, (1998): Pág. 6

#### 4. Otros

Con respecto al universo de profesores de la Educación Somática, éste estuvo compuesto por 5 profesores, todos con sus estudios formativos terminados en las distintas disciplinas somáticas en las cuales se especializan.

Se otorga la siguiente agrupación para analizar:

1. Educadores somáticos
2. Educadores somáticos con formación además en pedagogía en danza

Cabe mencionar, que se consideró dentro del universo, la entrevista de un agente institucional de la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, que nos pudiese guiar en cuanto a la visión institucional, con respecto a la postura corporal, y así recoger perspectivas en torno a los lineamientos curriculares, e históricos referente al objeto de estudio. Esta información podría haber sido otorgada por la coordinadora de carrera; lamentablemente esta instancia nunca llegó, pues se vio imposibilitada en ofrecernos una entrevista.

Referente a las técnicas utilizadas, para esta investigación se usó las entrevista individual semi-estructurada, las cuales nos permitieron analizar los tópicos, como así también las ideas subyacentes que percibimos de lo expuesto por los entrevistados.

La estrategia se realizó por medio del análisis de texto, el cual consistió en primer orden, analizar las entrevistas de los profesores de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, en donde a partir de las primeras tres preguntas, de un total de seis, se extraen los siguientes tópicos, e ideas subyacentes al texto, importantes sobre el objeto de estudio:

- Postura
- Autoimagen
- Conciencia corporal

De las seis preguntas restantes se ponen en manifiesto las metodologías y herramientas pedagógicas de la postura corporal. En segundo orden, se analizaron las entrevistas de los educadores somáticos, los cuales se enfocaron a cuatro grandes tópicos; postura, educación



y aprendizaje, relación de la somática con la danza y los aporte y/o relaciones de la educación de somática con la educación de la danza.

## **VI. Resultados y Análisis de Datos**

Para llevar a cabo la siguiente investigación fue fundamental, por un lado el testimonio de diferentes personas vinculadas al desarrollo pedagógico de la postura corporal, y por otro lado identificar las metodologías que se utilizan para el desarrollo de éste contenido en la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Para esto, realizamos entrevistas semi-estructuradas a 14 profesores de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. El universo fueron profesores de las cátedras de técnica moderna, técnica académica, técnica contemporánea, técnica de análisis del movimiento, acrobacia aérea, anatomía y Pilates.

Cada profesor/a es portador de una visión particular con respecto al proceso de enseñanza de la postura, que está permeada por su propia experiencia, pero además habla de cómo se presenta en la oralidad de la disciplina este tema, su testimonio es parte de la voz institucional de la danza culta en Chile.

A partir del análisis de estas entrevistas se extrajeron conceptos claves, que fueron definidos en base a los testimonios de los entrevistados, y junto con esa división conceptual, presentamos a continuación, otra que apunta a las prácticas pedagógicas.

Fue posible identificar conceptos comunes en el universo de los entrevistados que nos permitieron desarrollar una definición conceptual de postura, autoimagen y conciencia corporal.

El criterio de análisis se dividió cuatro áreas de formación:

1. Técnica Moderna
2. Técnica Académica
3. Técnica Contemporánea
4. Otros

## 6.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE POSTURA CORPORAL

De acuerdo a las visiones arrojadas con respecto a la postura corporal, se realiza el siguiente desglose, clasificándolo por área de formación:

### 6.1.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA MODERNA:

Clasificamos 6 ideas que subyacen a éste concepto:

A. Postura anatómica: Desde el paradigma de la danza moderna la postura se entiende fundamentalmente desde una visión anatómica, es decir, como la organización de los segmentos corporales. Se establece la postura de un bailarín o bailarina a partir de ciertas características en cuanto a la alineación y al uso del tono muscular. Inicialmente el eje de gravedad se desplaza unos grados hacia la parte anterior del cuerpo, en el plano sagital, cayendo el peso corporal más hacia los dedos de los pies. Este traslado del eje, no influye en la alineación de los grandes segmentos corporales, por lo tanto, existe relación entre cabeza-hombros-cadera-rodillas-tobillos.

En relación al uso del tono muscular, se plantea que es necesaria la activación de los músculos que permiten sostener el cuerpo en la verticalidad, sin necesidad de tensionarlos y de activar músculos que no deben ir en esa acción en particular. Se plantea que cuando el tono muscular no es el óptimo, esto se refleja en la postura corporal pudiéndose adquirir malos hábitos posturales.

B. Autoimagen: se hace referencia a este término como la proyección de la imagen del cuerpo hacia el mundo exterior, es decir, mostrarnos tal cual somos. La postura corporal tiene estrecha vinculación con la autoimagen propia de cada ser, si una varía, la otra se ve afectada.

C. Paradigmas de la postura en la danza: la postura corporal variará de acuerdo al estilo de danza que se practique, influyendo en el uso de soportes, en la

alineación del eje y la organización de las partes del cuerpo. Se plantea entonces que el estilo de danza determina la postura de un bailarín o bailarina.

D. Dinámica v/s estática: Existe una dualidad en la postura corporal. Por una parte, se entiende el cuerpo y su organización desde la quietud o la falta de movimiento, concibiendo a la postura corporal como una fotografía inmóvil. No obstante, asimismo se concibe la postura corporal en movimiento, donde los segmentos corporales se organizan en el desplazamiento por el espacio cambiando completamente el eje.

E. Construcción social de la postura: otra apreciación que se vincula al concepto de postura es el entorno social, relacionado a su vez con las experiencias de vida. De esta manera, resultan determinantes factores como el estilo de música, la ropa y accesorios que tengan vinculación con la moda establecida en un periodo de tiempo.

Por otra parte, esta construcción se relaciona también a las etapas de crecimiento, situando a la adolescencia como la fase importante para la construcción de la postura corporal, ya que se establecen los cambios más significativos.

#### 6.1.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA CONTEMPORÁNEA:

Clasificamos 5 ideas que subyacen al concepto que explicaremos a continuación:

A. Postura anatómica: este término en los entrevistados tiene dos aristas fundamentales; por una parte, apela a la verticalidad del ser humano desde su alineación y organización de las partes, y por otra se apela a la necesidad de contar con todos los segmentos de las partes del cuerpo para que se dé la condición de postura corporal.

- B. Postura ideal: dos ideas subyacen en este término, por una parte está la necesidad constante de corrección de la postura corporal, que implica que se tiene una postura “incorrecta” que hay que mejorar o cambiar, y por otra, por consecuencia de esta corrección existe una idealización de la postura, la cual se construye por medio del ejercicio de la danza.
- C. Autoimagen: recurrentemente se expresa que el ser humano se estructura y se sitúa en un contexto en donde es fundamental validarse desde lo físico, emocional y cognitivo, como así también que el concepto de autoimagen alude a la “presentación” del individuo hacia el mundo.
- D. Herencia genética: cada persona viene con una información genéticamente preestablecida y esta información conlleva a nuestra primera postura. Esta postura es la que se considera como la postura “natural” y es la primera conexión entre la mente y el cuerpo.
- E. Construcción de postura: la postura es una construcción que se concibe tanto a lo largo de la vida (etapas del crecimiento), como en las experiencias en torno a disciplinas del movimiento. Por ende existen distintos tipos de postura que se establecen para el óptimo funcionamiento de las acciones en las cuales los seres humanos se desenvuelven.
- F. Paradigmas socioculturales: hay una relación significativa entre el entorno socio-cultural y la construcción de postura, se identifican principalmente dos raíces asociadas a este término; por una parte la diferenciación estructural corpórea entre mujeres y hombres y su posición de roles a la largo de la historia, y por otra, el origen geográfico donde crecen y se desenvuelven, que tiene estrecha relación con la herencia genética.

### 6.1.3 DEFINICIÓN POSTURAL DESDE LA TÉCNICA ACADÉMICA.:

Clasificamos 3 ideas que subyacen al concepto que explicaremos a continuación.

- A. Anatómica: El enunciado refiere principalmente a la organización de las partes del cuerpo en relación a la gravedad, a la presencia de las curvaturas naturales de la columna vertebral y a la tensión necesaria de los músculos para esta acción de verticalidad.
  
- B. Autoimagen: la manera que tiene un individuo de enfrentarse al mundo en diversas situaciones y que compete a todos los campos del ser humano, vida social, familiar, etc.
  
