



Facultad de Artes
Carrera de Licenciatura en Danza

“Fundamentos sobre la importancia de la Autoconciencia por el Movimiento como herramienta pedagógica durante la formación del bailarín”

Profesor guía: Pabla Flores Jiménez
Alumno: Raúl Lagos Soto

Tesis para optar al grado de Licenciatura en Danza
Mención Pedagogía

Santiago, 28 de Mayo de 2014

INDICE

	página
1 Introducción	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Problema a investigar	4
1.3 Justificación de la investigación	6
1.4 Presentación de la tesis	6
2 Objetivos	7
2.1 Objetivo general	7
2.2 Objetivos específicos	7
3 Marco Teórico	8
3.1 Los orígenes de lo somático y su relación con la danza	8
3.2 Definiendo el campo de la educación somática	10
3.3 Una pequeña reseña de los pioneros del campo somático	13
3.4 El método Feldenkrais de educación somática	17
3.5 Autoconciencia a través del movimiento	19
3.5.1 Autoimagen	20
3.5.2 La autoimagen en la corteza motriz	21
3.5.3 Los niveles del desarrollo	26
3.5.4 Métodos de corrección humana	28
3.5.5 Estructura y función	31
3.5.6 La conciencia y el conocimiento	35
3.5.7 Hacer para llegar a comprender	37
4 Marco Metodológico	44
5 Resultados y Análisis	47
5.1 Resultados	50
5.1.2 Resultados por categoría	51
a) Bailarines	51
b) Profesores	52
c) Estudiantes	53
5.2 Análisis de los resultados	56
5.3 Ideas fuerza o categorías desprendidas a partir de las entrevistas	67
5.4 Diferenciadores	69
6 Conclusiones y Discusión	72
7 Bibliografía	74
8 Anexos	75

1 INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes

Comencé mi vida como bailarín profesional en el momento en que asistí a clases el primer día en la carrera de Licenciatura en Danza, en la U.A.H.C. De ahí en adelante fijé mi atención en asuntos que jamás pensé que podían ser “sistematizados” o mostrados con un claro enfoque pedagógico y a las vez vivencial, ya que el “movimiento” era lo que nos congregaba como grupo. Un grupo numeroso, entre hombres y mujeres, algunos recién egresados del colegio y otros con una carrera universitaria ya auestas, el rango etario en el grupo en el que me desarrollé como estudiante oscilaba entre los 17/18 años y los 29 años. (Año 2007).-

Dentro de la malla curricular de la carrera en el año 2007 se encontraban numerosas asignaturas o ramos teóricos que se enmarcaban en el área de la “psicología”. Estos ramos eran de la etapa básica común, y ocurrían antes de escoger alguna de las tres menciones de la carrera (Interpretación, Pedagogía o Coreografía). Me parecía interesante la mezcla entre tener Técnica Académica, Comunidad y Sociedad, Acondicionamiento Físico, Psicología del Cuerpo, Cuerpo y Sociedad, aunque no entendía hasta hace poco tiempo, ya a punto de egresar de la carrera, la estrecha relación entre el desarrollo del cuerpo a través del movimiento y su “relación” con áreas tan distintas como la psicológica.

El uso del cuerpo, el comprenderlo a través de la mecánica corporal, la sonoridad y estímulos externos e internos, la improvisación, la frustración, el goce, el contacto entre cuerpos, los accidentes y las lesiones hicieron preguntarme repetidas veces si acaso existía alguna manera más sistemática y gentil para conocer mis cualidades y capacidades, tanto de mi cuerpo y sus partes como en lo “emocional” y “psicológico”. Una educación o reeducación se transformó en algo esencial para poder desarrollarme de manera mas integral como bailarín.

Afortunadamente en el ramo “Taller de creación para la didáctica de la danza” continuamente nos asignaban tareas prácticas y de investigación, lo que me llevó a asistir a un par de sesiones de “Eutonía y Feldenkrais” en la universidad Arcis, en la carrera de Pedagogía en Danza (asignatura dictada en ese entonces por Pabla

Flores). El hecho de haber asistido a tan solo un par de sesiones hizo darme cuenta que este era el terreno que mejor se acomodaba y daba respuestas a todas mis interrogantes respecto a cómo podía acercarme al movimiento recurriendo a mis capacidades auténticas de alguna otra manera y no solamente a través de la técnica dancística.

1.2 Problema a investigar

Mi motivación para estudiar danza fue el placer que comenzó a generar el movimiento en mi cuerpo, y las diversas cualidades que éste podía llegar a tomar representar o evidenciar. Aceptado en la escuela de Danza de la U.A.H.C., comencé mis estudios formales y me di cuenta que existían maneras de clasificar el movimiento, tanto por sí solo como en el cuerpo. Las diferentes disociaciones, asociaciones e ideas que comenzaron a presentarme mis profesores llamó profundamente mi atención, ya que generalmente me costaba, me sentía incómodo o fuera de lugar al tratar de “imitar” y apropiarme de sus propuestas. Sin embargo, en algunas ocasiones la introducción a algunas clases (técnicas moderna y contemporánea) comenzaban con ejercicios de toma de conciencia corporal, los que incluían realizar movimientos pequeños, suaves y con un desgaste energético casi nulo. Esta manera de acercarse al movimiento, partiendo desde lo micro para ir reconociendo la expansión hasta un macro movimiento me pareció tan esclarecedor que logré derrumbar algunos patrones y esquemas que se encontraban ya arraigados en mi manera de ser y moverme.

Algo notable de estas introducciones era el hecho de que no existía una comparación entre lo que yo realizaba y lo que mis compañeros hacían bajo las mismas instrucciones, en el mismo lugar y al mismo tiempo. La libertad dentro del movimiento, de manera gentil y casi terapéutica permitía desbloquear las energías, la musculatura y las articulaciones para disponer al cuerpo y luego abarcar la técnica respetando mis limitaciones, sin ansiedad y con un nuevo enfoque que me permitía observar, evaluar y corregir durante la ejecución.

Lamentablemente esta manera de introducirnos a la técnica nunca fue practicada con regularidad por parte de los profesores en ninguna de las asignaturas de movimiento, es decir, no eran parte ni del enfoque pedagógico de la escuela ni de la metodología de la enseñanza para la formación profesional de bailarines, pedagogos y/o coreógrafos. A mi parecer las técnicas de conciencia corporal podrían haber sido enormemente provechosas y también habrían podido evitar los altos

niveles de ansiedad y lesiones que generalmente se producían por tratar de apropiarse de la propuesta técnica desde un lugar forzado y poco familiar.

Esto implica que estamos dejando de lado una visión holística del ser humano, al separar el conocimiento técnico del movimiento del cuerpo como un aprendizaje que no está vinculado a los procesos emocionales, personales, de autoimagen y de autoconocimiento de los estudiantes de danza. Lo que quiero señalar es que el rol que puede jugar la conciencia corporal dentro del proceso formativo es clave para que cada estudiante pueda conseguir la eficiencia en el , el placer y el desarrollo de un lenguaje como expresión artística.

Esta investigación pretende precisamente articular una serie de argumentos y fundamentos que son necesarios para visualizar los beneficios que podría tener en la carrera de danza la incorporación de la autoconciencia a través del movimiento como una herramienta pedagógica, la que colabora en la formación profesional de un bailarín.

En ese sentido, lo que he expuesto anteriormente da cuenta del vacío que genera la ausencia de una asignatura de conciencia corporal u otra asignatura que se aproxime desde una perspectiva pedagógica a las técnica de conciencia corporal, dentro de la malla curricular de la carrera de Licenciatura en Danza en la U.A.H.C.

Este simple pero trascendental hecho causa que los alumnos desconozcan esta herramienta, la que puede ser tanto un soporte en el área de la pedagogía en danza como en el desarrollo de la técnica y la interpretación.

Gracias a lo anteriormente expuesto me es posible sintetizar mi cuestionamiento a manera de pregunta, la cual sería ¿De qué manera puede aportar la técnica de autoconciencia por el movimiento en el proceso de aprendizaje de la enseñanza de la danza en la carrera de U.A.H.C? Y al incorporar esta técnica de conciencia corporal a la malla curricular ¿De qué manera y en qué aspectos podría mejorar el aprendizaje del movimiento del cuerpo en el bailarín?

1.3 Justificación de la investigación

Me parece pertinente dar a conocer dentro de esta investigación la gran relevancia e importante ayuda que otorgan las técnicas somáticas del movimiento en la comprensión del propio cuerpo, el cual envuelve y al mismo tiempo es parte del ser. Más sobre todo si esta nueva disciplina se incorpora en los estudios de aquellos que nos dedicamos a estudiar el movimiento y la danza de manera seria y sistemática, viéndolo como una herramienta que aporta a mejorar nuestra conciencia corporal y calidad de vida tanto en el diario vivir como en el desarrollo de la profesión del bailarín, el coreógrafo y el pedagogo en danza.

1.4 Presentación de la tesis

Para resolver el problema de investigación indagaré en primer lugar en la historia y orígenes de las técnicas somáticas dentro del marco teórico, de donde provienen, en qué consisten, cuales son las características generales que las caracterizan y cuales son algunos de sus destacados exponentes, ramas y autores, para llegar en particular a la “Autoconciencia por el movimiento”, la cual se encuadra dentro del “Método Feldenkrais”. En segundo lugar tomaré como referente mi propia experiencia en relación al movimiento, considerando hitos relevantes a lo largo de mi vida para terminar desembocando en el estudio profesional de la carrera de danza, dentro de la U.A.H.C. y el descubrimiento ad portas del proceso formativo universitario de las técnicas somáticas del movimiento. Y en tercer lugar recopilaré información extraída de los análisis a doce entrevistas estrechamente ligadas al tema de esta tesis a bailarines, profesores y estudiantes de danza de tres universidades nacionales que imparten la carrera de Licenciatura en Danza (Universidad de Chile, Universidad Academia de Humanismo Cristiano y Universidad Arcis) con el objetivo general de fundamentar la importancia de las técnicas somáticas dentro del estudio de la danza.

Espero plasmar de manera clara y concisa a través de mi testimonio personal, junto con los resultados de los análisis a las entrevistas y las particularidades de las técnicas somáticas del movimiento, la relevancia que tienen en la salud física y emocional la práctica sistemática de la “Autoconciencia a través del Movimiento” en general a todo aquel que se dedique a profundizar en el estudio de sí mismo a través de esta manera, y en particular a quienes dedican su vida a la danza, sin importar necesariamente el estilo o técnica en que se desenvuelvan, estudien o enseñen.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Fundamentar la importancia de la autoconciencia a través del movimiento como herramienta pedagógica que favorece la formación del bailarín.

2.2 Objetivos Específicos

- a) Señalar el enfoque filosófico y pedagógico de la autoconciencia a través del movimiento.
- b) Analizar las reflexiones expuestas por los bailarines que han incorporado la autoconciencia a través del movimiento para la optimización y eficiencia de su calidad en el movimiento corporal.
- c) Describir el proceso de construcción de la autoimagen y sus implicancia en el proceso de aprendizaje del movimiento del cuerpo.
- d) Exponer los beneficios de la Autoconciencia por el movimiento desde una perspectiva personal y vivencial.

3 MARCO TEÓRICO

3.1 Los orígenes de lo somático y su relación con la danza

El campo de lo somático ha sido recientemente considerado un campo. Si tuviera que describirlo me gusta pensarlo como un campo de flores silvestres, con especies únicas emergiendo al azar expandiéndose en el terreno. ¿Cómo es que las experiencias individuales de los cuerpos vivos y dentro de los cuerpos vivos se convierte en un campo? Enfermedades, limitaciones físicas y el hecho de exponerse a practicas físicas y/o espirituales poco comunes durante los viajes y transmigraciones llevaron a muchos hombres y mujeres, de manera independiente pero en un mismo período de tiempo, a descubrir el poder que se puede adquirir escuchando profundamente al propio cuerpo. El dolor, las nuevas perspectivas sobre la conducta humana combinadas con el amor al movimiento y la curiosidad sobre el cuerpo físico llevaron a crear de manera independiente varios sistemas de investigación corporal en Europa, Estados Unidos y Australia. Los positivos resultados de estas investigaciones aportaron crédito al proceso de encontrar respuestas a las necesidades corporales y a la necesidad de **comunicar** a través de la conciencia interna del cuerpo. Los pioneros dentro de la investigación somática descubrieron que *“el estar comprometido en atento dialogo con el propio ser corporal, como humanos, lleva a **aprender** de una nueva manera, a librarse del dolor, a moverse con más facilidad, a hacer nuestra vida laboral más eficiente y también a ejecutar con mayor **vitalidad** y más **expresividad**”*¹.

La investigación somática fue impulsada por el crecimiento en torno al **existencialismo**² y la **fenomenología**³, así como también por la danza y el expresionismo. Gracias a las experiencias únicas en investigaciones exploratorias personales a lo ancho del mundo, emergieron novedosas y nuevas maneras de aproximarse al cuidado corporal y a la educación. Sin embargo fue necesario que luego de 50 años, y gracias al análisis de eruditos ajenos a estas corrientes, fuera

¹ “Journal of Dance and Somatic Practices”. Volume 1 Number 1. 2009. Martha Eddy

² El existencialismo, según definición de la RAE es un movimiento filosófico que trata de fundar el conocimiento de toda realidad sobre la experiencia inmediata de la existencia propia.

³ La fenomenología, según definición de la RAE es un método filosófico desarrollado por Edmund Husserl que, partiendo de la descripción de las entidades y cosas presentes a la intuición intelectual, logra captar la esencia pura de dichas entidades, trascendente a la misma consciencia... o dicho en palabras más simples la fenomenología intenta dar una explicación del ser y de la consciencia a través del análisis de los fenómenos observables.

nombrado este fenómeno dentro de un campo individual: la *Educación Somática*. “**Thomas Hanna** (1985), apoyado por **Don Hanlon Johnson** (2004) y **Seymour Kleinman** (2005) notaron las características que tenían en común los métodos de **Gerda** y **Frederick Matthias Alexander**, **Feldenkrais** y **Bartenieff**. Cada uno con su reciente forma de “disciplina” hicieron que aquellos que creyeron en sus propuestas tomaran tiempo para respirar, sentir y “escuchar al cuerpo”, tendidos en el suelo o en una mesa en un estado de relajación consciente. Gracias a este estado donde la fuerza de gravedad se ve de alguna manera reducida, cada persona fue guiada para prestar atención a las sensaciones corporales que emergían desde dentro y también a moverse de manera lenta y amable para así ganar una conciencia más profunda de “el ser que se moviliza”. Los estudiantes fueron dirigidos para encontrar el placer, la facilidad en la ejecución y el soporte en el movimiento, todo esto mientras prestaban especial atención a las señales propioceptivas. Los participantes también eran invitados a experimentar una mejora en la sensibilidad al ser tocados o guiados verbalmente por un “fresco estímulo” proveniente del educador somático”⁴.