- C. Postura para la danza: debe existir una postura para la danza que es distinta a la de la vida cotidiana de otros individuos que no se dedican a la disciplina de la danza. La postura debe alcanzar una caracterización que cumpla con los requisitos necesarios para cada campo de la danza.

### 6.1.4 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LOS OTROS PROFESORES

#### A) Visión de postura anatómica:

Se concibe dentro de esta categorización el orden y alineamiento de los grandes segmentos corporales, los cuales van alineados a partir de un eje corporal.

Existe una visión mucho más acabada de la visión anatómica de la postura, enfatizando una alineación anatómica, en donde se plantea que la postura se construye desde el sistema óseo y desde ahí se expande al resto del cuerpo, es decir, todo parte desde el esqueleto axial al proximal. Se plantea que la correcta alineación entre cada hueso y a su vez de las articulaciones, potencian el desarrollo de la postura corporal.

B) Concepto de postura “Ideal”:

Relativo al desarrollo postural, se plantea una idealización de la postura, concibiéndola como un resultado de un trabajo físico, el cual requiere muchos factores para llegar a ser el “ideal”. Se formula por parte de un entrevistado, que para la buena postura, es de vital importancia la alineación y correcto uso de las articulaciones, sin embargo, esta alineación se plantea como algo muy difícil de conseguir y que amerita un gran entrenamiento corporal.

C) Relación de la gravedad en torno a la verticalidad de la postura:

Se enfatiza como característica primordial de la postura la verticalidad, dando mucha importancia al eje de gravedad y al eje corporal. Se plantea el eje corporal como una línea imaginaria que pasa por el centro del cuerpo, el cual favorece la alineación de los segmentos corporales. Se genera una relación corporal con el eje de gravedad, el cual permite estar en un constante equilibrio en la verticalidad.

D) Construcción de la postura para la danza:

Se hace referencia a la alineación que debe adquirir cualquier cuerpo para lograr la postura, sin embargo, se hace hincapié en las necesidades diferentes que implica el quehacer de la danza en donde el individuo debe enfatizar su alineación corporal, como así también ser consciente de su relación con el eje de gravedad, el cual es modificable constantemente por medio del movimiento.

E) Construcción social de la postura:

Un factor sustancial para el desarrollo de la postura son los factores externos referente al entorno social y a las conductas que adquiera la persona. La ropa que se utiliza, como los zapatos y accesorios, determinan la postura de la persona.

F) Autoimagen:

La postura corporal es también la forma como “yo” me planteo frente al mundo, lo cual implica una auto aceptación determinada por el medio.

A partir de las opiniones de los profesores de las distintas áreas de formación, se recogen similitudes y diferencias en cuanto al contenido de postura corporal:

Referente a las similitudes, y a pesar de ser profesores de diferentes áreas formativas, convergen en una idea fundamental de la postura corporal. Notamos que la idea más reiterativa es la de la postura corporal como una imagen, la cual revela que se sustenta desde un plano estético, que responde a las diferentes premisas de cada estilo danza. Se recoge otra similitud importante que es transversal a todas las áreas de formación, esta es la visión anatómica de la postura, la cual se refiere al ordenamiento de la estructura corporal. No obstante las concepciones de postura anatómica tienen sus particularidades, en el caso de la técnica moderna, el eje del cuerpo está inclinado hacia adelante, sin perder la alineación entre los grandes segmentos corporales. En el caso de la técnica contemporánea, si bien se otorga una importancia a la alineación, se sustenta en la capacidad de tener todas las partes del cuerpo habilitadas para la óptima postura corporal. Por otra parte, en la técnica académica, se vincula la postura anatómica con la alineación de los segmentos corporales en torno al eje de gravedad, siendo éste último de gran importancia para esta técnica. Referentes a los otros entrevistados, se concibe la postura anatómica como la alineación de grandes segmentos corporales, el cual se conforman desde el sistema esquelético. Es importante señalar que dentro de la visión de la postura anatómica, para todos los entrevistados se otorga una gran relevancia a la verticalidad de la postura corporal, siendo la técnica moderna y la técnica académica las que enfatizan aún más la verticalidad de la postura.

Estas visiones de postura denotan la existencia de una perspectiva en cuanto a cómo se direcciona el aprendizaje, a considerar la postura corporal como una idealización, lo cual implica que es inalcanzable.

Desde la visión de “otros” profesores, se genera un discurso disidente con respecto a la imagen de postura. Se hace referencia que la postura es la construcción del sujeto por medio de la relación existente entre el cerebro, el cuerpo y el entorno, siendo estos factores los que determinan la postura. Siguiendo con las particularidades, surge la visión de



construcción de la postura a través del sistema óseo, entendiendo a los huesos como una estructura flexible y que por lo tanto le otorgan un constante equilibrio dinámico.

Por otra parte, desde la técnica contemporánea, se extrae una visión distinta de postura, la cual se menciona como herencia genética, que tiene relación con la postura natural, es decir la postura que cada individuo tiene desde el nacimiento.

Desde la técnica académica, es importante señalar que existe una visión que pareciera exclusiva para los bailarines, segregando una postura para el común de las personas y otra postura para los bailarines.

## 6.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE AUTOIMAGEN

### 6.2.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA MODERNA

Clasificamos 5 ideas que subyacen al concepto que explicamos a continuación.

- A. Sentido de propiocepción: éste término se vincula con los sentidos y las sensaciones corporales en el movimiento, así también hace alusión a las terminaciones nerviosas. Además tiene relación con los estados de bienestar con sí mismo y con el cuerpo, el chequearse en estado neutro antes de partir una clase.
- B. Esquema corporal: tiene relación con un sentido de mi propia imagen corporal en el campo físico-sensitivo, es decir del cómo me siento lo proyecto en una imagen. Por ejemplo, el manifestar “me siento flaca”, habla de un sentir expresado en el campo físico.
- C. Sentido de identidad: los entrevistados hacen alusión a la conformación del YO, se aprecia la construcción de un individuo con particularidades que lo diferencian del resto.

Uno de los entrevistados hace referencia a la negación de las características que no deseamos enfrentar, apuntando que éstas habitan en nuestro inconsciente.

- D. Unidad holística: consideramos pertinente el concepto de unidad holística para exponer la opinión de uno de los entrevistados, el cual vincula la autoimagen con la unidad del ser en el sentido físico-emocional-cognitivo, es decir, ser conscientes de quiénes somos y de cómo nos sentimos.
- E. Aceptación y construcción de uno mismo por medio de los otros: esta arista se expresa como una de las más recurrentes para referirse a la autoimagen. Como seres humanos sociales, es trascendental la aceptación del entorno para poder validarse como persona.

#### 6.2.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA CONTEMPORÁNEA:

Clasificamos ideas que subyacen al concepto que explicamos a continuación.

- A. Aceptación y construcción de uno mismo por medio de los otros: a partir de la opinión de los otros el individuo se construirá, en parte de aquello de lo que se dice de él. Por otro lado la opinión que se tenga del individuo y la conformación de éste en base a esa opinión, será la determinante en la aceptación que se tenga de sí mismo.
- B. Esquema Corporal: la visualización y la sensación que se tenga del propio cuerpo. Se identifica más como una imagen delimitada clásica de un cuerpo humano y tendrá variaciones dependiendo de las aceptaciones de lo que cada ser humano es.
- C. Imagen estática v/s dinámica: hay una conexión entre este concepto y la propia visualización del cuerpo en la quietud, definiéndose de esta forma como una fotografía inmóvil que no cambia. Por otra parte, se instala al cuerpo en movimiento como eje central de la autoimagen como algo dinámico y en constante construcción y desconstrucción.

### 6.2.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DESDE LA TÉCNICA ACADÉMICA:

Clasificamos 3 ideas que subyacen al concepto que explicaremos a continuación.

- A. Esquema corporal: existe una relación entre la visualización corporal, en conjunto con las intenciones de acción, en la disciplina de la danza. Es necesaria la conciencia y atención en torno a esta visualización para el poder corregirlas y cambiarlas si así fuese necesario.
  
- B. Construcción y aceptación de uno mismo: re-conocerse, auto-percibirse, en torno a las capacidades físicas y desde ahí aceptarse, libre de comparación social, más bien como un trabajo personal.
  