La transmigración de pueblos e ideas del oriente conformaron el desarrollo de las prácticas somáticas en occidente ,ya que fomentaron la exposición a las filosofías y ejercicio de las prácticas del cuerpo/mente, tales como las artes marciales orientales y el yoga. Por ejemplo, durante esta era **Joseph Pilates**⁵ desarrolló un sistema de ejercicios (en inglés “Contrology”) al enfocarse en la coordinación entre el movimiento y la respiración derivada del yoga (India), y **George Gurdjieff**⁶ desarrolló actividades de movimiento para un mayor desarrollo espiritual basado en la filosofía oriental. Entre los pioneros de la somática, **Ida Rolf**⁷ cita al yoga como una influencia, **Irmgard Bartenieff** estudia Qi Gong y **Moshe Feldenkrais** obtiene cinturón negro en Judo.

⁴ “A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of Somatic Education and its relationship to dance” Eddy. 2009.

⁵ Joseph Hubertus Pilates (Alemania 1883) fue el creador de un método de entrenamiento físico/mental al que llamó Contrología, por primar el control de la mente sobre el cuerpo. Hoy en día es conocido como método Pilates o simplemente Pilates. De Wikipedia.

⁶ Según los autores que han estudiado su obra, sus planteamientos constituyen un conjunto de ideas interrelacionadas muy innovadoras, que tienen el objetivo de producir la evolución consciente del hombre. Autodenominado “un simple maestro de danzas”. De Wikipedia.

⁷ Ida Rolf (Nueva York 1986). Doctora en bioquímica. El método Rolf de Integración Estructural es un proceso de educación del cuerpo por medio de movimientos, respiraciones y posturas donde se realiza una manipulación profunda del tejido conjuntivo. De Rolfintegracion.blogspot.com

3.2 Definiendo el campo de la educación somática

En los años setenta **Hanna**⁸ acuña el término “*somático*” para describir y unificar todos estos procesos bajo un mismo lente. A fines del siglo XX, filósofos y estudiosos ayudaron a forjar el nuevo campo de la “*educación somática*”. **Mangione**⁹ describe cómo es que la explosiva comunicación global junto con los cambios culturales en los años setenta estimularon un notable boom en lo “*somático*” gracias a la masificación de las maneras orientales y extranjeras respecto a su filosofía y visión holística regida por paradigmas diferentes a los occidentales. En 2004, **Martha Eddy** distingue tres ramas distintas dentro de los estudios de la somática: *psicología somática, trabajo corporal somático y movimiento somático*. Eddy afirma que “*los profesionales de la danza son los responsables de conducir el desarrollo del movimiento somático al campo de la Educación Somática por el Movimiento y Terapia (SME&T por sus siglas en inglés). La SME&T involucra la escucha del cuerpo y su respuesta a estas sensaciones y propone cambiar de manera consciente los hábitos y opciones frente al movimiento. Este documento direcciona la evolución y el desarrollo de reconocidos programas de entrenamiento en educación somática en conjunto con el rol de la segunda generación de pioneros en este campo, los que en su mayoría fueron y son bailarines*”¹⁰.

Los practicantes profesionales de las disciplinas del movimiento somático utilizan una variedad de habilidades y herramientas, las que incluyen distintas maneras de tocar, intercambio verbal de manera empática y experiencias o ejercicios tanto complejos como sutiles de exploración en movimiento. Todo esto ayuda a la persona a descubrir el flujo de actividad vital que existe dentro del cuerpo. Si uno de sus participantes no se encuentra cómodo con cualquiera de estas tres modalidades, el practicante o facilitador ajustará su manera de actuar, según la definición del trabajo, como interacción creativa. El objetivo del profesional del movimiento somático es elevar la conciencia motora y sensorial del estudiante o participante para facilitar su propia reorganización, auto escucha o autoconocimiento. La gama de movimientos abarcan el vaivén sutil generado por la respiración, la voz, el rostro, los músculos

⁸ Thomas Hanna propone el desarrollo de una autoconsciencia a través de los ejercicios somáticos del Método Feldenkrais. Estos ejercicios somáticos buscan despertar la conciencia sensorial en aquellas zonas del cuerpo en donde se han instaurado las contracciones musculares de forma permanente. Esto se consigue volcando la atención en las sensaciones internas que tienen lugar al mismo tiempo que se realizan los movimientos. El feedback sensorial permite re-educar al sistema nervioso central y propiciar los cambios que se requieren a nivel muscular.

⁹ Michele Mangione, doctorado en Educación Somática de la universidad de Ohio. Miembro del Yoga Alliance (YA), la Asociación Internacional de Terapeutas en Yoga (IAYT, por sus siglas en inglés), la Sensory Awareness Foundation, la Somatics Society y la International Somatics Movement Education and Therapy Association (ISMETA). Shiftgrandview.com

¹⁰ “A brief history of somathic practices and dance”. Martha Eddy. 2009. Intellect Ltd.

posturales, así como también tareas de movimientos extensos, acciones y expresiones. En las lecciones a menudo se recurre al toque para amplificar la sensación a través de la piel, el órgano más grande del cuerpo, así activando más rápidamente la conciencia. El toque es la principal herramienta, sin embargo es solo una herramienta y no es siempre utilizada en cada sesión de prácticas somáticas.

Las prácticas de la educación somática generalmente contemplan una evaluación postural y de movimiento, también incluyen una comunicación y guía a través del toque y de la palabra, ejercicios de anatomía experimental e imaginación y la elección de nuevos patrones de movimiento (también relacionados con la reeducación de patrones de movimiento). Estas prácticas son aplicadas dentro de actividades cotidianas y actividades especiales para personas en etapas de recuperación de su salud y desarrollo.

El propósito de la educación somática es aumentar los procesos humanos de conciencia psicológica y funcionamiento a través del aprendizaje del movimiento. La práctica aporta al conocimiento en las condiciones de:

“Enfocarse en el cuerpo tanto como un proceso físico objetivo y un proceso subjetivo de la conciencia de lo vivido.

•Afinar la percepción, la sensibilidad kinestésica y la propiocepción, que a su vez apoyan la homeostasis y la autorregulación.

•Reorganizan patrones habituales de percepción, posturales y de movimientos de interacción con el medio ambiente

•Mejoran la coordinación de los movimientos que soportan la integración expresiva, postural y funcional

•Experiencia y encarna un sentido de vitalidad ampliando las capacidades para vivir”¹¹.

La Asociación también desarrolla una “definición operacional” más detallada de los patrones de movimiento (el uso del toque para incrementar la mejora durante la acción, movimiento o performance. Ésta es una de las principales herramientas del trabajo somático) la definición de modo de operar es la siguiente:

“Un educador de movimiento somático o terapeuta pondrá sus manos en un área específica del cuerpo vestido del cliente o estudiante para así lograr mejorar la calidad del movimiento. Al poner el foco en ambas manos, y combinar el toque en quietud y movimiento, el

¹¹ ISMETA.org

educador o terapeuta define una parte específica del área, articulando las conexiones para estas partes y guía el movimiento de la persona a través de un camino más eficiente y expresivo. Con el movimiento del toque, al reorganizar los patrones de movimiento, el educador o terapeuta puede:

- **Guiar** al estudiante o participante en su iniciación y práctica para mejorar su coordinación
- **Activar y direccionar** la atención del estudiante o participante a través de todo el proceso de aprendizaje
- **Identificar y definir** los patrones habituales de postura, percepción e interacción a través del movimiento del participante o estudiante¹².

El proceso de aprendizaje del estudiante o participante lo ayudan a:

- “• **Afinar y enfocar** su propiocepción y atención kinética
- **Reconocer** sus patrones habituales de percepción, de postura y de interacción a través del movimiento con su medio ambiente
- **Desarrolla** mejoras en la coordinación del movimiento e integración perceptual por el movimiento¹³.

A mi parecer, es posible que los educadores de danza y coreógrafos se hayan topado con este tipo de intervenciones durante el proceso de enseñanza (tal como ocurre en la actualidad en las distintas escuelas de danza de nuestro país). Por su parte, **Martha Myers** aportó notoriamente y ayudó a generar el cruce entre lo somático y el mundo de la danza al patrocinar talleres de terapia corporal en el “**American Dance Festival**”, esto ocurre desde que se empezó a realizar en la Universidad de Duke a partir de 1978 . “Ella también fue la pionera en el advenimiento de “la ciencia y lo somático en la danza” al invitar doctores e investigadores de la Universidad de Duke para explorar en conjunto con bailarines el movimiento en una posición horizontal, en el suelo, y así aprender sobre sus cuerpos. Su trabajo integrativo continúa por alimentar la vivacidad de la educación somática dentro de la comunidad científica de la danza así como también en la comunidad de profesionales de la danza”¹⁴.

¹² ISMETA.org

¹³ ISMETA.org

¹⁴ Archivos del American Dance Festival. 1980-1996. Duke University.

3.3 Una pequeña reseña de los pioneros del campo somático

Basado en la tradición común, tradición oral y tratados escritos como aquellos editados por **Don Hanlon Johnson**¹⁵ (1995), se pueden identificar a **F.M.Alexander**, **Irmgard Bartenieff**, **Gerda Alexander**, **Mabel Todd** y **Moshe Feldenkrais** como los pioneros en esta área.

En lo personal considero importante poner en manifiesto las características personales de aquellos que tuvieron la determinación de escuchar su interior, además de esclarecer el contexto histórico (junto con su localización geográfica) y mencionar cuales fueron las motivaciones o razones que los llevaron a experimentar con sus corporalidades de manera tan cuidadosa, estudiada y sistemática que fueron capaces, quizás sin proponérselo, de contribuir a la formación de las prácticas somáticas y su enorme influencia en la manera de contribuir al estudio del movimiento.

Primera Generación

Frederick Matthias Alexander (1869-1955) fue un actor con laringitis que comenzó a cuestionarse profundamente la razón de sus problemas vocales y al mismo tiempo se preguntó si esto tenía algo que ver con cómo usaba su aparato vocal en conjunto con el resto de su cuerpo. Gracias a intensos períodos de exploración personal logró encontrar un método para cambiar y controlar la reacción, el cual luego enseñó en Melbourne y en Sídney. Frederick Alexander logró volver a actuar y también enseñó su método en Australia y Nueva Zelanda. Luego se muda a Londres y finalmente a los Estados Unidos. No existe mucho material escrito sobre su niñez, pero es posible que se haya visto influenciado por sus experiencias de vida en Tasmania, o Nueva Zelanda. Estas influencias estuvieron cargadas de exposición a valores y conceptos ajenos al mundo occidental. El aprendizaje gracias a los viajes y estudios a través del mundo fue notable entre otros líderes del movimiento somático. De esta manera se puede especular que el ser un forastero en un lugar nuevo podría intensificar la capacidad personal de observación y auto reflexión.

Tal como Alexander , **Mabel Todd**, autora de *“El cuerpo pensante”* (1937) y *“El tú escondido”* (1953), también se vio interesada en mejorar su salud desde que se vio

¹⁵ Profesor de psicología somática en el California Institute of Integral Studies. Además autor de numerosos artículos relacionados con las prácticas somáticas, las técnicas de formación a escolares, medicina integral y de libros como *“El cuerpo, el espíritu y la Democracia”* (Atlantic Books.1993).

en la necesidad de lidiar con sus limitaciones físicas. Todd sufrió un accidente que la deja en silla de ruedas, con un diagnóstico que afirmaba que no caminaría de nuevo. Negándose a rendirse, Todd recurre a procesos mentales para sanarse incluyendo el cómo volver a caminar al desarrollar técnicas de imaginación sobre el equilibrio anatómico propio del cuerpo. Ella afirmaba que los problemas vocales a menudo se generaban por mala postura y que un aproximamiento psicofísico o psicofisiológico podría ayudar en esto. Con esta hipótesis Todd comienza a estudiar la mecánica de la estructura ósea y aplica sus descubrimientos en sus estudios de *"Postura Natural"* en Nueva York y Boston. Gracias a ejercicios de imaginación deriva una caminata que mejoró su manera de andar (la que tenía antes del accidente). En lo profesional, Todd se une al departamento de educación física y al colegio de profesores de la Universidad de Columbia donde enseñó anatomía, postura y conciencia neuromuscular a profesionales de la danza y educadores físicos.

Gerda Alexander (1904-1994) nace en Alemania y funda la disciplina somática conocida como *"eutonía"*. Dentro de la Eutonía de Gerda Alexander, los estudiantes son invitados a sentir sus músculos, piel y huesos o literalmente cualquier parte del cuerpo y conectarlo a sus sentimientos. En un nivel físico, la eutonía de Gerda Alexander se esfuerza en traer equilibrio al tono muscular del cuerpo. Ella enseñó que el cambio de tono no solamente ocurre con diferentes tipos de esfuerzo, sino que también va junto con cambios emocionales, ya sean profundas depresiones con un bajo nivel de tono o un grado más alto del mismo a causa del sentimiento de felicidad. Esta función está referida como un *psico tono*. *"La flexibilidad en el cambio de tono es también la base para toda creación y experiencia artística... Lo que no se experimenta por todo el cuerpo simplemente permanecerá como información a nivel intelectual, sin vida o realidad espiritual"*¹⁶.

Moshe Feldenkrais (1904-1984) Nace en Slavuta, Ucrania. A la temprana edad de 14 años, Moshe parte solo desde Polonia hacia Palestina en donde se desarrolló en una primera instancia como albañil durante la construcción de Tel Aviv. Mientras estudiaba tardíamente para poder terminar su educación secundaria se desempeña también como profesor de clases particulares a estudiantes con dificultades y aprendió por su propia cuenta técnicas de defensa personal e hipnosis. Años más tarde, luego de haber escrito sus dos primeros libros (*Self-defense* y *Autosuggestion*) se mete de lleno en el arte marcial japonés del *jujitsu*. Traducido

¹⁶ "Bone, breath & gesture: Practices of Embodiment" Entrevista a Gerda Alexander por David Bersin.

literalmente, *jujitsu* significa “arte de ceder” y su práctica demuestra lo contraproducente que resulta trabajar contra la resistencia. Más adelante, Moshe se traslada a vivir a Francia donde se doctoró en ingeniería en la Sorbona y además deja de practicar *jujitsu* para dedicarse al arte más refinado del judo, luego de haber conocido a Jigoro Kano, el propio fundador de esta disciplina. Sobre su influencia gracias a estas artes marciales podemos exponer el siguiente párrafo: *“Resulta difícil valorar en demasía la influencia que tuvo el judo en su pensamiento y en su práctica. Al igual que todo lo que constituyó la base de su trabajo, tenía un significado personal muy profundo para él... Gracias a su práctica del jujitsu y del judo, Moshe reconoció el sello distintivo del estado de potencia: lo denominó reversibilidad. En la acción reversible somos capaces de elegir en cualquier instante. La reversibilidad es una especie de equilibrio por antonomasia: somos capaces de iniciar, detener o cambiar la dirección de lo que estamos haciendo en cualquier momento¹⁷”*.