- C. Propiocepción: concepción de percepción a partir de todos los planos donde nos desenvolvemos en el medio, como la ubicación de las partes del cuerpo; emocional y también postural como un reflejo de aquello de lo que somos, apela a todos los campos percibidos a través de los sentidos.

### 6.2.4 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE OTROS PROFESORES

- A) La autoimagen como camino a la postura “sana”:

Autoimagen como una imaginación o proyección de la postura “correcta”, lo cual implica imaginarse con las alineaciones corporales y el mismo concepto de postura anatómica expuesto anteriormente.

- B) Aceptación y construcción de uno mismo por medio de los otros.

Ser permeable a las percepciones que tienen los demás de uno mismo y validarlas como propias llevaría a la construcción de la propia autoimagen.

- C) Sensación de permanencia del espejo en la sala de clase:

La autoimagen se relaciona con una visualización externa del propio cuerpo como el reflejo de un espejo de forma constante en la mente de la persona. Esto se ve potenciado al momento de bailar.

#### D) Experiencia biográfica:

Uno de los factores primordiales de la construcción de la autoimagen: las experiencias de vida del individuo, lo cual implica que la autoimagen se ve modificada constantemente a lo largo de la vida de una persona.

Desde las perspectivas rescatadas por los profesores, en torno al concepto de autoimagen, se vislumbra una concepción unificada, que se relaciona con la aceptación de los otros, quienes validan a la persona a partir de la imagen. Así se entabla una relación de postura con autoimagen, si la primera se sustenta desde la forma, la segunda responderá a los mismos patrones, validándose de forma fragmentada. En relación a lo anterior, surge un nuevo discurso de la autoimagen, en donde se le considera como todo aquello que no se quiere aceptar de sí mismo, por lo tanto se debe cambiar o esconder. Esta visión de autoimagen responde a paradigmas socio-culturales con respecto a las concepciones de cuerpo.

Consideramos pertinente mencionar una particularidad, en el caso de la técnica académica, se vincula la aceptación y construcción de uno mismo desde la aceptación física, es decir “me acepto y me construyo mientras sea consciente de mis capacidades, y por ende mis limitaciones físicas”.

### 6.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE CONCIENCIA CORPORAL

#### 6.3.1 DEFINICIÓN DESDE LA TÉCNICA MODERNA:

Clasificamos 4 ideas que subyacen al concepto que explicaremos a continuación.

- A. Conciencia corporal como un camino a la postura ideal: se realiza una vinculación indisoluble entre conciencia y postura corporal, en donde la postura está determinada por el desarrollo de la conciencia corporal.
- B. Relación de la conciencia corporal con las cualidades del movimiento: se vincula a la conciencia corporal con las acciones y conceptos relacionados a las cualidades del movimiento, tiempo, espacio y energía.
- C. Conocimiento del sí mismo: se hace referencia a la capacidad propia del ser humano de identificarse como ser pensante, como ser emocional y como ser físico.
- D. Control del sí mismo: se enfatiza en la capacidad de involucrar todos los aspectos del ser humano en el movimiento, esto implica “estar en un comando” que va más allá de la conducción del movimiento, sino de responsabilizarse por las acciones de movimiento involucradas en una instancia de clase, desde lo corporal y lo emocional.

### 6.3.2 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA TÉCNICA CONTEMPORÁNEA

- A. Reconocimiento estructural: Se vincula el desarrollo de la conciencia corporal con el reconocimiento y manejo de las partes del cuerpo. Se plantea, por ejemplo, que el uso del tono muscular influye en la ubicación y movilidad corporal, lo cual se relaciona estrechamente con el buen desarrollo de la conciencia y a su vez con la postura.
- B. Conciencia corporal como camino a la postura ideal: el desarrollo de la conciencia como uno de los factores determinantes para el desarrollo de la postura corporal, realizando una relación proporcional entre conciencia corporal y postura “ideal”.
- C. Dualidad cuerpo/mente: Surge una dualidad en el modo de entender la conciencia corporal. Se diferencia la conciencia en un desarrollo netamente mental, con uno corporal, segmentando de esta forma al individuo. No obstante, se plantea a la conciencia más desarrollada como la unión de ambos elementos.

- D. Conciencia corporal y Danza: Los entrevistados hacen una diferencia entre “el común de las personas” y aquellas que están insertas en el quehacer de la danza. Se tiende a pensar que producto del desempeño físico más exigente y por la experiencia artística del bailar, la conciencia corporal es algo más exclusivo para los bailarines.
- E. Mirada holística del ser: la concepción de conciencia corporal como un concepto universal de encuentro de las conexiones interiores, las emociones, el cuerpo, y todo lo relacionado con el ser humano como unidad.

### 6.3.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA TÉCNICA ACADÉMICA:

Clasificamos 6 ideas que subyacen al concepto que explicaremos a continuación.

- A. Experiencia personal a partir de los sentidos: la importancia del sentido de la vista para el campo creativo en el entorno pedagógico para la enseñanza de cualquier contenido.
- B. Conciencia corporal como camino a la postura ideal: la relación directamente proporcional entre conciencia y postura. La postura se requiere corregir por lo que a mayor conciencia mejor postura se tendrá en el campo de la danza.
- C. Mirada holística del ser: alude a los campos de la energía del individuo y la relación con los chakras, a lo físico en la visualización, y sensación corporal, a lo emocional, y a todo aquello que se relacione con la aceptación de uno mismo.

### 6.3.4 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE OTROS PROFESORES:

- A) Conciencia corporal como camino a la postura ideal:

Se hace referencia al desarrollo de la conciencia corporal como método más eficiente para el desarrollo de una postura corporal “ideal”, entendiendo esta postura generalmente desde la visión anatómica.

C) Reconocimiento estructural:

Parte esencial del desarrollo de la conciencia corporal es el proceso en el cual la persona va descubriendo sus segmentos corporales y su movilidad, lo que decanta en el mejoramiento de la conciencia corporal.

D) Conocimiento del sí mismo:

Se plantea el concepto de conciencia como un autoconocimiento desde todos los aspectos del ser, entendiendo el cuerpo como un sinónimo del sujeto y todas sus dimensiones, corporal, emocional, sensitivo, etc.

E) Co-relación entre postura y conciencia.

La conciencia corporal se desarrolla en conjunto con la postura corporal. Van generando una retroalimentación donde una se desarrolla mejor por medio de la otra.

F) Mirada holística del ser humano:

Se plantea que tanto la conciencia corporal, como la postura, son una conjunción de todo el ser como individuo, es decir, se debe entender el desarrollo de la conciencia como algo propio del ser humano integral, con sus particularidades físicas, psicológicas, emocionales, etc. Donde la postura influye también en esa conciencia corporal.

Se vincula la conciencia corporal a través de la imagen del cuerpo en el espacio, en la medida en que se adquiera corporalmente un molde estético, mas alto será el desarrollo de la conciencia corporal. Así mismo se ve el desarrollo de la conciencia corporal como algo utilitario, es decir el objetivo para desarrollar la conciencia corporal, es que cuando se es más consciente, se abren posibilidades en el modo de ejecutar la danza.

Desde la visión de la técnica contemporánea, se exponen dos particularidades en torno a la conciencia corporal, una de ellas es entender la conciencia como un proceso mental, lo cual implica una segregación del ser; no obstante al mismo tiempo se plantea que la conciencia corporal involucra tanto el plano físico como el mental. Otra particularidad que se plantea es que el plano de la conciencia corporal es exclusivo para quienes se desarrollan en un quehacer vinculado con el cuerpo; esto implicaría entonces que personas con otra profesión distinta lejana a la actividad física, no tendría una conciencia corporal.

Desde la visión de la técnica moderna, se plantea la vinculación directa entre la conciencia corporal y las cualidades del movimiento, las cuales hacen referencia a la relación existente entre el tiempo, el espacio, y la energía, patrones básicos de la técnica moderna para el análisis del movimiento.

#### 6.4 DESGLOSE DE CONCEPTOS: DESGLOSE DE LAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y SUS CONCEPTOS SUBYACENTES

##### 6.4.1 Metodologías y herramientas pedagógicas

Todos los profesores entrevistados de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano señalan que el contenido de postura corporal es fundamental y transversal en la formación de un bailarín. Partiendo desde esa base, es que señalan diferentes maneras de abordar el contenido de postura corporal en sus clases, en donde los enfoques y acercamientos, tanto de metodologías como de herramientas pedagógicas se exponen a continuación.