Durante el período que Feldenkrais vivó en Francia llegó a ser un célebre maestro de esta disciplina. Escribe dos libros sobre este arte marcial, titulados *“Judo”* y *“Higher Judo”*. Su explicación de los principios del judo en ambos libros contribuyeron a que se le reconociera internacionalmente como un deporte. Posteriormente, cuando los alemanes invaden París, Moshe logra escapar a Escocia, lugar donde realizó investigaciones científicas sobre el sónar y otras tecnologías contemporáneas destinadas a detectar la presencia de submarinos para el Almirantazgo, el ministerio de la marina británico.

Es justo en este período, en Escocia, cuando Moshe Feldenkrais comienza a experimentar consigo mismo para desarrollar su método. En su Juventud, cuando vivía en Palestina, se había lesionado una rodilla jugando fútbol. Gracias a aquel lamentable episodio, y debido a las limitaciones y molestias que le implicó esta lesión en su articulación, la cual se vio agravada durante su angustiosa huida de París, es que Moshe se dedica a investigar consigo mismo. A lo largo de un período de varios años, Moshe descubre excepcionales soluciones basándose en un proceso intensivo de reeducación personal. Él toma conciencia de que los problemas que tenía en la rodilla estaban relacionados con su personalidad en conjunto y emprendió un camino de descubrimiento personal y de aventura intelectual. Descubrió lo mucho que se puede llegar a aprender de uno mismo y del proceso de cambio si prestamos atención a las sensaciones de nuestros músculos y articulaciones, también a la sensación que

¹⁷ “El poder del yo”, Moshe Feldenkrais. Prólogo de Mark Reese. P18-19. Editorial Paidós.

ejerce la gravedad sobre nuestros cuerpos y al equilibrio, prestando atención también a tomar conciencia o darse cuenta de la manera en que desarrollamos una tarea.

“Feldenkrais fue un refugiado: tuvo que empezar de cero en más de dos ocasiones. Se enfrentó repetidas veces al reto de adaptarse a una nueva sociedad y de aprender un nuevo idioma y un nuevo trabajo sin sacrificar su identidad. A través de sus experiencias vitales, de la observación personal, de la erudición y de una práctica disciplinada, Feldenkrais aprendió bien la lección, la de aprender a aprender, y aprendió también cómo enseñarla a otras personas”.¹⁸

Durante su vida, Moshe Feldenkrais se nutrió de una enorme cantidad de disciplinas de distinto orden, por lo que su enfoque interdisciplinario, práctico y ecléctico se ve fundamentado:

*“Se nutre de escuelas dispares de psicología, desde conductistas clásicos pavlovianos hasta Freud. Y si bien no nombra a Émile Coué, cuyo sistema de autosugestión había practicado y menciona en su obra Autosuggestion, sí habla acerca del profesor J.H. Schultz, quien proporcionó una base científica a la hipnosis por medio de su sistema llamado entrenamiento autógeno. Feldenkrais también demuestra su dominio de la neurofisiología de la época al analizar el córtex cerebral, el sistema nervioso autónomo y los sistemas que controlan la actividad motora. El espíritu de Marx se encuentra presente en el libro, así como también la inspiración de su período parisino, como puede apreciarse en sus referencias a Voltaire y Rousseau. Hay también alusiones frecuentes a la Biblia, lo cual no es sorprendente dada la educación religiosa ortodoxa que recibió cuando era niño. Y, aunque el judo apenas se menciona algunas veces, el papel central que desempeña en el pensamiento de Feldenkrais es incuestionable”*¹⁹.

Moshe Feldenkrais estudia en profundidad y de manera vivencial el rol que desempeña el sistema nervioso, el sistema muscular y el esqueleto durante la acción. También examina la postura, la respiración y el tamaño del cráneo, la función de la pelvis, las enfermedades psicosomáticas y la sexualidad. Diseñó su sistema para crear equilibrio en y entre la tensión muscular, el córtex cerebral, el sistema nervioso autónomo y la postura, así como en nuestra existencia personal y social. La amplitud, vitalidad y precisión del trabajo del Doctor Feldenkrais ha hecho que éste se aplique en diversos campos incluyendo la neurología, psicología, arte, deportes y rehabilitación.

¹⁸ “El poder del yo” Moshe Feldenkrais. Prólogo de Mark Reese. P11. Editorial Paidós.

¹⁹ “El poder del yo”. Moshe Feldenkrais. Prólogo de Mark Reese. P12. Editorial Paidós

3.4 El Método Feldenkrais de educación somática

Nuestra manera de hablar, caminar, cantar y nuestra postura nos caracterizan y reflejan nuestra identidad, actitudes, comportamientos y hábitos. Tendemos a creer que estas maneras de actuar más o menos eficientes son las que más nos convienen, y ello nos conduce a dejar de aprender, limitando nuestro desarrollo y frenando la expansión de nuestro potencial y de nuestros recursos verdaderos. Al mismo tiempo nuestra imagen personal nos conduce a ser más o menos eficientes cuando actuamos y determina nuestra capacidad para adaptarnos a nuestro entorno.

El método, conocido como tal, emerge a modo de síntesis. La versión inicial de “El poder del yo” se escribió aproximadamente al mismo tiempo que su libro *“Body and mature behavior”*, pero permanece inédita hasta que ve la luz 36 años más tarde. *“Body and mature behavior”* es considerado como la primera explicación sistemática y metodológica acerca de la teoría y práctica de su método. Considerando estos dos libros, en conjunto, es posible apreciar con claridad toda la gama de asuntos que Feldenkrais pretendía abordar, además de esclarecer la profundidad del conocimiento en el que se centró y el ámbito y la originalidad de su logro.

Concretamente hablando, el método Feldenkrais puede ser definido como: *“una forma de aprendizaje vivencial basada en el movimiento, diseñada para mejorar todos los aspectos de nuestra vida física y mental”*²⁰

Y respecto a las maneras de operar del método, recogemos el siguiente extracto:

*“Las lecciones de Feldenkrais constituyen un método de aprendizaje que se basa en la exploración. Feldenkrais rechaza cualquier enfoque verticalista, en el que un experto enseña a un alumno la forma correcta de realizar una acción. Por el contrario, le vemos adoptar un enfoque que fomenta la capacidad de elección, el cual refleja un proceso evolutivo, el proceso de desarrollo infantil, y todos los sistemas que se auto organizan. Sus lecciones de Autoconciencia a través del movimiento contienen, de hecho, miles de variaciones, diseñadas para enriquecer el flujo de información sensorial y propioceptiva. Las soluciones eficientes para realizar una acción emergen como consecuencia natural del proceso de exploración”*²¹

Ahora bien, gracias a la capacidad de aprendizaje del sistema nervioso que evoluciona constantemente a partir de nuestra vivencia personal, podemos modificar

²⁰ “El poder del yo”. Moshe Feldenkrais. Prólogo de Mark Reese. P10. Editorial Paidós.

²¹ “El poder del yo”. Moshe Feldenkrais. Prólogo de Mark Reese. P34. Editorial Paidós.

nuestra manera de movernos y desarrollar nuevas habilidades cuando efectuamos nuestros movimientos.

El método Feldenkrais de educación somática es un enfoque pedagógico más que terapéutico. En relación a esto, el autor escribe: *“La cantidad de adultos que experimentan dificultades en su vida social –es decir, marital y profesional- o malestares corporales pueden apreciarse a partir de la cantidad de métodos y técnicas que existen hoy en día para ayudarlos. ¡Cuántos habrá que recurren al budismo Zen, la meditación, las distintas variantes del psicoanálisis, el psicodrama, la biorrealimentación, el hipnotismo, la danza terapia, etcétera! Deben de existir unas cincuenta o más terapias destinadas a quienes, sin estar físicamente enfermos, se sienten insatisfechos con sus sensaciones y conductas. Con cualesquiera de esos métodos las personas afligidas aprenden una cantidad considerable de cosas. Por lo tanto tendremos que comprender los diferentes tipos de aprendizaje para poder apreciar la importancia de otro método: el creado y utilizado por mí.”*²²

A continuación un extracto que contextualiza y expone con claridad la manera en que el método de Moshe Feldenkrais puede ser utilizado para incorporar nuevas y más eficaces maneras de realizar nuestros cometidos, incluido el aprender a hacer:

“Nosotros no enseñamos la manera correcta de respirar, sino todos los modos de respiración posibles. No enseñamos a mantener el estómago subido y plano, sino toda la gama de la contracción abdominal, desde la hinchada expansión hasta la total descarga de la cavidad abdominal según se practica en el yoga. Sucede lo mismo con la pelvis, la cabeza y cualquier articulación del cuerpo. El efecto final es que en cada situación la textura se adapta de la mejor manera posible, porque nos damos cuenta de las contracciones parasitarias que no se mantienen para ningún fin, sino solo a pura fuerza de actura pervertida. Se examina así toda la gama de inhibición y excitación y se llega a ser capaz de una acción consciente y de tomar la plena responsabilidad de ella.

No hay casi ninguna relación entre la gimnasia y este método de reeducar la textura. Nosotros no obtenemos todo el juego de cada articulación mediante la repetición, la ejercitación del músculo ni el aumento de la velocidad y de la fuerza, sino extendiendo y perfeccionando el dominio cerebral del campo muscular. Lo hacemos todo muy despacio. No se remedia cualquier dificultad de ejecución con resueltos empeños de fuerza de voluntad y violencia para realizar el acto proyectado, sino empleando la inducción para hacer perceptible el mal dominio. Así, se elimina la acción contradictoria recuperando la capacidad de inhibir las partes contraídas y excitar las flácidas, atónicas. No es infrecuente que se restablezca en pocos minutos todo el juego de una articulación, mientras que con un simple ejercicio costaría meses. Además, el sujeto aprende el arte de aprender, que es aplicable a toda función. Y el

²² “La dificultad de ver lo obvio” M. Feldenkrais. Ed. Paidós. P43.

*domino que se gana, una vez integrado a la conducta normal, permanece efectivo sin especial atención a la articulación ni ejercitación de ella*²³

3.5 Autoconciencia a través del movimiento

Moshe Feldenkrais postula que cada uno de nosotros actúa en base a su autoimagen, la que está siempre compuesta y condicionada por tres factores: herencia, educación y autoeducación. Dentro del factor hereditario contemplamos todo el patrimonio biológico, el cual nos es otorgado por nuestros padres y de los tres componentes es el más inmutable (esto incluye la forma y capacidad del sistema nervioso, la estructura esquelética, los músculos, tejidos, glándulas, piel, etc.). Luego de la herencia biológica Moshe menciona la educación, la cual nos es impuesta y está determinada expresamente por la sociedad o comunidad donde nos desenvolvemos. Por educación no solo entendemos a aquella dictada por una institución educacional, sino que se remite también a las costumbres de una determinada comunidad, país, etc. (esto puede incluir desde la manera de comer como se hace en India o en Argentina, etc.). Importante es destacar que este concepto no es característico de la humanidad como especie, sino de cierto grupo de individuos.

De la educación se desprende en gran medida la dirección que seguirá la autoeducación, ya que estos dos “procesos” son intermitentes. *“La autoeducación progresa a medida que el organismo infantil crece y se estabiliza. El niño desarrolla poco a poco características individuales; empieza a elegir, de acuerdo con su propia naturaleza, uno u otros objetos y acciones. Ya no acepta todo cuanto la educación trata de imponerle. Ésta y las propensiones individuales se asocian para establecer la tendencia que gobernará toda nuestra conducta y nuestras acciones habituales [...] de los tres factores activos que intervienen en la formación de la autoimagen, sólo la autoeducación está, en cierta medida, en nuestras manos. Recibimos la herencia física sin haberla pedido, la educación nos es impuesta, y ni siquiera la autoeducación es por entero voluntaria en los primeros años, sino que es decidida por la relación de las fuerzas de la personalidad heredada, las características individuales, el funcionamiento eficiente del sistema nervioso y la intensidad y persistencia de las influencias educacionales. La herencia hace de cada uno de nosotros un individuo único por su estructura física, su aspecto y sus acciones. La educación hace de cada uno de nosotros un miembro de alguna sociedad humana particular, y procura hacernos tan parecidos como sea posible a todo otro miembro de esta sociedad. Ésta dicta nuestra manera de vestirnos, por lo que nuestra*

²³ “El poder del yo”. Moshe Feldenkrais. PP. 226-226. Editorial Paidós.

*apariciencia es similar a la de otros. Al darnos un lenguaje, la sociedad nos hace expresarnos de la misma forma que otros. Instila en nosotros una pauta de conducta y valores, y trata de que también nuestra autoeducación influya de manera tal que deseemos parecernos a todos los demás”.*²⁴

3.5.1 Autoimagen

Todos nos movemos, hablamos, escribimos, pensamos y percibimos de manera distinta, esto según la imagen que tiene cada uno de sí mismo, la cual hemos construido a lo largo de nuestra historia. Con el objetivo de modificar nuestra manera de actuar, primero debemos modificar nuestra autoimagen. Esto puede traducirse a no solo cambiar la manera de hacer las cosas, sino de cambiar la manera en que reaccionamos ante los diferentes estímulos, ya sean internos o externos. Feldenkrais menciona en su libro “Autoconciencia por el Movimiento” que nuestra autoimagen se compone de cuatro elementos que siempre están presentes, en mayor o menor medida, en cada acción que realizamos. Estos son: movimiento, sensación, pensamiento y sentimiento. Moshe explica de la siguiente manera cómo es que cada uno de estos elementos siempre están presentes en la acción: *“Para pensar, por ejemplo, una persona debe estar despierta, y saber que está despierta y no soñando; o sea, debe sentir y discernir cuál es su posición respecto del campo de gravedad. De ello se deduce que en el pensar intervienen también el movimiento, la sensación y el movimiento [...] Para tener una sensación –visual, auditiva, táctil- la persona debe interesarse o sorprenderse por algún hecho que le concierne, o tener conciencia de éste. Es decir debe moverse, experimentar un sentimiento y pensar [...] Para moverse, debe emplear por lo menos uno de sus sentidos, consciente o inconscientemente, lo que involucra además sentimiento y pensamiento.”*²⁵

Feldenkrais aclara que nuestra autoimagen nunca es estática, sino que se ve modificada de una acción a otra, sin embargo estos cambios se van transformando en hábitos, de manera que comienzan a limitar de manera casi inconsciente a la persona, lo que termina por hacernos a todos muy similares. A pesar de esto, si hilamos fino podemos distinguir aquellas particularidades que nos hacen únicos no por nuestro aspecto, sino por nuestra forma de ser y actuar (una suerte de mezcla entre la herencia biológica y las propias experiencias). Es por esto que el autor recomienda que debemos, por ejemplo, emplear las palabras y también los conceptos de manera más o menos flexible para que logren ser interpretados por todos.

²⁴ “Autoconciencia por el movimiento”, Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P 12.

²⁵ “Autoconciencia por el movimiento”, Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P 20.

Inteligentemente Moshe Feldenkrais expone en “Autoconciencia por el Movimiento” distintas particularidades de su enfoque de educación somática. Menciona que, por ejemplo, un bebé es incapaz de realizar nada de lo que hará como adulto dentro de una sociedad, sin embargo sí es capaz de hacer casi todo lo que puede hacer el adulto como individuo (comer, respirar, digerir, etc.) También menciona que su cuerpo es capaz de organizar todos los procesos biológicos y fisiológicos, exceptuando el acto sexual, el que, empero, podemos llegar a considerar un acto social, ya que es necesario dos individuos para poder concretarse. Refiriéndose al contacto con el mundo externo plantea la idea de descubrimiento de las propias partes del cuerpo y por consiguiente la formación de la autoimagen gracias a la lactancia (en donde se involucran los labios y la boca). *“Cuando utiliza las manos para tocar desmañadamente y ayudar en la tarea de la boca y los labios, conoce por el tacto lo que ya conoce con los labios y la boca. A partir de allí progresará gradualmente hacia el descubrimiento de otras partes de su cuerpo y sus relaciones mutuas, de donde resultarán sus primeras nociones de distancia y volumen. El descubrimiento del tiempo empieza por la coordinación de los procesos de respirar y tragar, conectados ambos con el movimiento de los labios, la boca, el maxilar inferior, las ventanas de la nariz y la zona circundante.”*²⁶

3.5.2 La autoimagen en la corteza motriz

Si se marcaran con color en la superficie de la corteza motriz del cerebro de un niño de un mes de vida podríamos ver activas solo a aquellas células que activan los músculos sujetos a su creciente voluntad y se obtendría una forma similar a la de su pequeño cuerpo (donde mayormente se notaría que los labios y la boca ocuparían el sector más grande de la superficie marcada con color, ya que al menos los músculos que trabajan contra la fuerza de gravedad –extensores- no responden todavía a la voluntad del lactante). En resumen, podríamos distinguir a manera de imagen funcional cuatro delgadas líneas (extremidades) unidas entre sí por otro trazo fino y corto que representaría en tronco, donde además podríamos distinguir los labios y la boca (esta idea se extrae de la definición de homúnculo de Penfield, donde *“el término homúnculo se usa comúnmente para describir una figura humana distorsionada dibujada para reflejar el espacio sensorial relativo que nuestras partes corporales representan en la corteza cerebral. Los labios, manos, pies y órganos sexuales son considerablemente más sensibles*

²⁶ “Autoconciencia por el movimiento” Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P22.

que otras partes del cuerpo, por lo que el homúnculo tiene labios, manos y genitales extremadamente grandes²⁷.

Si continuamos con este experimento una vez que el niño ya ha aprendido a caminar y a escribir podríamos distinguir una imagen bastante similar. Nuevamente labios y boca ocuparían la mayor parte del espacio (desarrollo de la habilidad del habla) y también, en cuanto a las extremidades superiores podríamos seguramente distinguir también el área correspondiente a las células que activan los pulgares de ambas manos, quizás con mayor color aquellas que activan el pulgar de la mano derecha. Para despejar dudas sobre este experimento es necesario aclarar que la imagen muscular de la corteza motriz es única para cada individuo. Por ejemplo, si comparamos la corteza de una persona que nunca aprendió a escribir versus otra que sí, podríamos distinguir en la segunda un área coloreada mayor que aquella que no escribe, así también comparando los pies de un bailarín con los de una persona sedentaria podríamos ver que a nivel de la corteza cerebral se activaría un número mucho mayor de células que activan los movimientos y la capacidad articular de los pies del bailarín.

En relación a los componentes de toda acción, que son : movimiento, sensación, pensamiento y sentimiento, solamente la imagen muscular (movimiento) ha sido comprobada por observación (al menos al año en que se terminó de editar "Autoconciencia por el Movimiento", por ende, el concepto de autoimagen tiene una base válida, al menos en lo que se refiere a movimientos básicos).

A pesar de todo lo anteriormente expuesto, Feldenkrais postula que nuestra autoimagen es necesariamente menor o más pequeña de lo que podría ser debido a que solamente utilizamos una pequeña porción del total de las células que disponemos. Habiendo aceptado esto, resulta coherente que en vez de expandir o tratar de ocupar un mayor número de células nos ocupemos mejor de generar un mayor número de combinaciones entre aquellos grupos de células que realmente ocupamos (lo que me remite a la reiterada frase pronunciada por aquellos profesores sobre "trabajar desde lo que se tiene"). *"En general nuestra autoimagen es más limitada y pequeña que nuestro potencial. Existen individuos que saben de 30 a 70 idiomas. Ello indica que la autoimagen media solo ocupa alrededor del 5% de su potencial. La observación y el trato sistemático de varios miles de individuos, originarios de la mayoría de las naciones y las civilizaciones, me han convencido de que la fracción que empleamos de todo nuestro potencial*

²⁷ Definición de Wikipedia.org

oculto llega aproximadamente a dicha cifra".²⁸ En relación a esto y en particular al alcanzar nuestros objetivos, Moshe plantea que en la mayoría de los casos se produce una suerte de atrofiamiento justo en el momento en que alcanzamos nuestros objetivos inmediatos ya que el aprendizaje se detiene en ese momento, debido a que hemos logrado nuestra meta. Nos pone como ejemplo la dicción, en donde el hombre deja de entrenarse en esto hasta que se hace entender por sus palabras hacia los demás. *"El hombre se acostumbra a bastarse con el 5% de su potencial, sin comprender que su desarrollo se ha atrofiado. Lo complejo de la situación resulta de la independencia –inherente a ambos términos de la relación- entre el crecimiento y el avance del individuo, y la cultura y la economía de la sociedad en que vive"*.²⁹ Mención especial merece en esta parte la educación, ya que cada generación se limita solamente a perpetuar los hábitos mentales de la primera y sólo se mejora en la medida de lo estrictamente necesario y posible para que la generación nueva reemplace a la anterior bajo condiciones bastante similares y, si se sigue por esta misma línea, también podemos aclarar que basta un desarrollo mínimo del individuo para poder complacer las necesidades de la sociedad ya que *"el desarrollo potencial básico cesó en etapa temprana de la adolescencia, porque la exigencias sociales permitieron a los miembros de la generación joven ser aceptados, en escala mínima, como individuos útiles"*.³⁰

Desprendiéndose de lo dicho podemos afirmar también que la mayoría de las personas solamente alcanzan a desarrollar solo una pequeña parte de su potencial y aquellos que pueden llegar a ser considerados más capaces o hasta "superiores" generalmente no cuentan con capacidades extraordinarias, sino que solamente han sido capaces de utilizar una porción mayor de su potencial total, el que generalmente no sobrepasa la media del común de las personas. Curiosamente esto forma un círculo viciosos entre un desarrollo incompleto, atrofiando las facultades del hombre y al mismo tiempo le permite sentirse razonablemente satisfecho con eso a lo que él mismo se ha limitado.

Feldenkrais explica que muchas de las células que componen el sistema nervioso central se mantienen inactivas, incluso durante toda la vida del ser humano. Esto se debe en parte quizás, explica el autor, a que es necesario inhibir un determinado grupo de ellas para poder activar las que son necesarias en un determinado momento o que simplemente esto ocurra porque sus propios impulsos lo

²⁸ "Autoconciencia por el Movimiento". Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P 24

²⁹ "Autoconciencia por el Movimiento". Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P25

³⁰ "Autoconciencia por el Movimiento". Moshe Feldenkrais Ed. Paidós p26

llevan por un camino distinto o porque quizás el propio organismo no necesite activarlas. Aclara que ambos procesos son comunes. Concluye afirmando que las condiciones sociales hacen posible que un organismo se desenvuelva como un miembro útil dentro de una sociedad determinada sin que en modo alguno desarrolle sus aptitudes hasta su máximo posible.

Como resultado de lo anteriormente expuesto podemos darnos cuenta que la autoimagen paradójicamente ha tendido a armarse a partir del ojo externo. En la actualidad la gente tiende a darse un valor no por lo que esencialmente es (individuos) sino por su rol dentro de una sociedad determinada. Podemos culpar a la tendencia general hacia el mejoramiento social (que sin embargo es constructivista). Producto de esto podemos encontrar cada vez más similitudes entre las personas y una preocupante alza de descuido ante las necesidades biológicas de los individuos, la que se ha visto reemplazada por el reconocimiento de terceros hacia uno mismo hasta el punto de bloquear las verdaderas necesidades de los individuos. Un claro ejemplo de esto ocurre en la niñez, en donde llega un momento en que el niño deja de ser “valorado” por lo que realmente es (extinguendo su espontaneidad) y comienza a adularse por sus logros, lo que genera una suerte de dependencia, donde busca la aprobación (inculcada por la educación) y en consecuencia su actuar se ve impulsado por la aprobación del ojo externo (padres, sociedad).

Resulta de vital importancia para quien quiera emprender el camino del mejoramiento comenzar a aceptarse y también valorarse como individuo, sin embargo el logro de todo mejoramiento real exige relegar a un segundo plano el respeto por sí mismo. *“Si no se alcanza una etapa en que ese respeto deja de ser la principal fuerza motivadora, ningún perfeccionamiento que se alcance bastará para satisfacer al individuo. En rigor, a medida que un hombre crece y se mejora, toda su existencia se centra cada vez más en torno a qué hacer; quién lo hace adquiere una importancia cada vez menor”*.³¹

Ahora, en relación a la dificultad de modificar un patrón de acción anterior, Moshe menciona que lo difícil radica en que toda pauta de acción asimilada en profundidad va a interferir de una u otra manera en las pautas de las acciones que pretenden incorporarse. Moshe nos pone como ejemplo el aprendizaje de una segunda lengua, la cual rara vez podrá ser tan bien ejecutada como la lengua materna. La adecuación y funcionamiento del aparato fonador se va a ver influenciado

³¹ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P30.

por aquellos movimientos articulatorios de la lengua y boca que el individuo esta acostumbrado a accionar y deberá también (en caso de que alguien que domine el español aprenda una lengua fuera de la familia de las lenguas romances) aprender una nueva lógica ya que la gramática, en conjunto con la fonología y la fonética pueden operar bajo distintas condiciones.

Podemos darnos cuenta que existen muchas partes de nuestro cuerpo de las cuales no tenemos conciencia. La parte delantera del cuerpo resulta ser mucho más consciente en un individuo en parte gracias a los sentidos, en especial la vista, no así resulta complicado tomar conciencia de la nuca o alguna parte determinada de la espalda. En general resulta difícil encontrar a una persona que tenga una autoimagen acabada de sí misma y que, por ende, sea consciente de la totalidad de las partes de su cuerpo. Una autoimagen completa supondría conciencia cabal de todas las articulaciones de la estructura ósea, también de toda la superficie del cuerpo. Esta condición es ideal y sin embargo es considerada rara. Cada uno de nosotros puede demostrarse a sí mismo que tan consciente es de su autoimagen al momento en que desempeña una acción y, simultáneamente puede darse cuenta que, en general, esta no representa más que una pequeña parte del potencial. También es posible apreciar que la autoimagen es dinámica en cuanto al variar las actividades que se realizan o las posturas que adopta (tanto físicas como intelectuales o emocionales). Vale destacar que en lo cotidiano esta apreciación generalmente pasa desapercibida, pero resulta muy fácil demostrar que nuestra autoimagen está lejos de ser tan completa o exacta como suponemos. La evidencia salta ante nuestros ojos cuando nos decidimos a ejecutar una acción o movimiento al cual no estamos acostumbrados, el cual nos resultará poco familiar.

El autor afirma que la diferencia entre imagen y realidad puede ser de hasta un 300%, y más. Esto lo ejemplifica de la siguiente manera: *“ Si a una persona que por lo general mantiene su pecho en la posición correspondiente a una exagerada expulsión de aire por los pulmones, de modo que el pecho está a la vez más hundido de lo que debería y demasiado hundido para servirle con eficacia, se le pide que indique, con los ojos cerrados, la profundidad de su pecho, es probable que le atribuya una profundidad varias veces mayor de la real. O sea, que a ella la estrechez excesiva le parece correcta, y todo aumento de profundidad, un esfuerzo exagerado por expandir los pulmones. La expansión normal de éstos le resulta similar a lo que otra persona consideraría una expansión forzada”*.³² La postura general de una persona se basa en su autoimagen. Sin embargo esta autoimagen

³² “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P34

puede ser disminuida o ampliada de manera que encaje a la máscara o cara visible de este individuo frente a sus congéneres o donde se desenvuelva de manera social, dentro de un grupo humano. Solamente él puede ser capaz de saber qué partes de él mismo resultan ser genuinas y cuales no. Sin embargo, a pesar de esto, no cualquiera es capaz de identificarse con facilidad; la experiencia de otros puede ayudar en gran medida a ello.

Dicho todo esto podemos afirmar que necesariamente resultará más eficaz corregir la imagen (autoimagen) en vez de remitirnos a corregir nuestras acciones o nuestros “errores”. *“Establecer una imagen inicial más o menos completa, aunque aproximada, posibilitará mejorar la dinámica general, en vez de enfrentar fragmentariamente las acciones aisladas”*.³³ Feldenkrais nos pone un ejemplo bastante esclarecedor para poder comprender más cabalmente esta singular explicación. Él nos habla de cómo mejorar la dinámica general de la imagen equivaldría a afinar un instrumento musical, ya que sería mucho más eficaz interpretar una pieza con un instrumento que está afinado y con el cual se está familiarizado que con el que no lo está.

3.5.3 Los niveles de desarrollo

Moshe Feldenkrais expone dentro de sus estudios que existen tres etapas en el desarrollo de cualquier actividad. La primera la denomina como “actitud natural” y fundamenta esto aclarando que, independiente el lugar o la sociedad donde se desarrollen, se han dado las condiciones naturales para que podamos hablar, correr, caminar, saltar, nadar, etc. Entonces, como actitud natural podemos afirmar que estas actividades naturales se presentan tanto en animales como en los seres humanos (podemos notar que dos personas extranjeras se comunican a pesar de que no podamos entender su idioma, así también –aunque de manera más compleja– podemos notar cómo los animales también se comunican). Luego de esta primera etapa podemos notar una segunda, a la cual el autor se refiere como individual, en donde se ha producido una suerte de evolución frente a una actividad determinada. Esto sucede cuando una persona adopta un método distinto al que fue anteriormente denominado como natural y con el paso del tiempo se logra probar que resulta ser más eficaz que el que se había estado utilizando hasta ese momento. Por ende, esta nueva manera de ejecutar se vuelve reconocida y es adoptada por el mayor número posible de individuos, logrando desplazar o invalidar aquella que resultaba ser natural.