Para analizar las metodologías y las didácticas de los entrevistados, se separan y agrupan a los profesores según sus cátedras en:



- Profesores de Técnica Moderna
- Profesores de Técnica Académica
- Profesores de Técnica Contemporánea
- Profesores de otras asignaturas

#### 6.4.2 Visiones metodológicas de profesores de la Técnica Moderna

Desde la visión de los profesores que imparten las cátedras de Técnica Moderna en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, señalan en primer lugar, que es importante la enseñanza de la postura corporal, siendo un contenido transversal en toda la carrera de formación, no obstante, se enfatiza una mayor importancia durante los primeros años de la carrera.

Referente a las prácticas educativas, los entrevistados realizan una explicación más acabada de la planificación didáctica de sus clases. Uno de los entrevistados, señala que no utiliza una metodología en particular para la enseñanza de la postura corporal, no obstante, sitúa el desarrollo de la postura corporal como parte importante del calentamiento dentro de la estructura de su clase, en donde la postura se desarrolla bajo el reforzamiento de conductas a través de la ejercitación gimnástica.

Con respecto a las metodologías que fueron mencionadas por nuestros entrevistados son las siguientes:

- A) Imitación kinética
- B) Improvisación
- C) Sensibilización
- D) Metodología Leeder
- E) Metodología del contraejemplo

Es importante señalar en torno a la metodología del contra ejemplo que se explica como la instancia propician por el pedagogo para que los estudiantes experimenten las posibilidades de movimiento por medio del contraste.

#### 6.4.3 Visiones metodológicas desde los profesores de la Técnica Contemporánea.

Referente a la visión metodológica que tienen los profesores a cargo de las cátedras de técnica contemporánea en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, surge una similitud con respecto a lo dicho por los profesores de técnica moderna, en cuanto a explicar con mayor énfasis la planificación didáctica de las clases, mencionando las actividades y dinámicas más recurrentes.

Uno de los profesores entrevistados plantea que para sus clases, utiliza una metodología propia, ya que considera que las metodologías se deben vincular con las formas de entender la danza, las propias experiencias de vida, acompañado también de las diferentes formas de aprender de los estudiantes, es decir, cada profesor debe crear a lo largo del tiempo e intuitivamente su propia metodología. Este mismo entrevistado sitúa como un factor fundamental en el proceso educativo los tiempos de aprendizaje, entendiendo que cada persona es distinta, con distintas necesidades y distintas maneras de llegar al aprendizaje.

Las metodologías utilizadas por los profesores de técnica contemporánea son las siguientes:

- A. Metodología de exploración
- B. Metodología de visualización
- C. Metodología de sensibilización
- D. Metodología de observación (implica un auto observarse y una observación al compañero)
- E. Metodologías vinculadas a la instancia de investigación teórica.
- F. Metodología Bartenieff

La metodología más repetitiva para los profesores de técnica contemporánea es la de sensibilización. Ellos describen en sus clases una fuerte conexión entre los sentidos y el aprendizaje de la danza, en el caso específico de la postura corporal, explorando por medio de los sentidos, siendo una metodología mucho más intuitiva y personal.

#### 6.4.4 Visiones metodológicas desde los profesores de la Técnica Académica

Referente a la visión metodológica que tienen los profesores a cargo de las cátedras de técnica académica en la Universidad Academia de humanismo Cristiano, se basan en una línea estética clara, que se entremezcla con otras disciplinas corporales.

La utilización de dichas disciplinas y sus metodologías, apuntan fortalecer el trabajo de postura corporal. Se utilizan herramientas y didácticas pedagógicas tales como: la utilización del suelo, la concentración, y el trabajo respiratorio.

Entre las metodologías se encuentra:

- A. Metodología de Vaganova
- B. Chi-kung
- C. Taichi
- D. Yoga

#### 6.4.5 Visiones metodológicas desde los “otros” profesores

Para todos los profesores de las diferentes cátedras el desarrollo de la postura corporal es fundamental, siendo un contenido de base para la Danza.

Dos de los entrevistados plantean la importancia de conocer el cuerpo desde la anatomía, desarrollando clases teóricas, donde se facilita el material de estudio a los alumnos.

Desde la construcción de la postura corporal, un entrevistado realiza un hincapié en la importancia del desarrollo del tono muscular, relacionándolo proporcionalmente

Las metodologías más recurrentes fueron:

- A. Metodología de exploración
- B. Metodología teórica: Se refiere a que los estudiantes deben saber la construcción del cuerpo desde la teoría y anatomía.

- C. Metodología de sensibilización.
- D. Metodología de observación: Sólo uno de los entrevistados menciona esta metodología, la cual hace referencia a la visualización, y la auto observación.
- E. Metodología B.M.C.: Sólo uno de los entrevistados menciona esta metodología, se refiere a ella como un trabajo con fundamentos empírico y científico, el cual se trabaja por medio de la visualización, el tacto y la movilización.
- F. Metodología Pilates: También sólo uno de los entrevistados mencionó esta metodología, la cual señala que consiste principalmente en tonificar el centro del cuerpo, el cual se conoce en la técnica Pilates como “Power house”. El centro está conformado por el abdomen y glúteos, Dicha tonificación facilita liberar de tensiones el resto del cuerpo, y así liberar energías retenidas y comenzar a generar un mejor flujo de energías nuevas, también el Pilates plantea que la postura corporal se construye desde el fortalecimiento del centro.

## 6.5 ANÁLISIS ENTREVISTA ESPECIALISTAS EN EDUCACIÓN SOMÁTICA.

De la información arrojada por los entrevistados extraemos lo siguiente:

### 6.5.1 Contextualización general de la educación somática:

Desde las apreciaciones de los entrevistados, la educación somática aparece como un término contemporáneo en el siglo XX. Se menciona desde una perspectiva histórica, que el ser humano desde sus orígenes se ha organizado en tribus, en las cuales prima una relación de comunidad; sin embargo con el paso del tiempo, y en la época del Iluminismo, Descartes plantea la idea de la separación de la mente y el cuerpo, idea que aún subsiste en el inconsciente colectivo. Se sitúa la razón en un puesto jerárquico por sobre el cuerpo, siendo la mente la fuente del conocimiento en torno a las verdades del mundo, mientras que el cuerpo y por ende los sentidos, nos entregan una información engañosa del conocimiento. Ya durante la época de la Revolución Industrial, se consolidan ideas en torno a la mecanización del cuerpo y a la visión de este como un objeto utilitario, el cual funciona como parte del engranaje de una máquina.

Con esta dicotomía del cuerpo y la mente, y la importancia de la razón por sobre los sentidos, es que surge una interrogante por parte de la sociedad, la cual hace referencia a reencontrarse con su corporalidad y regresar a los orígenes, volviendo con la idea de tribu, en la cual priman las relaciones con los otros y con el entorno. Una de las prácticas que surge como respuesta a esta interrogante, son las disciplinas corporales enfocadas al desarrollo de la conciencia corporal, tales como Eutonía, Feldenkrais, Alexander, Gimnasia Consciente, y Rolfing, entre otras. Cada una propone un trabajo distinto, unificándose en proveer la experiencia a través de la propiocepción.

Las disciplinas de autoconocimiento corporal se han ido integrando lentamente en la sociedad con un enfoque educativo. Es en Estados Unidos que se conceptualiza como Educación Somática, la cual en sus orígenes se vuelve una práctica propia de la elite más adinerada. No obstante, comienza lentamente a involucrarse con el mundo de la danza, sirviendo como material creativo para coreógrafos de la época, como así también vinculándose en la formación de bailarines/as en escuelas formativas de arte. Estos acontecimientos tendrán lugar a mediados de los años 80' y a principios de los 90'.