³³ “Autoconciencia por el movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P34

Moshe nos pone el ejemplo de cómo los nativos australianos aprendieron a valerse del uso del bumerang para cazar, o de cómo los japoneses adoptaron el judo como sistema de defensa, o como los isleños de los mares del sur desarrollaron la brazada de crol. La tercera etapa es denominada como método y profesión y supone una manera de abstracción frente a una actividad. En esta etapa el individuo puede llegar a notar cual es el común denominador entre las distintas maneras de desarrollar una misma actividad por distintos individuos y logrará definir el proceso como tal. En esta etapa el proceso se consume de acuerdo con un método específico, el cual emerge por el conocimiento o estudio y por lo tanto deja de ser natural.

Habiendo esclarecido estas tres etapas, podemos también darnos cuenta de que la existencia de una manera o método reconocido para ejecutar esta u otra actividad ha logrado desplazar o a veces invalidar las maneras naturales de proceder, ya que la sociedad, generalmente, reniega a quien opta por el método natural, negándole la manera de accionar y obligándolo a aprender la manera aceptada o reconocida de hacerlo. Para ejemplificar esto basta mirar a nuestro alrededor. Podemos recordar cómo es que hace no tantos años el trabajo de parto era realizado en casa y con ayuda de las mujeres que, a partir de su experiencia podían ayudarse y asistirse entre sí. Hoy en día esta tarea (en la mayoría de los casos) es exclusivamente desarrollada por una matrona, la cual cuenta con estudios profesionales, con un diploma y, por ende, invalida o incapacita a toda mujer que por naturaleza pueda ayudar a otra en esta situación. En resumen, en la actualidad es posible notar un continuo proceso de desarrollo de sistemas contruidos de manera consciente, los que logran desplazar a los métodos individuales e intuitivos y notamos también que aquellas actividades que anteriormente eran desarrolladas de manera natural se han convertido en profesiones exclusivamente reservadas para aquellos que se han especializado en ello.

Los estudios revelan que mientras más simple es una acción mayor es la cantidad de tiempo que se necesita para alcanzar la tercera etapa, ya que hace bastantes siglos se han desarrollado métodos que han sido aceptados en las labores tan distintas como la pesca, el tejido, las matemáticas, etc. Mientras que actividades tan simples y comunes como estar de pie o caminar recién han alcanzado a llegar a la tercera etapa. Durante el transcurso de la vida, todas las personas pasan por estas tres etapas en algunas de sus actividades, en otras solo llegan hasta la etapa individual y en algunas otras solo alcanzan la etapa natural. En relación a esto es posible notar que muchas personas ni siquiera intentan realizar una actividad que en

algún momento de la historia era considerada como natural, pero que por la sistematización ha pasado a la tercera etapa. *“Tan grande es a juicio de esas personas el poder del sistema, que incluso borran de su autoimagen lo poco que aprendieron de niños acerca de esas actividades, por encontrarse empeñadas en otras que aprendieron sistemática y conscientemente. Si bien tales personas son muy útiles para la sociedad, carecen de espontaneidad y, en las esferas ajenas a lo profesional, sus vidas tropiezan con dificultades”*.³⁴

Un punto negativo de la tercera etapa, la cual no negamos sea necesaria o carezca de importancia porque sí la tiene, es que muchos individuos se resisten a realizar cosas especializadas y, como consecuencia, nunca pasan siquiera por las dos primeras etapas (las cuales se encuentran dentro del rango de posibilidad de ejecución de cualquier persona). Por otro lado, la importancia de la tercera etapa, que hemos denominado como sistemática, permite encontrar maneras que nos permiten hallar formas de conducta y acción que pueden concordar con nuestras necesidades personales e íntimas y que de otra manera no sería posible haber descubierto de manera natural, ya que las circunstancias o medios en los que nos desenvolvemos nos han conducido por un camino diferente. *“El estudio sistemático y la conciencia deben proporcionar a cada hombre los medios necesarios para indagar en todos los campos de acción, con el fin de encontrar para sí mismo un sitio donde pueda obrar y respirar libremente”*.³⁵

3.5.4 Métodos de corrección humana.

Como antes se expuso, al principio de esta tesis en la parte los orígenes de lo somático, Moshe Feldenkrais también liga cómo es que diferentes disciplinas o métodos se han formado gracias a la mezcla de distintas maneras de buscar la corrección de sí mismo y también cómo es que muchas personas afirman que un determinado método de corrección es considerado por ellos como *el* método. Respecto a las particularidades de su método, Feldenkrais define dentro de la existencia tres estados: primero menciona la vigilia, luego el sueño y en tercer lugar incluye el conocimiento. En este tercer estado de la existencia el individuo sabe con certeza qué es lo que se encuentra haciendo durante la ejecución de una determinada acción, cosa que si ponemos atención podemos dilucidar no es tan simple como parece. Cuantas veces nos hemos visto actuando por mera mecánica sin saber cabalmente qué es lo que estamos haciendo. Por ejemplo, una persona puede darse cuenta recién que una de sus dos piernas es más corta luego de haber presentado

³⁴ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P38

³⁵ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P38

dolores de espalda que le han llevado a consultar primero a un médico, luego a asistir a un radiólogo para realizarse exámenes y finalmente, con ayuda de un diagnóstico, poder reconocer el origen de su dolencia. Siendo así, es posible afirmar que el estado de vigilia se asemeja más al estado de sueño que al de conocimiento.

En referencia al sueño, afirma que es un estado conveniente para inducir cambios y mejoramientos en un individuo. Por ejemplo, en la hipnosis, el sujeto es sometido a un estado de sueño parcial o profundo, lo que permite que éste sea sugestionado con mayor facilidad, sin oponer resistencia. Es así como también algunos métodos modernos recurren al sueño para enseñar materias tan distintas como idiomas, matemáticas o solo para sugestionar. Por otro lado, el estado de vigilia parece apropiado para internalizar procesos que incluyen repetición y explicación, pero no sugestión. Resulta altamente complejo modificar los hábitos adquiridos en el estado de vigilia, sin embargo aquí se presentan pocas dificultades cuando se intenta comprender un material nuevo.

Moshe asegura que el estado de vigilia esta constituido por cuatro componentes, estos son: sensación, sentimiento, pensamiento y movimiento. El autor afirma que cada uno de estos cuatro componentes sirve de base a toda una serie de métodos de corrección. La sensación incluye los cinco sentidos conocidos y en añadidura Feldenkrais incluye el sentido cinestésico, que comprende el dolor, la orientación en el espacio, el paso del tiempo y el ritmo. El sentimiento abarca además de las emociones conocidas (como la alegría, la ira, la tristeza, etc.) el respeto de sí mismo, el sentimiento de inferioridad, la supersensibilidad y otra gama de emociones conscientes e inconscientes que tiñen nuestras vidas. El pensamiento incluye en sí todas las funciones del intelecto y, finalmente, el movimiento incluye todos los cambios temporales y espaciales del estado en conjunto con las configuraciones del cuerpo y sus partes, tales como aquellos que se activan la momento de respirar, tragar, hablar, la digerir los alimentos y también los relacionados con circulación de la sangre dentro del sistema circulatorio. Moshe Feldenkrais esclarece que el hablar sobre estos componentes de manera aislada unos de otros solamente supone una abstracción de la cual solo el ser humano es capaz, y sólo se justifica al momento de hablar de esto ya que en toda actividad humana que se realice en el estado de vigilia se puede apreciar en mayor o menor medida la sinergia de estos cuatro componentes. Es por esto el autor propone que corregir los movimientos constituye el mejor modo de mejorarse a sí mismo. Fundamenta esto esclareciendo el porqué resulta conveniente trabajar desde el movimiento de la siguiente manera:

- Primero porque la principal ocupación del sistema nervioso es el movimiento, ya que nos resultaría imposible ejercitar todos los sentidos, ni el pensamiento ni los sentimientos en ausencia de una serie de acciones polifacéticas (o sea que ofrece varias facetas o aspectos) y sutiles que nuestro cerebro ejecuta para así sostener el cuerpo frente a la gravedad, etc.
- En segundo lugar porque la cualidad del movimiento es más fácil de distinguir ya que contamos con un conocimiento mucho más acabado, claro y seguro sobre la organización que adquiere nuestro cuerpo en contra de la tracción de gravedad que sobre un sentimiento como la ira (enceguece y confunde, por ejemplo... cuantos no han sido conscientes de sus actos al caer presos de la ira o el miedo).
- En tercer lugar, porque tenemos una experiencia más rica del movimiento que sobre el pensamiento o los sentimientos, y mayor capacidad para aquél.
- En cuarto lugar porque la capacidad para moverse influye mucho sobre la propia valoración, lo que puede denotar el grado de independencia y autosuficiencia, y por ende su manera de desenvolverse y apreciar de una determinada manera su autoimagen.
- En quinto lugar Moshe Feldenkrais menciona que toda actividad muscular es movimiento, ya que toda acción se origina en la actividad muscular, la que necesariamente incluye un grado de fuerza.
- En sexto lugar porque los movimientos reflejan el estado del sistema nervioso, ya que cuando hablamos del movimiento muscular nos referimos en estricto rigor a aquellos impulsos que hacen que el sistema nervioso active los músculos, los que no pueden funcionar sin aquellos impulsos. Así también Feldenkrais declara que *“el mejoramiento de la acción y el movimiento solo puede presentarse después de haberse producido un cambio previo en el cerebro y el sistema nervioso. O sea que un perfeccionamiento de la acción corporal refleja un cambio en el control central, que es la única autoridad”*³⁶.
- En séptimo lugar Moshe afirma que el movimiento constituye la base del conocimiento ya que todo aquello que nos afecta en primera instancia se interpreta por el sistema nervioso y permanece desconocido para nosotros mismos hasta que esto se exterioriza a raíz de las acciones musculares. El autor esclarece que no nos damos cuenta de aquello que sucede en nuestro sistema nervioso central hasta que logramos tomar conciencia de los cambios que se operan en nuestra postura, estabilidad y actitud (exteriorización).

³⁶ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P48

•En octavo lugar Feldenkrais menciona que la respiración es movimiento y que ésta también refleja el esfuerzo emocional y físico, así como también cualquier tipo de trastorno (menciona también cómo es que el perfeccionamiento de la respiración puede inducir un efecto calmante y que el esqueleto humano se ha construido de tal manera que resulta casi imposible organizar la respiración de manera adecuada sin darle al mismo tiempo una posición satisfactoria en relación con la gravedad). Por último menciona que la razón más importante son los goznes del hábito: *“la corteza motriz del cerebro, donde se establecen las pautas o patrones que activan los músculos, se encuentra solo a pocos milímetros por encima de la capa cerebral donde se operan los procesos de asociación. Todos los sentimientos y sensaciones que un hombre ha experimentado se vincularon, en algún momento, con los procesos de asociación mental [...] Un cambio fundamental que se opere en la base motriz, dentro de cualquier patrón de integración, puede fracturar la cohesión del conjunto y, en consecuencia, librar al pensamiento y al sentimiento de las ataduras que los sujetan a los patrones de sus rutinas establecidas. En esa situación es mucho más fácil efectuar cambios en el pensamiento y en el sentimiento, puesto que la parte correspondiente al los músculos, por intermedio de la cual el pensamiento y el sentimiento llegan hasta nuestra conciencia, ha cambiado y ya no expresa más las pautas que nos eran familiares. El hábito ha perdido su principal sostén, que son los músculos, y se ha tornado más dócil al cambio”*.³⁷

3.5.5 Estructura y función

El territorio de lo abstracto es un campo exclusivamente humano. Considerando que todo proceso de vida puede descomponerse en los cuatro componentes antes mencionados (sensación, sentimiento, movimiento y pensamiento), es posible notar que al menos el pensamiento difiere en muchos aspectos del movimiento. Quizás podemos notar que existe algo similar al pensamiento en los mamíferos superiores, pero no cabe duda que la abstracción es una cualidad estrictamente humana. Las fórmulas matemáticas, la teoría de la armonía en la música y un sinnúmero de ideas son inconcebibles fuera de la mente humana. Cabe destacar que el cerebro y el sistema nervioso del hombre poseen dentro de su estructura una peculiaridad que los hace distintos en comparación a las cualidades de aquellas partes en los demás seres vivos. A continuación una descripción general de dicha estructura.

³⁷ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P51

En primer lugar el cerebro de todas las especies necesita una determinada temperatura y ambiente químico para poder subsistir. Esta tarea corresponde a un grupo de estructuras llamado sistema rínico, el cual se encarga de que existan las condiciones óptimas y necesarias para la subsistencia del cerebro. Si dichas estructuras son defectuosas el organismo quedará lisiado y dejará de ser viable. Existe también un segundo grupo de estructuras que se encarga de exteriorizar (expresar hacia el ambiente) todas las necesidades internas de un determinado organismo para así poder satisfacer estas demandas. Esta tarea es desempeñada por un grupo de estructuras denominada sistema límbico. Tareas como la resistencia al campo gravitacional terrestre, el hambre, la sed y la eliminación de los productos residuales de nuestro organismo son atendidas por este sistema. Podemos también aclarar que las necesidades internas del organismo son cíclicas, o sea que desaparecen o disminuyen cuando son satisfechas, para luego aumentar nuevamente e intensificarse hasta que nuevamente sean saciadas. Hoy en día también se atribuye que la construcción de los panales por las abejas y la construcción de nidos por las aves son atribuidos a este sistema, tareas comúnmente adjudicadas al instinto. Por su parte, los instintos no son tan definidos y fijos como creemos ya que varían entre un individuo y otro. En determinados casos el instinto es débil y su accionamiento requiere una estimulación externa, pero en otros casos el instinto hace posible que el organismo se adapte a las circunstancias cuando estas varían de lo común. Es precisamente en este lugar donde podemos empezar a divisar lo que podríamos calificar como aprendizaje. Sin embargo la adaptación es difícil y no todos los individuos tienen el mismo éxito, es por esto que la adaptación de los instintos a las imposiciones de un nuevo ambiente pueden llegar a un punto que podríamos reconocer como entendimiento y aprendizaje.

El sistema supralímbico se ocupa de aquellas actividades que diferencian al hombre de las demás especies. En el hombre este conjunto de estructuras está bastante más desarrollado que en el resto de los mamíferos superiores. Tareas de este sistema son la diferenciación y disociación de los músculos de las manos, por ejemplo, para poder tocar un instrumento, escribir, pintar, esculpir y tejer. La sensibilidad de los distintos músculos de la boca, garganta y sistema respiratorio hacen posible también por ejemplo que el hombre sea capaz de silbar, cantar y realizar un sinnúmero de acciones o movimientos. La estructura y tejidos del sistema supralímbico son hereditarios, sin embargo su función depende en su mayor medida a la experiencia individual, o sea que la función de éste va siempre a depender de todo aquello que haya afectado la formación de las pautas o códigos en la corteza motriz

durante el proceso de aprendizaje (experiencia). Una peculiaridad única de este sistema es que la experiencia individual se convierte en un factor que determinará el desarrollo de esta estructura en medida no menor que los factores hereditarios. La conexión entre este tercer sistema y los centros de la emoción son mucho más débiles que aquellos nexos entre los sistemas rínico y límbico. Una evidencia notable es plausible cuando notamos que las emociones fuertes, como la ira o los celos, alteran e interfieren el funcionamiento de este delicado sistema, confundiendo el pensamiento. Sin embargo el pensamiento que carece de conexión con el sentimiento no tiene relación alguna con la realidad. Las vías nerviosas del sistema supralímbico también son más largas y complejas que la de los otros dos sistemas. La gran mayoría de las operaciones de este tercer sistema se llevan a cabo por intermediación de los otros dos, a pesar de que existen también vías que le permiten ejercer un control directo sobre los mecanismos ejecutores. Es por esto que la acción es “demorada” o premeditada, es decir que existe una demora entre lo que se genera en el sistema supralímbico y su final ejecución a través del cuerpo, lo que hace posible que esta acción logre ser inhibida. Esta posibilidad (de imaginar primero una acción para luego ser ejecutada) constituye la base de lo que denominamos imaginación y juicio intelectual. *“La posibilidad de una pausa entre la creación de la pauta de pensamiento de cualquier acción particular y la ejecución de esa acción constituye la base física de la conciencia. Esa pausa permite examinar qué sucede en nuestro interior en el momento en que se forma la intención de perpetrar el acto, así como durante su comisión. La posibilidad de aplazar la acción –de prolongar el período que separa la intención de su ejecución- permite al hombre aprender a conocerse. Y es mucho lo que hay por conocer, pues los sistemas que llevan a cabo nuestros impulsos internos actúan automáticamente, como en el resto de los animales superiores.”*³⁸

La ejecución de una acción no quiere decir necesariamente que sepamos qué es lo que estamos haciendo o la manera en que lo hacemos. Si nos detenemos y prestamos atención a la manera en que hacemos las cosas podemos darnos cuenta que la más simple y común de las acciones puede llegar a constituir un misterio. El autor propone un ejemplo muy entendible. Él nos habla sobre la simple acción de levantarse de una silla. ¿Cuál es la primera acción que realizamos? ¿Primero nos inclinamos hacia delante? ¿Contraemos los músculos de la espalda o del abdomen? ¿Qué acciones realizan los ojos y la cabeza? Basta que con estas simples interrogantes nos descubramos actuando sin estar conscientes de la totalidad de las partes involucradas en dicha acción y caemos en realizar el acto de manera mecánica

³⁸ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P59.

y simplemente darnos la orden de salir de la silla y llegar a estar de pie, delegando a los sistemas internos la ejecución de la acción y al final, realizándola de la manera habitual. De esta manera podemos aprender que es necesario un esfuerzo para llegar al autoconocimiento y que el hecho de tomar consciencia de esto puede llegar a interferir en la realización de cualquier tarea.

Gracias a la interrogante personal o de un compañero hacia las propias acciones es posible que nos demos cuenta de que lo que estamos haciendo no corresponde con la intención que teníamos, e incluso, es posible que lleguemos a notar que estamos haciendo justo lo contrario de lo que pretendíamos. Si nuestra consciencia no está despierta terminaremos realizando lo que los sistemas antiguos hacen a su propia manera, aunque la intención provenga del tercer sistema (que consideramos superior al sistema rínico y límbico). La razón de esto es que, tal como se explicó antes, la conexión con las emociones y el tercer sistema es comparablemente más débil que los dos primeros sistemas, los que sí tienen nexos mucho más fuertes con estas. Entonces, al accionarse la intención en el tercer sistema, este pone en movimiento a los dos sistemas inferiores, los que tienen un engarce mucho más fuerte con las emociones debido a su propia menor demora entre la intención y la ejecución. Es por esto que los sistemas cerebrales inferiores determinan que la parte de la acción que se relaciona con un sentimiento intenso sea ejecutada casi inmediatamente, en tanto que la parte que se relaciona con el pensamiento (sistema supralímbico) se presente con mayor lentitud, o sea, cuando la acción está casi concluida o ya ha finalizado.

En un organismo como el nuestro, los dos sistemas más antiguos pueden ser capaces de satisfacer una amplia gama de necesidades humanas básicas y ejecutar casi todas las acciones del hombre, incluyendo aquellas que consideramos fruto de la inteligencia. El sistema supralímbico no es indispensable para la vida social como muchos de nosotros podemos llegar a creer. Insectos como las abejas u hormigas viven en sistemas sociales sin ser conscientes de ellos. Estos dos ejemplos de “sistemas sociales” son bastante complejos y comprenden la mayor parte de las necesidades básicas dentro de una sociedad humana, por nombrar solo algunas: cuidado de las nuevas generaciones (crías, larvas, infantes), gobierno por un rey (presidente o primer ministro, etc.), defensa del propio territorio, guerras y defensa del territorio, antiguamente la esclavitud, etc.

El sistema supralímbico, que se encuentra notablemente más desarrollado en el hombre que en cualquier otra especie, hace posible el conocimiento, o dicho de otra manera, nos da la posibilidad (opción) de poder identificar las necesidades orgánicas y también la selección de los medios adecuados para poder satisfacerlas. Este sistema nos da la capacidad para distinguir, juzgar, generalizar, formular un pensamiento abstracto, imaginar y muchísimo más. Feldenkrais afirma que *“conocer los propios impulsos orgánicos constituye la base del autoconocimiento humano. Comprender la relación entre esos impulsos y su origen en la formación de la cultura humana ofrece al hombre un medio –en potencia- para dirigir su vida, cosa que pocas personas han logrado hasta ahora.”*³⁹

3.5.6 La conciencia y el conocimiento

En los animales superiores podemos notar un considerable grado de conciencia. Ellos saben donde es que habitan, si son parte de una determinada manada y cual es su función dentro de esta. En el ser humano podemos encontrar una conciencia notablemente más desarrollada, además de encontrar una especial capacidad de abstracción, lo que le permite discriminar y saber qué ocurre en su interior cuando elige ocupar esta facultad con ese fin. Es decir, somos capaces de saber si sabemos algo o no y si entendemos lo que sabemos, etc. Es bastante probable que no se tenga del todo claro cual es la diferencia entre conciencia y conocimiento, para esto, Moshe Feldenkrais lo explica a manera de ejemplo. Él nos habla de que podemos ser capaces de estar conscientes de nuestras acciones al subir una escalera, cual es la organización de nuestro cuerpo en enfrentamiento a la gravedad, etc. Pero si nos preguntan, al terminar de haber subido, cuántos fueron los peldaños que tuvimos que subir, lo más probable es que tengamos que volver a subir la escalera para poder contestar esa pregunta. Ciertamente es que a muchas personas les resulta fácil tener conocimiento sobre los músculos que controlamos voluntariamente, así como sobre nuestros pensamientos y procesos de abstracción. Sin embargo, es considerablemente más difícil tener un conocimiento y control de nuestros músculos que se activan de manera involuntaria, así también como de nuestras emociones y los sentidos. Gracias a nuestra capacidad de movilizarnos como un todo (pensamientos, sentimientos, sensaciones) resulta la posibilidad de desarrollar también un conocimiento para el control de aquellas áreas que nos resultan más difíciles. El método de Autoconciencia a través del movimiento consiste en eso mismo, en la

³⁹ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P64

capacidad de ejercitación que convierte esa influencia, que en un comienzo es indirecta, en un conocimiento claro y que puede llegar a ser acabado.

Es necesario en este punto aclarar que el desarrollo se centra en la coordinación armoniosa de la estructura en conjunto con su función y los resultados. Una cualidad básica de la coordinación armoniosa consiste en estar absolutamente libre tanto de la compulsión ejercida por otros como por uno mismo. Generalmente el desarrollo bajo condiciones normales es armonioso. Durante este proceso las partes crecerán, se mejorarán y se fortalecerán de tal manera que el conjunto, en su totalidad, puede proseguir su camino hacia su objetivo y, durante este proceso también aparecerán facultades nuevas. *“Debido a su novedad en la historia de la evolución, el grado de conocimiento difiere mucho entre los individuos, mucho más que la distribución relativa de otras facultades. Asimismo, en cada individuo se presentan variaciones periódicas del conocimiento y de su valor en relación con otros aspectos de su personalidad. Puede haber un punto de depresión, durante el cual el conocimiento desaparece momentáneamente o por cierto tiempo. Con menor frecuencia puede darse un punto culminante, en que existe una armoniosa unidad y todas las facultades del hombre se fusionan en una totalidad única. En las escuelas esotéricas se relata una parábola tibetana (Moshe ocupa el término esotérico, en este caso, para referirse a las escuelas que tratan asuntos internos del ser, como los sistemas desarrollados en India, el Tíbet y Japón). Dice que un hombre se parece a un carruaje en que los pasajeros son los deseos; los caballos, los músculos, y el carruaje mismo, el esqueleto. El conocimiento es el cochero, dormido. Mientras el cochero siga dormido, el carruaje será arrastrado sin objeto alguno hacia este o aquel sitio; cada pasajero procurará dirigirse a un sitio particular y los caballos tirarán en otras direcciones. Pero cuando el cochero se despierta y sostiene las riendas, los caballos tiran del carruaje hacia los destinos a donde deben llegar los pasajeros.”*⁴⁰ Dicho esto, podemos llegar a comprender en aquel momento en que el conocimiento llega a formar una unidad con el sentimiento, los sentidos, el movimiento y también el pensamiento, el hombre puede avanzar a mayor velocidad por el camino que le corresponde. El hombre, entonces, logra efectuar descubrimientos, hacer inventos, innovar y por ende saber. En este momento ya es capaz de darse cuenta que su mundo personal y el gran mundo que lo rodea son el mismo y que, en esa unión, el ya no se va a sentir solo.

⁴⁰ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed Paidós. P69

3.5.7 Hacer para llegar a comprender

Las lecciones de Autoconciencia a través del movimiento tiene como finalidad mejorar la capacidad y expandir los límites de lo posible, es decir, como lo dijo el mismo Moshe Feldenkrais “*convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil y lo fácil en agradable*”. De hecho, solo lograremos integrar en nosotros aquellas actividades que nos resulten agradables y fáciles y, de esta manera seremos capaces de recurrir a ellas en nuestro diario vivir. Resulta importante tener claro que necesariamente deberemos diferenciar entre el mejoramiento de nuestras capacidades y apartarlo de aquello que realizamos por mero esfuerzo, aun que logremos nuestro cometido. Esto no quiere decir que evitaremos el uso de la fuerza, sino que se logrará aprender a usar el esfuerzo necesario para superar los obstáculos. En relación a la capacidad y la fuerza de voluntad, Feldenkrais expone que a mayor capacidad siempre encontraremos un menor gasto de energía consciente y que, generalmente, la fuerza de voluntad imperante y necesaria para realizar una acción determinada siempre va acompañada de una menor capacidad para cometer dicha tarea. En conjunto con esto, también aclara que mientras más fuerza de voluntad se aplique en la realización de una acción mayor será la cantidad de energía gastada, a la vez que con el uso de una eficiencia mayor se verá reducido el esfuerzo. El peligro de ejecutar acciones con un grado mayor de energía al necesario resulta en que la fuerza que se ha ocupado y que no se traduce en movimiento se disipará a manera de daño directo a las articulaciones y músculos involucrados, en conjunto con un aumento de la temperatura, la cual deberá ser regulada antes de proponerse continuar. En sumatoria, el autor señala que generalmente lo que solemos considerar difícil realmente puede ser una acción que nos parece tal debido a que la ejecutamos de manera incorrecta.

Para entender el movimiento es necesario aprender a sentir y no así esforzarnos. En el proceso de aprendizaje podemos ver que se encuentra involucrado el tiempo, la atención y la discriminación. Por ende, para poder discriminar es necesario sentir y prestar atención a aquello que sucede en nuestro interior –a nuestro propio ritmo- cuando estamos aprendiendo, de manera libre. Solo así la mente estará más clara, poseeremos también la facultad de controlar nuestra respiración y no habrá tensión excesiva creada por el esfuerzo. En añadidura a todo esto, también se indica que en el momento de sentir se relacionan los estímulos que nos ponen en acción. A menor estímulo será necesario agudizar la discriminación, por ende, en las lecciones de Autoconciencia por el Movimiento se comenzará con el reconocimiento de

pequeños cambios en el esfuerzo y de esta manera se logrará agudizar la sensibilidad. *“Para reconocer pequeños cambios en el esfuerzo es preciso en primer término reducirlo. El control más delicado y perfecto del movimiento solo se alcanza mediante el aumento de la sensibilidad, es decir, mediante una capacidad mayor para sentir diferencias”*.⁴¹

Sobre la fuerza del **hábito** (patrones), la propuesta y manera de abordarlo a través del método es la siguiente. En primer lugar es necesario identificarlo para poder examinarlo a través de la forma en que se presenta en la acción. Luego de haber identificado el patrón físico del hábito que se desea cambiar es menester realizar un esfuerzo mental consciente para que así la corrección deje de sentirse ajena y logre incorporarse de manera efectiva.

Una característica importante que otorgan las lecciones de Autoconciencia es que enseñan a continuar la ejecución de la acción, regularla, evaluarla y mejorarla sin detenerla. Esto es que el alumno aprende a actuar mientras piensa y a pensar mientras actúa, en comparación a tener que detenerse y pensar qué es lo que se está haciendo o actuar sin estar consciente de la acción que se está ejecutando.

En relación a la **energía**, una motivación del método es liberar la acción del despilfarro de energía. Cuando el movimiento se realiza de manera eficiente, todas las partes que colaboran para que se lleve a cabo se ajustan con precisión entre sí. Todas ellas se encuentran ajustadas, no se ocupa más que solamente la energía justa y el desgaste es mínimo o nulo. Contrariamente, en los sistemas de enseñanza aceptados hoy, en general, el mayor énfasis consiste en alcanzar el objetivo a toda costa y bajo cualquier precio. De esta manera abundará la cantidad de esfuerzo desorganizado y difuso (lo que en la práctica, sobretodo en la disciplina de la danza se traduce en lesiones). Si los órganos del pensamiento, del sentido y del control no se encuentran listos para realizar una acción coordinada, continua, suave, eficaz y por ende agradable, haremos intervenir partes del cuerpo que realmente no son necesarias para realizar la acción (lo que un profesor de la escuela mencionaba como “movimientos parasitarios”). Dicho esto, es posible lograr la propia coordinación si realizamos un esfuerzo mental.

Si las lecciones se practican de buena manera el cuerpo se sentirá fresco y descansado. Una manera de alcanzar esto es coordinando siempre el ritmo de la

⁴¹ “Autoconciencia por el Movimiento”. Moshe Feldenkrais. Ed. Paidós. P 76

respiración con la velocidad del ejercicio. Mientras la organización del cuerpo se vaya perfeccionando, automáticamente la respiración se ajustará a los diferentes movimientos. La primera vez que se ejecute una determinada lección los movimientos deberán ejecutarse con la lentitud que se indique. Más adelante, cuando ya se hayan concluido todas las lecciones y se comience a repetir la serie se podrá ir con mayor **velocidad** en aquellas partes que resulten suaves y fáciles. Una vez que se ha alcanzado este nivel, la velocidad deberá variarse entre la mayor y la menor posible.