#### 6.5.2 Educación somática en Chile.

Desde la realidad Chilena, en los años 90', la educación somática se integra en el modelo educativo de la Escuela de Pedagogía en danza de la Universidad Arcis, siendo un proyecto único en Chile y de carácter exploratorio. En la actualidad, existen tres instituciones que imparten la carrera de Danza, que involucran la educación somática en su malla curricular, estas son:

- Universidad Arcis, la cual ha implementado la cátedra de “Conciencia corporal” durante los cuatro años de formación, siendo los tres primeros años de “Eutonía” y el último de “Movement Intelligence”.
- El Instituto Profesional Escuela Moderna de Música y Danza, el cual incorpora dentro su malla curricular, en la mención de Terapia Corporal, durante el cuarto año la cátedra de “Aprendizaje Somático del Método Feldenkrais” y en quinto año de la cátedra “Tutoría de Mención en Terapia Corporal.”

- Universidad de Chile, esta institución incorpora a su malla en primer y segundo año, la disciplina de “Laban Bartenieff”.

Hay un caso en que a partir de la experiencia formativa en el arte de la danza y de la educación somática, surge el cuestionamiento de la inserción de estas prácticas en la malla curricular universitaria, porque la mayoría de los estudiantes no se encuentran preparados para este tipo de experiencias quizás por su madurez. Las experiencias somáticas serían más propias de etapas de crecimiento personal posteriores, o bien surge el interés en ellas cuando se tiene alguna lesión. Sin embargo el interés puede manifestarse si el profesor lleva a los estudiantes a establecer relaciones entre estas prácticas y la danza propiamente tal.

En relación a lo anterior, se expone que en la sociedad Chilena no existe una educación del cuerpo que se relacione con las premisas de la educación somática, sino que más bien se asocia a la enseñanza de la educación física, por medio de la competencia y el esfuerzo; este proceso educativo que ocurre en el ámbito escolar, deriva en una visión de la educación corporal que se contrapone a la visión de la educación somática.

Por otro lado, en el ámbito nacional, recientemente ha surgido un interés por parte de los hacedores de danza en conocer experiencialmente las distintas prácticas somáticas, y esto tal vez ha llevado a la entidad gubernamental, representada por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, a organizar diferentes Programas de Formación de Especialidad, que abordan la educación somática, dirigido por exponentes destacados en el área, principalmente extranjeros.

## 6.6 POSTURA CORPORAL:

### 6.6.1 La postura como imagen v/s la postura “no existe”:

Existe una peculiar idea que sitúa a la postura corporal, como un mito creado por una sociedad basada en la imagen, que establece un molde estético de la postura, y que a su vez es inalcanzable. Este suceso ocurre debido a la idea implícita en la sociedad de la segregación entre el cuerpo y la mente (Descartes).

En relación a lo anterior, se plantea que desde la educación somática este molde de postura no existe, puesto que la postura implica indudablemente la totalidad del ser, es decir, entender al ser humano desde el cuerpo y el cerebro, como una unidad indisoluble que se encuentra en un constante dinamismo.

#### 6.6.2 Cuerpo social y postura:

Existen diversos modelos estéticos que se reflejan en la construcción corporal de las personas, los cuales se aprenden, como patrón de movimiento, durante la infancia por medio de la imitación de los agentes educadores, individuos cercanos que participan en el proceso de la construcción de dicho patrón.

De esta manera, el entorno social determina la manera en que se construyen las particularidades de la postura corporal, por ejemplo, si una persona nace en un país centro americano, tendrá probablemente una movilidad adquirida de la pelvis al caminar.

Otro factor que influye en la construcción de postura, es la diferenciación que se establece entre el género femenino y masculino, los cuales están sujetos a pequeñas variaciones de acuerdo al paso del tiempo y a los cambios de paradigmas sociales. Por ejemplo, para la mujer, la postura implicará una hiperlordosis lumbar, y para el hombre una retroversión pélvica, posturas que grafican cómo se comprende socialmente la femineidad y masculinidad.

#### 6.6.3 Cuerpo/sensación:

Las sensaciones y los sentidos dentro de la sociedad no se consideran como “herramientas” para la conformación del conocimiento, sino que la razón es la que prima a la hora de hablar de aprendizaje. A lo largo de la vida, se va educando al niño/a a integrar el conocimiento, entendiendo dicho conocimiento como nos plantea H. Maturana y F. Varela, es decir, como consensos entre los sujetos de una sociedad. Por consiguiente, los sentidos son delegados a un plano “ineducable”, por lo cual no son una fuente confiable para conocer el mundo, por el contrario, son engañosos. Desde este punto de vista, parece lógico

que hoy en día se invalide la educación y externalización de las emociones, lo cual repercute en la represión de éstas. No obstante, desde la visión de los entrevistados, las emociones se manifiestan de igual modo pero somatizándolas.

De esta manera, es habitual que las personas no sepan cómo se sienten, ya que no existe una educación que valide las sensaciones como fuente confiable de conocimiento. Es común que exista una mayor consciencia de las sensaciones desagradables, especialmente el dolor es la sensación más reconocible, la cual genera en la persona un aviso de llevar su atención a esa parte de su cuerpo, como si el propio cuerpo estuviese avisando que necesita atención y modificaciones en cuanto al modo en que el sujeto se “Usa”

#### 6.6.4 Paradigmas de la organización estructural:

Dentro de la educación somática, existen distintas visiones con respecto a cómo se organiza y se da la forma al cuerpo; a partir de las entrevistas identificamos claramente dos visiones. Por una parte se plantea que la manera de entender la forma del cuerpo es a partir de la relación del sujeto con el entorno, es decir, la postura corporal no es más que una forma en el espacio; lo cual implicaría que es el espacio, entendiéndolo como el contexto en donde está inmerso el sujeto, el que determinará la forma corporal. Siguiendo con la misma visión de la postura, la organización de los segmentos corporales se establece por medio de una estructura pre-tensada, donde los huesos se encuentran como espaciadores dentro de la estructura corporal, mientras que el sistema muscular se encuentra con un tono regularizado, que determina la forma del cuerpo.

Por otra parte, existe una visión de la estructura corporal a través de la organización del sistema óseo, el cual daría “forma” al cuerpo como una arquitectura interna que además estaría en un constante equilibrio dinámico en relación con la fuerza gravitatoria. Se concibe al sistema óseo como una estructura flexible.



#### 6.6.5 Telerreceptores:

Se plantea a partir de este concepto, una visión determinada de entender el movimiento, y por ende de cómo se organiza el cuerpo. El ser humano se relaciona con el mundo a partir de los sentidos, por lo que el movimiento es un reflejo de esta relación convirtiéndose en una función determinada. Los dos sentidos preponderantes son la vista y la audición. Para esclarecer esta idea, se ejemplifica: Si una persona, quiere alcanzar un vaso con agua, lo primero que hará, será fijar la visión en dónde está el vaso, y posteriormente, se moverá directamente para alcanzar su objetivo. El sujeto al dirigirse al vaso, lo hace de forma segmentada, utilizando un mayor gasto energético e involucrando probablemente la musculatura incorrecta para el movimiento, en cambio los animales se dirigen al objeto a través de un movimiento como “barrer”, lo cual implica utilizar el miembro completo, optimizando la energía.

#### 6.7 Educación y aprendizaje:

##### 6.7.1 Conciencia corporal por medio de la diferenciación:

El desarrollo de la conciencia corporal es el eje primordial de la educación somática, para aquello se trabaja potenciando el descubrimiento de las sensaciones corporales por medio de la experiencia. Nos referimos con esto a que el único camino que se recorre a través de la consciencia es el descubrimiento de las partes del cuerpo por medio del contraste. La manera de conocer nuestro cuerpo, es a través de experimentar sensaciones nuevas generando una dicotomía.

Con respecto a las sensaciones y al modo que tiene el sistema nervioso de organizar el cuerpo, es que la información que se codifica en el cerebro, funciona a través de un sistema cruzado, es decir el lado izquierdo del cerebro humano codifica las sensaciones del lado derecho del cuerpo, y viceversa. Un ejemplo de esto es el siguiente: En una clase de movimiento, la profesora le pide a una alumna que se tienda sobre el suelo, mientras el grupo curso se acerca a observar a su compañera, la profesora pregunta “¿qué lado de su cuerpo está mejor organizado?”, todos los estudiantes consideran que el lado más organizado es el derecho; cuando la profesora le pregunta a la alumna observada, “¿cuál lado de tu cuerpo crees que está mejor organizado?”, a lo que ella responde “el lado izquierdo”. De esta manera es que las sensaciones no son confiables, ya que no son un

reflejo “fidedigno” de la realidad, es decir, el cómo se sienta determinada persona no necesariamente es como se vería en el espejo.