A continuación presento una serie de extractos de libros, conferencias de Moshe Feldenkrais y de la página en español sobre el Método Feldenkrais en las cuales se pretende formar una noción más “práctica” sobre la práctica de la Autoconciencia a través del Movimiento.

¿Qué ocurre durante una práctica de Autoconciencia a través del Movimiento?

En las sesiones de Autoconciencia por el Movimiento o Toma de conciencia a través del movimiento, el alumno realizará por sí mismo los movimientos propuestos por el profesor que le va guiando verbalmente. Los movimientos se ejecutan lentamente y se repiten para que pueda tomar conciencia de cómo funcionan las diferentes regiones de su cuerpo y de las sensaciones asociadas a sus movimientos. El profesor le propone sentir detalladamente los movimientos que efectúa: los apoyos en el suelo, la transmisión del movimiento, las partes de su cuerpo móviles y las que no los son tanto, como respira. Guiado por sus sensaciones y a partir de su propia experiencia personal, el alumno descubre, de forma espectacular, otras posibilidades de movimiento que las acostumbradas. Frente a esta capacidad de elección, la imagen que tiene de sí mismo se enriquece y se completa y de ello resulta una mayor plenitud y libertad de acción.

Movilidad, relajación, equilibrio del tono muscular y globalidad, eliminan progresivamente tensiones, cansancio y falta de energía vital (debidos a un mal uso de nuestro organismo) dando lugar a un equilibrio natural y a una agilidad y vitalidad crecientes.

De Moshe Feldenkrais, “El Método Feldenkrais”, ND:

La técnica grupal (autoconciencia a través del movimiento) fue creada para producir el efecto de la enseñanza manipulativa a un mayor número de personas. (La palabra enseñanza indica que los cambios en la autoimagen es producida por los propios alumnos, a través de hacerse conscientes de su imagen corporal).

De Moshe Feldenkrais, “Cuerpo y Mente”, 1980:

Por ejemplo, un grupo particular en el que he enseñado consistía en hombres y mujeres que sufrían de ciática, hernias de disco, hombros congelados y dolencias similares. Otros grupos pueden estar compuestos por docentes, actores, cantantes, bailarines, etc.

Yo comienzo pidiendo a la gente que se acueste sobre sus espaldas (siguiendo al mismo principio de reducir la gravedad) aprendiendo a observarse a sí mismos. Es decir, ellos

examinan atentamente el contacto de sus cuerpos con el piso y gradualmente aprenden a detectar diferencias considerables, puntos donde el contacto es leve o inexistente y otros donde es completo y distinto. Este entrenamiento desarrolla la autoconciencia de la ubicación de los músculos que producen un contacto débil debido a una tensión permanente y excesiva, sosteniendo partes del cuerpo distantes del suelo. Puede lograrse alguna mejora en la reducción de la tensión sólo a través de la conciencia muscular, pero esta mejoría no puede ser trasladada a la vida normal a menos que las personas aumenten la autoconciencia de su esqueleto y su orientación.

{...}

Yo generalmente dejo en claro que el punto de mi trabajo es conducir hacia la autoconciencia en la acción, o hacia la habilidad de tomar contacto con el propio esqueleto y músculos con el entorno prácticamente de manera simultánea. Esto no es "relajación", ya que una verdadera relajación solo puede ser mantenida al no hacer nada. El objetivo no es una relajación completa pero sí el ejercicio saludable, poderoso, fácil y placentero. La reducción de la tensión es necesaria porque el movimiento eficaz debe ser sin esfuerzo. La ineficiencia es sentida como esfuerzo y se evita haciendo más y mejor.

La reducción gradual del esfuerzo inútil es necesaria para aumentar la sensibilidad kinestésica, sin la cual una persona puede autorregularse.

{...}

Otra característica importante del trabajo en grupo es la situación continuada de novedad que se mantiene a lo largo del curso. Una vez que la novedad se desvanece, la autoconciencia es reemplazada por el aburrimiento y no se produce ningún aprendizaje. Si una configuración necesita repetición, yo la enseño con diez o incluso cien variantes hasta que la dominan.

Todos los ejercicios están organizados para producir un cambio claro en la sensación al final de cada lección y generalmente un efecto más o menos prolongado. Esto permite a los alumnos encontrar conexiones entre las distintas partes del cuerpo, como por ejemplo entre la escápula izquierda y la articulación coxofemoral derecha, o entre el músculo del ojo y los dedos del pie.

Para disponer la mente en función de la reducción del esfuerzo innecesario, el grupo es incitado repetidamente a aprender a hacerlo un poco menos mejor de lo que les es posible mientras intentan a toda costa ser más lentos, menos vigorosos, con menos gracia, etc. A menudo se les pide que hagan el máximo y después, deliberadamente se les pide que lo hagan un poco menos. Esto es más importante de lo que aparenta serlo. Al permitir sentir progreso

sin tensión, los alumnos tienen la sensación de ser capaces de hacerlo mejor, lo que induce a un mayor progreso. Logros que de otra manera hubieran necesitado numerosas horas de trabajo pueden ser obtenidas en veinte minutos con esta actitud de mente y cuerpo.

Debe hacerse una mención especial de unos movimientos muy pequeños y apenas perceptibles que yo uso extensivamente. Ellos reducen la contracción involuntaria en los músculos de manera sorprendente: en unos pocos minutos de trabajo en una pierna o un brazo, por ejemplo, éste se puede sentir más largo o más liviano que el otro.

{...}

Pero sea cual fuera el ejercicio o el principio usado, la lección está hecha de tal manera que sin concentración, sin intentar sentir las diferencias, sin una real atención, los alumnos no pueden pasar al próximo nivel. La repetición, la mera repetición mecánica sin atención no conduce a nada nuevo. Muchos ejercicios consisten en prestar atención a los medios para lograr el objetivo y no al objetivo en sí mismo, lo cual es una vía importante para reducir la tensión. Todos estos ejercicios apuntan a obtener una coordinación mental y física y en particular una postura buena y erguida y una acción correcta.

{...}

Finalmente, el autoconocimiento a través de la conciencia es el objetivo de la reeducación. Cuando nosotros nos hacemos conscientes de lo que de hecho estamos haciendo, y no de lo que decimos o pensamos que hacemos, la manera de mejorar está más extensamente abierta para nosotros.

No puedo cerrar este capítulo de mi investigación sin antes justificar todo aquello que forma parte del marco teórico. Desde siempre me ha llamado la atención la idea de salir de los lugares que me parezcan cómodos, de aquello que es conocido y quizás hasta predecible. Apenas tuve la oportunidad de salir del país de manera independiente y solo fui capaz de tener pequeños destellos acerca de quién soy realmente y qué es lo que quiero hacer. El simple hecho de alejarme de mi refugio me ayudó a relacionarme de mejor manera con el mundo externo, con las demás personas pero sobre todo conmigo mismo. Gracias a esta experiencia no tuve otra alternativa que aferrarme a mi mismo para poder tener una base o refugio, o cómo quiera llamársele. Mi impresión fue bastante grande cuando descubrí que las técnicas somáticas se han conformado por razones similares a las que me han ocurrido en la

vida. El hecho de exponerme a maneras o experiencias en otros territorios, el conocer mi cuerpo y dedicarle tiempo en primeras instancias gracias a la recuperación de lesiones puntuales en el plano físico me han llevado a explorar dentro de mis particularidades y dentro de mi potencial. El camino no ha estado exento de dificultades (aunque la mayoría de las veces estas dificultades son las que forjan el camino), pero el interés y la curiosidad son dos motivantes que claramente puedo distinguir en mí. Gracias a los conocimientos en áreas que a primera vista parecieran ser incomparables se han formado las técnicas de conciencia corporal, y la fusión e integración de aquellos elementos de alguna curiosa manera se han logrado mezclar con la enseñanza de la danza.

Hay veces en que siento que se olvida que la danza parte desde uno mismo, y este uno mismo incluye necesariamente como punto de partida el cuerpo del ser mismo, para que desde ahí exista el movimiento y toda esa amalgama humana que es necesaria para generar arte. Es cierto que todo esto en un principio parecen ser mezclas azarosas, o incluso quizás lo sean, sin embargo me resulta en este punto imposible negar que los beneficios experimentados gracias a estas prácticas aportan a la enseñanza del movimiento, el cual repercute en las demás áreas. Una vez aceptado todo esto es necesario indagar en la estructura y funcionamiento de la herencia biológica que poseemos (nuestro instrumento de trabajo, el cuerpo), entender los distintos sistemas que intervienen en la ejecución de la acción, desde dónde nace exactamente el movimiento, su relación con la motivación, los sentidos, la experiencia, las ideas, pensamientos y sentimientos y la importancia de la evolución y conformación de nuestras cualidades en común como seres humanos. Al mencionar todo esto no me queda más que agregar una idea expuesta por uno de los entrevistados que se refería al estudio de la danza en donde el cuerpo es el instrumento, y que es necesario conocer el instrumento para poder interpretar la música (danza en este caso).

4 MARCO METODOLÓGICO

Afortunadamente ha sido validada la investigación con técnicas cualitativas, las que incluyen y consideran como fuente de ingreso de datos los métodos cualitativos de recopilación ligados al estudio de casos, a la autoetnografía, la fenomenología, al método biográfico, etc. No creo que hubiera sido posible haber desarrollado de manera tranquila, estudiada y acabada esta investigación si no hubiese recurrido a esta manera de investigar, la que se encuadra y valida dentro de los paradigmas constructivistas de investigación. Gracias a la constante crítica como estudiante durante mis años en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, y en particular dentro de la escuela de danza, en un numeroso grupo de personas provenientes de distintos lugares, estratos, con historias diferentes, particularidades y corporalidades únicas, comencé a desarrollar una curiosa faceta de investigador del movimiento (y de seguro que la escuela tuvo mucho que ver en este desarrollo, gracias al despertar interno del cuerpo generado por el estudio del movimiento).

Una vez definido el tema de investigación y la manera de abordarlo decidí aprovechar las circunstancias a las que me había llevado mi propia curiosidad. El trabajar con grupos multidisciplinarios donde se encontraban artistas escénicos, bailarines profesionales egresados de otras escuelas, coreógrafos, amigos y compañeros que se dedicaban a otras disciplinas del movimiento me hizo tener una visión un poco más certera de cómo se acercan las personas al movimiento, o mejor dicho cómo lo desarrollan, estudian y vivencian. Sin embargo, al analizar detenidamente la situación decidí, con ayuda de mi tutora, que era necesario delimitar bajo criterios similares a la población que seleccionaría de este universo para poder realizar una entrevista tipo, la cual sería aplicada solamente a:

- Bailarines profesionales egresados de tres universidades chilenas (aquellas con más antigüedad y consideradas “tradicionales” al momento de avocarse en el estudio de la danza) que imparten la carrera de Licenciatura en Danza. Estas son la Universidad Arcis, Universidad Academia de Humanismo Cristiano y Universidad de Chile.
- Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Danza, dentro de las tres universidades antes mencionadas.
- Profesores de la carrera de Licenciatura en Danza, dentro de las tres universidades mencionadas.

Además de regirme por este criterio de selección, el que incluía a 12 personas en total, tuve que desarrollar una entrevista que considerara de manera general los puntos relevantes que ayudaran a esclarecer el panorama que me importaba exponer en el desarrollo de esta investigación, y para acotar aun más los puntos a los que me proponía llegar, decidí confeccionar una entrevista que pudiese ser contestada de igual manera por los tres grupos de profesionales y estudiantes universitarios, lo que me llevó a considerar tres preguntas claves aplicables a los tres grupos.

El período de aplicación de esta entrevista semi estructurada se realizó desde el 28 de Noviembre del año 2013 hasta el 13 de Enero del año 2014 y se llevó a cabo en distintos parajes de la ciudad de Santiago.

Dentro de las doce personas que decidieron colaborar al ser entrevistados, se encuentran cuatro compañeros de montajes en los que me encontraba colaborando en ese momento. Otro es un profesor que fue parte de mi proceso de aprendizaje y enseñanza de la danza dentro de la universidad, otro es un gran amigo que ha sido nominado a distintos premios por su interpretación y forma parte del ballet nacional chileno (Banch), otras dos son profesoras dentro de la única universidad (dentro de las consideradas) que integran técnicas de conciencia corporal dentro de la malla de la escuela en la que trabajan. Otra es una amiga egresada de el centro de danza Espiral (previo a su incorporación a la U.A.H.C.) y que en la actualidad se está certificando en el "Método Feldenkrais". Otro es egresado de la universidad Arcis y en la actualidad se dedica a la docencia y creación coreográfica con un claro enfoque contemporáneo, el que incluye el uso del material expuesto en el marco teórico de esta investigación, y por último están dos bailarinas emergentes que para la fecha de la entrevista estaban en proceso de egreso de sus estudios universitarios.

Luego de haber realizado todas las entrevistas procedí a transcribirlas, clasificarlas y analizarlas en busca de luces que pudiesen aclarar el panorama, desde donde pude exponer una mirada general, la que se desprende desde mi visión (conforme a una entrevista diseñada por mí) y se complementa y expande con los demás testimonios, particularidades e identidades de las personas que colaboraron durante este proceso expresando sus apreciaciones sobre el tema.

Al finalizar el proceso de análisis de las entrevistas logré dilucidar cual es la realidad entre quienes nos dedicamos al estudio del movimiento, de qué manera lo hacemos, cuales son las maneras más usuales, las herramientas y metodologías que

se aplican en su enseñanza. Gracias a esto he logrado llegar a interesantes conclusiones que se presentan de manera clara y casi explícita al considerar todas las entrevistas. Las diferencias, similitudes y particularidades personales entre quienes colaboraron siendo entrevistados han sido de gran valor y forman parte medular de este trabajo investigativo.

5 RESULTADOS Y ANÁLISIS

En esta parte de la tesis me parece importante hacer una revisión del porqué apliqué estas entrevistas y cual es el sentido de las mismas, justificando esto a partir de mi propia experiencia vivida durante los años de formación en la escuela de danza de la U.A.H.C.

Entrar a estudiar danza sin tener una experiencia previa en el estudio del movimiento no es tarea fácil. Al comienzo resultó ser simple, pero a medida que avanzaba el tiempo y las materias de estudio se volvían más complejas comencé a sentir que mi cuerpo y mi mente no se encontraban en una disposición adecuada para “empoderarme” de las propuestas echas por mi escuela. Sin mencionar el hecho de que en los cinco años de estudios estuve rodeado por un gran numero de individuos que perseguían objetivos similares a los míos, con historias diferentes y corporalidades diametralmente distintas a la mía. A medida que avanzaba el tiempo la confusión y la frustración se volvieron lugares comunes en la cotidianidad del estudio del movimiento y terminé por enemistarme con la escuela, sin saber que en realidad me estaba enemistando conmigo y que el real problema era mi manera de tomar aquello que se me estaba entregando con cariño y preocupación por parte del cuerpo docente de la universidad.