Con respecto a la consciencia corporal, esta sería el camino indudable hacia a la autonomía en relación con el quehacer artístico, autonomía que para el artista es fundamental para su crecimiento y su proceso creativo libre; libertad corporal otorgada por el desarrollo de la consciencia corporal.

#### 6.7.2 Características del aprendizaje:

El modo de concebir el aprendizaje para las distintas áreas de la educación somática se refleja en la utilización de tres metodologías fundamentales, estas serían: visualización, movilización y el tacto. Estas metodologías apuntan al desarrollo específico de la propiocepción y la cinestesia. Como expusimos anteriormente, el conocimiento ocurre por medio de la percepción sensorial que desarrolla cada persona. De esta manera la educación somática se centra en propiciar el aprendizaje a partir de la exploración de los distintos sentidos, por medio de movimientos sencillos, que no signifiquen un esfuerzo, ni provoquen una tensión muscular. Así se puede educar por medio de instrucciones verbales, sin caer en la mimesis corporal, generando un diálogo con el estudiante, donde éste pueda exteriorizar cómo se siente, y otorgando el tiempo necesario para que la persona experimente las sensaciones distintas dentro de su propio cuerpo.

Se destaca dentro de estas metodologías, el uso del tacto como generador directo de cambios en el sistema nervioso de la persona. De los profesores entrevistados, todos utilizan de alguna manera el sentido del tacto, ya sea de forma directa, tocar al otro, generando una vinculación con la piel y con las sensaciones que se puedan percibir desde la primera capa que conforma al ser humano. El tacto nunca debe ser utilizado como una manipulación del cuerpo del otro, sino que es un tacto sutil, que permite a la persona darse cuenta por medio del sistema nervioso de las nuevas sensaciones provocadas en el cuerpo. De esta forma, es que la disposición del estudiante es fundamental, ya que debe estar permeable al aprendizaje, pero no de una forma pasivo, sino que desde una participación consciente y voluntariosa con su propia re-educación corporal. Centrándose entonces en la

participación activa del estudiante, es que se plantea desde la somática, que el sistema muscular, tiene una autonomía en relación a las decisiones conscientes del ser humano, es decir, cuando se está trabajando por medio del tacto, por ejemplo en el Rolfing, no es el profesor quien “mueve” la musculatura, sino más bien es el propio musculo el que se desplaza y moviliza alrededor de su mano.

Por otra parte, existen distintas visiones de cómo trabajar la postura corporal desde cada disciplina.

Desde el punto de vista del Laban Bartenieff, la entrevistada explica que la postura se aprende por medio de direccionar el cuerpo desde los huesos, lo que activaría cadenas musculares; y a su vez, ocurren relaciones de conexión dinámica.

Para la disciplina del Rolfing, se llega al aprendizaje por medio de dos métodos, uno de ellos, y el fundamental en esta técnica, es la regularización del tono muscular, generando en la persona la experiencia del contraste en su propio, que es para esta disciplina la única forma de aprender; impulsando así, como se mencionó antes, el desarrollo de la conciencia corporal (6.7.1.- La conciencia corporal por medio de la diferenciación) La otra instancia que propicia el aprendizaje es el movimiento en sí, donde la persona por medio del movimiento, evalúa sus estados internos en relación al estado del tono muscular.

Respecto a la técnica Alexander, el proceso de aprendizaje se basa en la observación, lo primero es que la persona realice actividades cotidianas, lo cual permite al profesor identificar cómo optimizar el Uso de esa persona, provocando mejorar la coordinación por medio de la guía verbal y táctil. Centrando la educación en la relación con el control primario, y su influencia en el Uso del sujeto.

En cuanto a la forma de llegar al aprendizaje de la técnica Feldenkrais, se plantea que es por medio de la repetición de movimientos sencillos, y pequeños, primero se conduce a la persona a un estado en el cual se conecte con su consciencia, estado justo entre la vigilia y el sueño. Es en este estado que la persona puede actuar sobre el inconsciente; actuando por medio de la repetición y siguiendo instrucciones verbales, se van automatizando movimientos, ampliando así las posibilidades corporales de forma consciente.

Desde el punto de vista de la Gimnasia Consciente se concibe que el proceso de aprendizaje, ocurra potenciado por instrucciones verbales, las cuales invitan a la persona a conectarse con sus sentidos a partir del entorno. Para la Gimnasia Consciente, la postura se desarrolla creando una relación entre los 3 ejes corporales: lumbar, cintura escapular, y columna.

### 6.7.3 Movimientos voluntarios e involuntarios

Al momento de hablar de movimiento, son muchas las posibilidades que tiene el sujeto, en cuanto a experimentar constantemente distintas interrelaciones que son en su gran mayoría inconscientes. Se mencionan dos tipos de movimientos característicos del ser humano: los movimientos voluntarios y los involuntarios. Los movimientos voluntarios son todos aquellos que son dirigidos desde una acción consciente, es decir, es necesario pensar la acción para luego ejecutarla corporalmente; mientras que los movimientos involuntarios, son aquellos que se encuentran alojados en nuestro inconsciente, estos movimientos han pasado por una automatización a lo largo de la vida del ser humano, lo cual genera que se codifiquen por medio del sistema nervioso como un movimiento adquirido. Cuando el movimiento se encuentra codificado por el sistema nervioso, y por ende es un movimiento involuntario, genera en una economización de la energía en el sujeto. Como ya sabemos, una particularidad de la educación somática, es la de generar nuevas conexiones que modifican la organización del sistema nervioso, por consiguiente, aquellos movimientos que se consideran como involuntarios, pueden ser modificables a partir de la experiencia de la re educación corporal, cambiando hábitos y patrones de movimiento, que se alojarán en el inconsciente.

Para entenderlo de mejor manera se expone el siguiente ejemplo: Un niño aprende a caminar a partir de la imitación y de la información corporal que recibe de su entorno, esto designa un “modo” de caminar específico y particular; cuando este niño, a lo largo de la vida, recibe algún tipo de información externa, que genera una necesidad de modificar su movimiento involuntario (caminar), puede pasar por un proceso de reeducación, en el cual, adquirirá nuevos hábitos; dichos hábitos, serán los nuevos movimientos involuntarios codificados por el sistema nervioso.

## 6.8 La educación somática y la Danza:

### 6.8.1 El cuerpo en la Danza

Surge una visión implícita de la postura de un bailarín. Partiremos de la base, que como expusimos anteriormente, la postura para la somática “no existe”, ya que se entiende como una estructura en constante movimiento, la cual no responde a un modelo estético en particular, sino a un funcionamiento sano del mismo.

Recordando esta premisa fundamental, se contextualizan las opiniones con respecto a la visión del cuerpo en la danza. Se plantea en una primera instancia, que el “cuerpo para la danza” responde a una imagen, es decir, un molde, que tiene coherencia con un sentido estético del arte, y que se basa por supuesto en las premisas de alineación anatómica de postura. Por ejemplo, es posible identificar en el cuerpo de un/a bailarín/a al estilo que practica sólo con verlo caminar, ya que las particularidades de la técnica, están ya codificado por el cerebro y adquiridos como propios.

De esta manera, los bailarines/as pasan por un entrenamiento corporal en el cual van homogenizando su postura corporal, “escondiendo” sus propios hábitos corporales, para adquirir otros. Que vayan acorde con las exigencias de la técnica.

Esta visión de la postura de un bailarín/a, ofrece una idea implícita, expuesta por una de las entrevistadas, que cabe destacar, tiene una doble formación, teniendo vasta experiencia como bailarina y profesora de danza. Plantea entonces, que el cuerpo, desde la disciplina de la danza, es entendido como un “cuerpo-objeto”, esto quiere decir que se segmenta a la persona, la cual “utiliza” su cuerpo para adquirir la técnica, entrenarlo y bailar por medio de él. Esta idea no es exclusiva de los intérpretes en danza, sino que también incluye la a los educadores, quienes desarrollan sus metodologías a partir de esta visión utilitaria del cuerpo.

Por otra parte, esta misma profesora, explica que para el quehacer de la danza, es pertinente cambiar ésta visón del cuerpo-objeto y reemplazarla por cuerpo-sujeto, concepto ya inmerso en todas las disciplina de la Educación Somática. El concepto de “cuerpo-sujeto”,

quiere decir que al momento de trabajar en una disciplina corporal, ya sea en la somática, o en la danza, se debe tener siempre presente que se está generando diálogo, con la persona en su totalidad, por ejemplo, no se puede segmentar en una práctica somática, donde se está trabajando por medio de la manipulación activa de la musculatura, se debe estar consciente de que no se está tocando solamente un cuádriceps, o identificando una contractura por medio del tacto, sino que se está tocando, o comunicando con el sujeto como unidad holística, por lo que el cuerpo que se toca, es un cuerpo con historia, sensaciones, emociones y que se comunica por medio del tacto. Cuando estas visiones de entender el cuerpo del otro cambian, se refleja en el modo de comunicarse con los demás, con la forma de aprender y de enseñar la técnica de la danza, y ya el tacto, por ejemplo, cambia sensorialmente, ya no es un tacto superficial de la piel, sino que generan una experiencia sensorial que abre nuevas percepciones y genera cambios en el mapa corporal, y por ende en la propia autoimagen.

Siguiendo con la idea del cuerpo utilitario, otro entrevistado presenta un interesante punto de vista, y es que éste modo de concebir el cuerpo, y desarrollar un trabajo coherente con objetivos estéticos, es decir un desarrollo muscular “para verse bien”, mejorar la elongación “para levantar las piernas”, etc., todas estas percepciones, implica “no habitar” el cuerpo, y cuando esto ocurre indudablemente se generan parcelaciones del ser, desconectando sobre todo, la consciencia. Producto de esta desconexión, se plantea, es que ocurren en el arte de la danza, las comunes lesiones, ya que al estar moviendo el cuerpo desde una imagen externa, sin habitarlo, generalmente se realizan acciones musculares descoordinadas, por ejemplo, al realizar un giro, se activó un músculo que no debió participar de la acción y por ende ocurre un desgarro. Las descoordinaciones musculares son generalmente la causa más común de lesiones, y reflejan indudablemente una desconexión del sujeto.

#### 6.8.2 El diálogo entre la danza y la educación somática.

A partir de lo expuesto por los profesores de Educación Somática, realizamos una distinción en la agrupación de las ideas de análisis, separando los puntos de vista entre los profesores que tienen una doble formación profesional, es decir, una experiencia previa en

danza y posteriormente una formación en educación somática, y los profesores que sólo se dedican a la disciplina perteneciente a la Educación Somática.

Consideramos que las opiniones que cualquier persona puede tener de la disciplina de la danza, se ve influenciada por la propia experiencia que tenga en esta arte, ya que al igual que la educación somática, la danza se aprende de forma experiencial. Sin invalidar las opiniones de los profesores somáticos que hablan de la danza, a partir de una experiencia teórica, conociendo desde otra perspectiva las particularidades de esta.

Creemos primordial reconocer que el punto de unión entre la danza y la educación somática, recae en el estudio del cuerpo y el movimiento; que se fundamentan desde realidades distintas, una como disciplina artística, que por ende incluye muchos aspectos, como una visión estética, un discurso, político-social, y aborda todos los aspectos del ser humano, que no son puramente el estudio del cuerpo, y la otra como una re educación integral del ser.

Desde la visión de una de las entrevistadas con doble formación (profesora de danza y educadora somática), extraemos una idea que nos parece enriquecedora para esta investigación, es que se plantea que para el proceso educativo es crucial la relación entre el estudiante y el profesor, que se debe basar en una relación de confianza, que propicie la comunicación. La entrevistada plantea que en el área de la educación en danza, es común que la relación entre el profesor y el alumno se jerarquice demasiado, tanto que ocurra que el estudiante adquiere una actitud pasiva, y auto reprimida con respecto a su propio proceso educativo, obedeciendo a lo expuesto por el profesor, pero sin cuestionar, ni lograr el conocimiento por medio de la experimentación; sino que por el contrario, realizando una mimesis de cómo el profesor se mueve, integrando entonces sólo la forma de un contenido, y no incorporándolo como un aprendizaje adquirido.

### 6.8.3 Tiempos de aprendizaje para la danza y para la educación somática

Desde las visiones de los entrevistados, a partir de sus experiencias, y en coherencia con los principios educativos de la somática, es que surge la problemática de los tiempos de aprendizaje que se conciben en una institución. Se plantea que para las prácticas somáticas,

no existen agentes evaluadores, ni objetivos de aprendizajes que tengan que ver con tiempos limitados; sino que la persona es la que auto evalúa, por medio de un “darse cuenta” de los cambios de conductas y la adquisición de nuevos hábitos.

Similar a los procesos de la educación somática, son los procesos vividos en el aprendizaje de la danza, en donde no existen medios para evaluar contenidos transversales que ocurren en la danza, lo que nos parece sumamente lógico, ya que estamos hablando de procesos de educación corporal, es decir, educación al sujeto como unidad holística.

Parece curioso entonces, la insistencia con la que la institución continúa utilizando los mismos sistemas de evaluación que parecieran ser incoherentes con un tipo de aprendizaje que no apunta a demostrar cuantitativamente un resultado.



## VII. Conclusiones

De la presente investigación teórica se concluye en una primera instancia que la enseñanza de la postura corporal es un tema complejo en cuanto a su investigación, debido a que hay material bibliográfico escaso, creemos que esto ocurre porque existe un desinterés en la sociedad en general por la educación corporal, ya que ha primado a lo largo del tiempo el paradigma de Descartes, el cual segmenta al ser en lo racional-corporal, siendo lo racional el que se le otorga mayor importancia, y es el que está inserto en la educación formal en Chile.

Desde la disciplina de la danza, lamentablemente también nos encontramos con dicha escases de información teórica, encontrando mayor cantidad de información en inglés, lo cual dificultó la investigación.

De este modo se considera pertinente esclarecer ciertas decisiones que se han tomado a lo largo de esta investigación, para así comprender de mejor modo las presentes conclusiones. A partir de la falta de información teórica en la danza, específicamente en el área de educación y formación profesional de un bailarín/a, para referirnos al aprendizaje, como a otros conceptos implícitos en la educación corporal, se han utilizado referencias bibliográficas del área de las neurociencias.

El proceso de esta investigación, se basó en un estudio teórico de 5 disciplinas pertenecientes a la educación corporal, las cuales se han estudiado de forma teórica y experiencial, a través de la asistencia a clases de Feldenkrais, Alexander, Bones for life, y la participación en seminarios sobre Educación Somática; realizando indudablemente un acercamiento empírico a esta nueva perspectiva de la educación corporal.

Resulta fundamental poder abrir el debate en torno a la problemática de la postura corporal en la institución educativa de la danza, ya que desde las opiniones de los profesores entrevistados de la universidad, se reconoce una dificultad desde el punto de vista pedagógico, en el modo de abordar la postura corporal. Casi la totalidad de los profesores de la universidad reconoce utilizar distintas metodologías para abordar el contenido de postura corporal; surge entonces el cuestionamiento, ¿La metodología de la danza no es suficiente en sí misma para abordar el contenido de postura corporal? La danza como se

expuso anteriormente en esta investigación, es un arte, por lo que engloba diversas aristas, entre ellas, estéticas, filosóficas, políticas, antropológicas, etc., por lo que su enfoque hasta la fecha no es la educación. Si bien la danza se enseña, aún en la actualidad, no existen metodologías, ni fuentes investigativas en cuanto a los modelos educativos que la danza utiliza para su pedagogía. Por lo anterior, es que creemos necesario incluir la visión pedagógica de las prácticas somáticas, ya que éstas tienen un fin educativo, basado en desarrollar la conciencia por medio del movimiento.

Por otra parte, se considera necesario para la problemática de la postura, esclarecer conceptualmente qué es postura desde la visión de la educación en danza. A lo largo del tiempo, se ha instaurado una representación de la postura corporal como una imagen, que responde a ciertos cánones estéticos. De esta manera, y por medio de la sistematización de la educación, se ha ido encasillando al cuerpo (sujeto) en una forma estática, establecida e inamovible, en donde el concepto de postura engloba objetivos utópico; es decir se plantea la postura como un modelo estético “perfecto” e imposible de alcanzar, sin embargo se educa al bailarín/a a conseguir este objetivo, transformando la postura del sujeto en la postura requerida para la danza, que es según sus premisas un proceso finito con un objetivo establecido.

Por su parte, si la educación en danza, instala esta concepción de la postura corporal como una imagen, surge la pregunta ¿Entonces qué ocurre con las prácticas educativas en torno a este molde estético?, ¿Cómo se enseña la postura a través de una imagen? Se genera entonces la idea de que la educación apunta a instaurar este molde estético, produciéndose por parte del estudiante una direccionalidad con respecto a cómo “deber ser” su propio cuerpo. Como así también, se genera una contradicción en cuanto a la premisa más básica de la danza; si se parte de la base que la danza es cuerpo en movimiento, ¿Cómo se puede entender la postura desde lo estático? ¿Cómo educar al sujeto para adquirir una postura inmóvil para luego llevarlo al movimiento?

Por consiguiente, es esencial poder establecer interrogantes acerca del proceso de enseñanza, realizando un hincapié en la postura corporal y estableciendo preguntas históricamente esenciales, las cuales son recurrentes y necesarias de volver a responder,

para esclarecer los fundamentos consensuados con respecto al proceso de enseñanza, ¿Qué se enseña?, ¿Por qué se enseña?, y ¿Cómo se enseña?

Desde la visión de la educación somática, existen otros paradigmas conceptuales que abren nuevas posibilidades a la danza, entre ellos uno de los más significativos es entender a la postura como un proceso infinito e inacabado, en constante cambio y renovación, acorde a cada proceso personal y que involucra a todos los aspectos del ser.

Como premisas de la educación somática, se valora el trabajo individual sin presiones con llegar a un objetivo, sino que se debe respetar el proceso de aprendizaje individual, entendiendo que cada persona llegará al aprehender en diferentes tiempos. Todo dicho aprendizaje se realiza por medio de movimientos placenteros sin generar dolores o molestias, se trabaja de esta forma respetando el propio cuerpo, así mismo conociéndolo y desarrollando una salud sana.

Es desde esta visión saludable y respetuosa con el cuerpo, es que consideramos un aporte a la disciplina de la danza. El trabajo corporal que se desarrolla en la danza muchas veces implica una sobre exigencia que repercute en lesiones o dolencias físicas, por lo que la disciplina de la educación somática, por medio del desarrollo de la conciencia corporal, ayuda tanto a para prevenir como sanar dichas lesiones.

Por último concluimos en esta investigación, que es necesario instalar el contenido de postura como un objetivo transversal a lo largo de la carrera de danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, lo cual creemos permitiría instalar debate y discusión en torno a las enseñanzas de éste contenido. Dentro de esto es importante involucrar los paradigmas mencionados anteriormente en relaciona la educación somática, ya que permiten abrir nuevas posibilidades tanto conceptuales como empíricas. Se postula además, que en la formación profesional de los futuros Pedagogos en Danza, se debe considerar aún más la importancia de la enseñanza de la postura corporal, desde la unión entre la danza y la somática, entendiendo este contenido como transversal para la conformación del sujeto social. Recae entonces, en estos futuros profesores de danza, la responsabilidad de generar cambios de paradigmas en una sociedad basada en la fragmentación de la persona (mente-

cuerpo), y situando a la educación de la postura corporal como un nuevo paradigma de sujeto integral.

## VIII. Bibliografía

- AloneRuthy. *Guía práctica del método FELDENKRAIS la espontaneidad consciente*. Málaga. Sirio
- Barragán Olarte, Rosana. “Partir de lo somático”, *El Eterno Aprendizaje Del Soma: Análisis de la Educación Somática y la Comunicación del Movimiento en la Danza*. Colombia, Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, 2006-2007.
- Bond, Mery. *Técnicas de Rolfing-Movimiento/Cómo conseguir la integración y el equilibrio del cuerpo*. Barcelona, Urbano, 1996.
- Bonenfant, Yvon. Enskinningbetween extended voice and movement: somatics, touch,contact and the camera. *Journal of Dance and SomaticPractices*Volume 1 Number 1 © 2009
- Castro Carvajal, Julio y Uribe Rodriguez, Marta. *La educaciónsomática: unmedioparadesarrollar el potencialhumano*.  
<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/3388/3151>
- Conable, Barbara H. *Aprendizaje de la Técnica Alexander*. Andover Road press, Ohio. 1994
- Cuéllar Moreno, María Jesus. *La enseñanza de la danza, principio didácticos y orientaciones metodológicos para su aplicación*.Universidad de Sevilla
- Damasio, Antonio. *Y el cerebro creó al hombre*, Barcelona, Destino, 2010
- De Gainza, Violeta Hemsy. “Huesos y músculos”. *Conversaciones con Gerda Alexander*. Buenos Aires: Paidós, 1996
- Delmas, André, “Configuración y organización general del cuerpo del hombre”, *La anatomía humana*, José Antonio LopezClabet , Barcelona: Paidotribo
- Digelmann, Denise. *La eutonía de Gerda Alexander*. Barcelona Paidos
- Eddy, Martha. *A briefhistory of somaticpracticesand dance: historicaldevelopment ofthefield of somaticeducation and itsrelationship to dance*.*Journal of Dance and SomaticPractices*Volume 1 Number 1 © ,2009.
- Feldenkrais, Moshé. “Aspectos biológicos de la postura”. *La dificultad de ver lo obvio*. Argentina: Piadós, 1992

- Feldenkrais Barcelona, “ La postura, la raíz del movimiento”, *Feldenkrais, movimiento, postura* <http://feldenkraisbarcelona.net/2013/03/02/la-postura-la-raiz-del-movimiento/>
- Friedmann, Elly D. “Moshé Feldenkrais”. *Ensayos sobre Laban, Alexander y Feldenkrais Pioneros de la conciencia a través del movimiento*, Julio César Galtero. Pág. 60. Buenos Aires: Castor y Polux. 1989
- Kensselman, Susana. “Postura e impostura”. *El pensamiento corporal*. Pág. Barcelona: Paidós, 1990
- Laban Rudolf. *Danza educativa moderna*. Buenos aires. Paidós, 1978
- Lavados Montes, Jaime. *Los desafíos de la educación chilena*. Chile Editorial universitaria 1995
- Le Breton, David. “Aprender a través del cuerpo: la enseñanza de las actividades corporales”. *Cuerpo sensible. Editorial :Metales pesados*, 2010
- Links Ros, Agustí. “Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento”.  
Estudis Escènics <file:///C:/Users/Natalia/Downloads/labán.pdf> (consultado el 23/05/2015)
- Massó Ortigosa, Núria. *El cuerpo en la danza postura, movimiento y patología*. España, Paidotribo. 2012
- Maturana Varela, Humberto y Francisco. *El árbol del conocimiento*. Santiago de Chile: Lumen, 1984.
- Pazzoli, María Teresa. *Complexus psicología y ciencias de la salud y cambio cultural: desde el paradigma de la complejidad*. Santiago de Chile, Lom, 2001
- Poynor, Helen. *Anna Halprin and the sea ranch collective, an embodied engagement with place*. Journal of Dance and Somatic Practices Volume 1 Number 1 © 2009
- Vishnivetz, Berta. “Introducción”. *Eutonía educación del cuerpo hacia el ser..* España: Paidós, 1994

## **IX. Anexos**

### Pauta de preguntas profesores (semi- estructuradas)

1. ¿Qué entiendes por postura corporal?
2. ¿Cuál es la importancia de este contenido en tu cátedra? ¿Por qué?
3. ¿Cómo enseñas tú el contenido de postura corporal? ¿Te basas en alguna metodología en particular?
4. ¿Qué es la autoimagen para ti?
5. ¿Qué relación existe entre conciencia corporal y postura? ¿Cómo relacionarías ambos conceptos?
6. ¿Qué sabes acerca de las prácticas somáticas? Y ¿Cuál es tu experiencia con éstas?  
En relación a la postura

### Pauta educadores somáticos (por informantes clave)

1. ¿Cómo definirías postura corporal?
2. ¿En qué consiste tu método de enseñanza?
3. ¿Cómo aborda el Feldenkrais, eutonía, técnica Alexander, el BMC, etc, el APRENDIZAJE de la postura corporal?
4. ¿De qué forma se puede relacionar la educación somática con la danza?
5. ¿Cuáles crees que pueden ser los aportes de la educación somática a la postura de un bailarín?