Sin embargo existieron oportunidades en que la introducción a las clases de técnica comenzaban de una manera “experimental”. Generalmente le llamaban “sensibilización” o “trabajos de imaginiería”. Esta era la primera vez que me sometía a este tipo de maneras que ahora considero válidas dentro de la pedagogía, pero que en ese momento resultaban ser solo improvisaciones por parte de los profesores. Gracias a estos trabajos, los que generalmente se llevaban a cabo al momento de empezar la clase, pude acercarme de manera tranquila y atenta a mi propia corporalidad, movilizandome mucho más que solo mi materia física. En ella se encontraban también de manera subliminal (para mí en ese momento) un componente estrechamente ligado a la emocionalidad, a los sentimientos y también al pensamiento.

Los cambios que logré sentir a nivel físico y emocional me sorprendieron. Mi disposición para apoderarme de las propuestas provenientes de la técnica aumentó considerablemente y terminé por sentirme cómodo en mi propia piel, aceptando mis virtudes y también mis limitaciones para comenzar desde ahí el trabajo, o sea desde

un lugar real, tranquilo, con poca ansiedad, en un estado de alerta y sobretodo sintiéndome globalmente, incorporando prácticamente todos los aspectos de mi ser.

Para mí, esta ingeniosa manera de acercarme al movimiento resultó cautivante, por sí sola. Tal fue mi curiosidad que en un ramo de tercer año desarrollé un trabajo que se centraba sólo en esta parte, en la preparación para disponer el cuerpo y la mente para el trabajo técnico, donde el objetivo mismo resultaba ser el reconocimiento del cuerpo en su totalidad, considerando la mayor cantidad de aspectos que este mismo envolviera (todo aquello que puede ser considerado fuera del campo físico, como las emociones, los pensamientos y los sentimientos). Esto me llevó a acercarme al ramo de “Conciencia corporal” en la universidad Arcis, donde conocí el Método Feldenkrais y a la profesora que lo impartía en ese momento (Pabla Flores). Desde ese preciso momento sentí un real acercamiento a mi esencia, a mi identidad de manera firme y concreta, lo que me ayudó enormemente a abordar el estudio del movimiento en mi propio cuerpo de manera mucho mas certera.

De ahí en adelante se inicia un camino real y generoso, en donde el material de estudio (que es el movimiento) se logra fusionar con el instrumento (yo). Una vez esclarecido esto comienza a asaltarme la duda de si realmente esta manera de “Autoconciencia a través del Movimiento” resultaba ser tan útil para mí como para aquellos que decidieron dedicar su vida al estudio del movimiento. Los comentarios recibidos por mis compañeros al interrogarlos sobre el tema indicaba que también se sentían de la misma manera, hecho que me impulsó a continuar investigando en el tema.

Con el tiempo dediqué parte de mi tiempo a distintas técnicas de conciencia corporal como el “BMC” o también la “Eutonía” y ejercicios de “Autoconciencia por el movimiento”. De esta manera se abrió el campo de las técnicas somáticas abordadas siempre desde una perspectiva del estudio del movimiento, pero que sin duda lograba repercutir con gran facilidad en otras áreas del conocimiento y del ser. De esta manera logré acercarme a nuevas maneras de abordaje del movimiento, el desarrollo de nuevas corporalidades y también a ampliar mi registro como intérprete desde una lógica distinta y atractiva (esto es, entrar en lugares “emocionales” a mi propia disposición, los que generarían nuevas movilidades).

En base a estas vivencias y experiencias comencé a desarrollar la materia de estudio de esta tesis, para que de alguna manera se pudiese demostrar que la

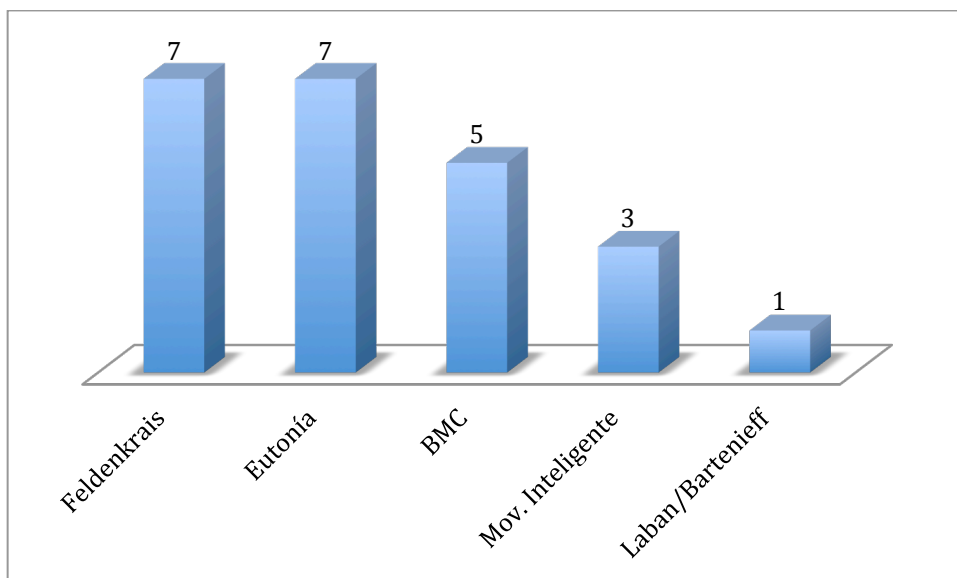
incorporación de las llamadas “Técnicas de conciencia corporal” y en particular de la “Autoconciencia por el Movimiento” de manera sistemática dentro de la malla de una carrera de danza puede aportar enormemente a desarrollar el estudio del movimiento de una manera real, más eficaz y sin perjudicar la salud integral de quien opta por este camino.

La entrevista semi estructurada realizada a doce (12) personas estrechamente relacionadas al estudio del movimiento es la siguiente y consta de solamente tres preguntas, las que se aplicaron de igual manera a los doce colaboradores, estas son:

- 1.- ¿Tienes conocimientos de Técnicas de Conciencia Corporal?
- 2.- ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal como la Eutonía, el método Feldenkrais o el método Alexander contribuyen a tu labor como bailarín, estudiante o profesor?
- 3.- ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colaboran a mejorar la calidad del bailarín durante el proceso de aprendizaje de la danza?.

5.1 Resultados.

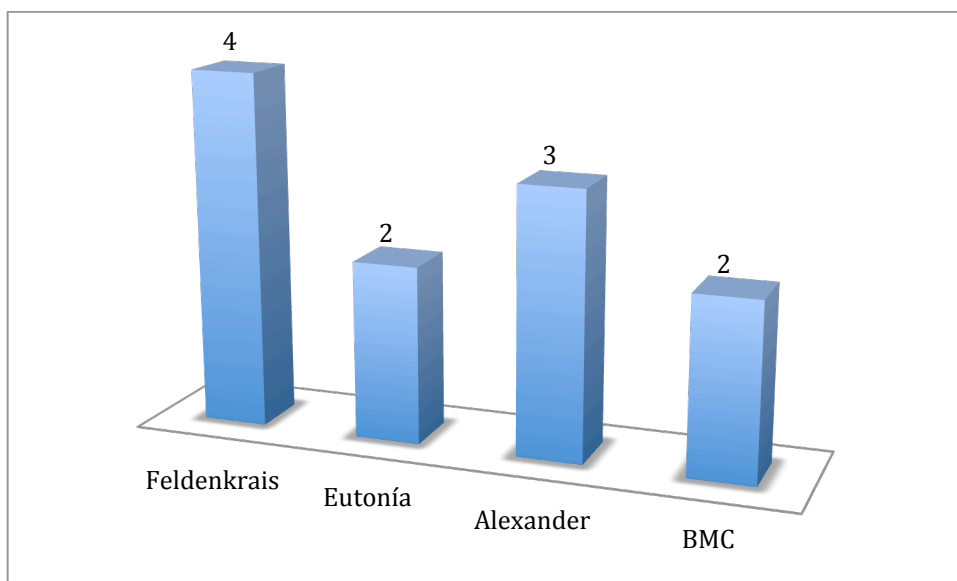
1.- ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal?



•De un total de doce personas entrevistadas, un 58% mencionó tener conocimientos de Feldenkrais, otro 58% dijeron tener conocimientos de Eutonía, un 42% aclaró que tiene conocimientos de BMC (Body Mind Centering), un 25% de ellas mencionaron tener conocimientos de Movimiento Inteligente, y solo un 8% de ellas mencionó tener conocimientos acerca de Laban/Bartenieff.

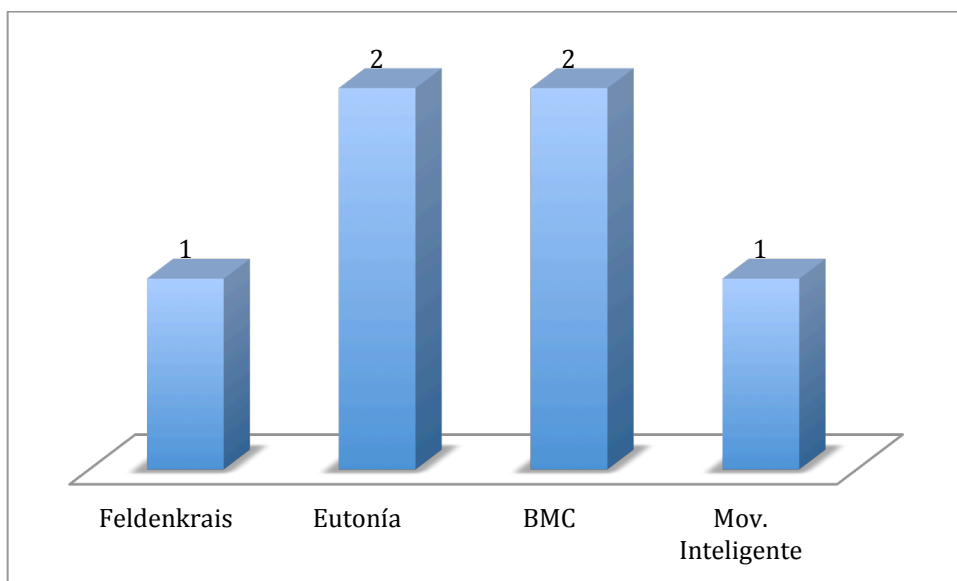
5.1.2 Resultados por categoría

a) Bailarines



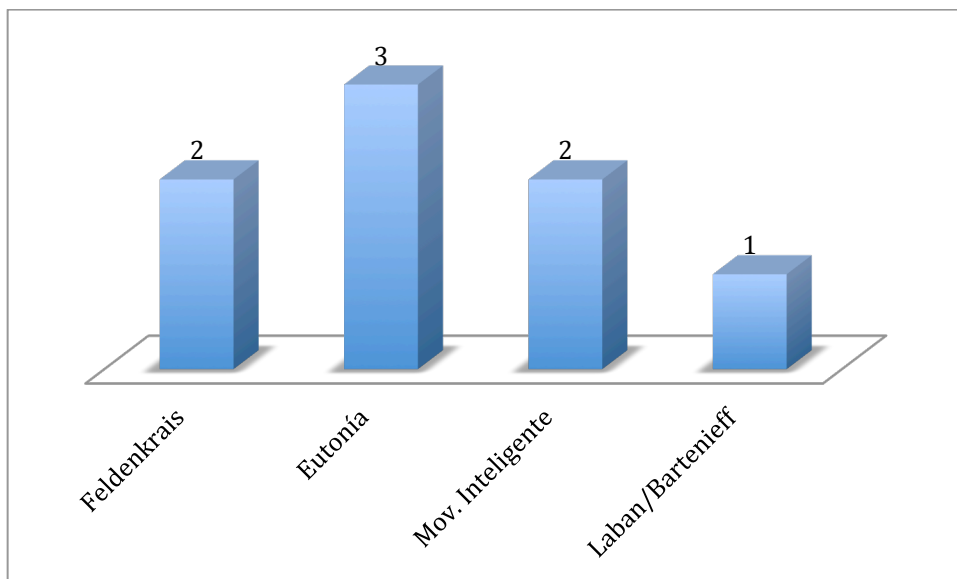
- De un total de cuatro (4) bailarines profesionales entrevistados, un 100% (equivalente a 4 bailarines) conocen el método Feldenkrais. Un 50% está familiarizado con la Eutonía de Gerda Alexander, un 50% se ha relacionado con el BMC y un 75% de esta categoría de entrevistados tiene conocimientos sobre el método Alexander.

Profesores



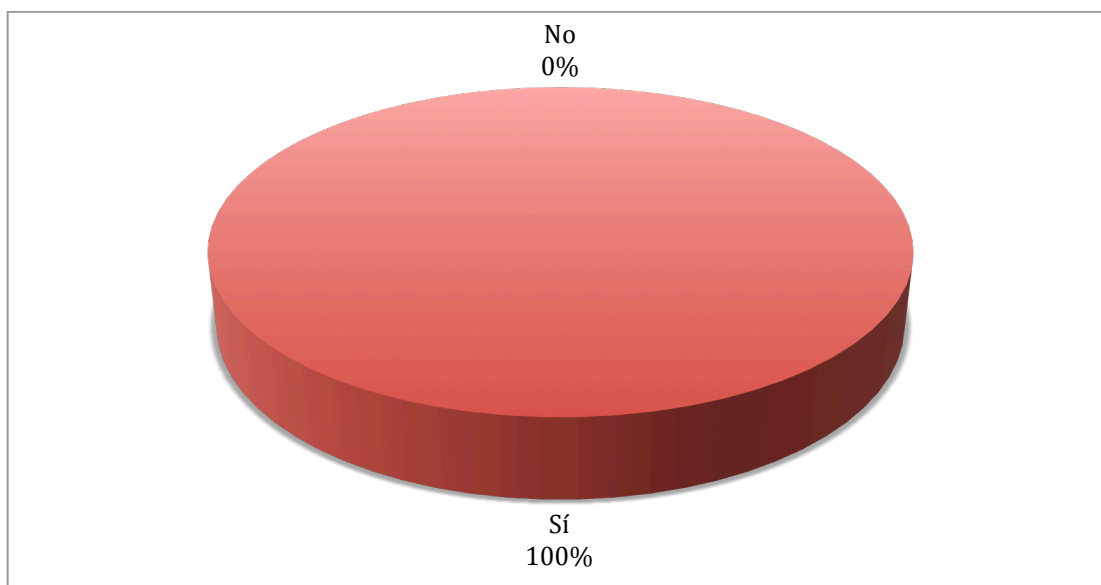
•De un total de cuatro (4) profesores entrevistados, un 25% de ellos dice tener conocimientos acerca del método Feldenkrais, un 50% de los profesores entrevistados posee conocimientos sobre la eutonía, también un 50% de ellos conoce BMC, y solo un 25% (equivalente a solo uno de los cuatro pedagogos en danza) posee conocimientos sobre el llamado movimiento inteligente.

Estudiantes



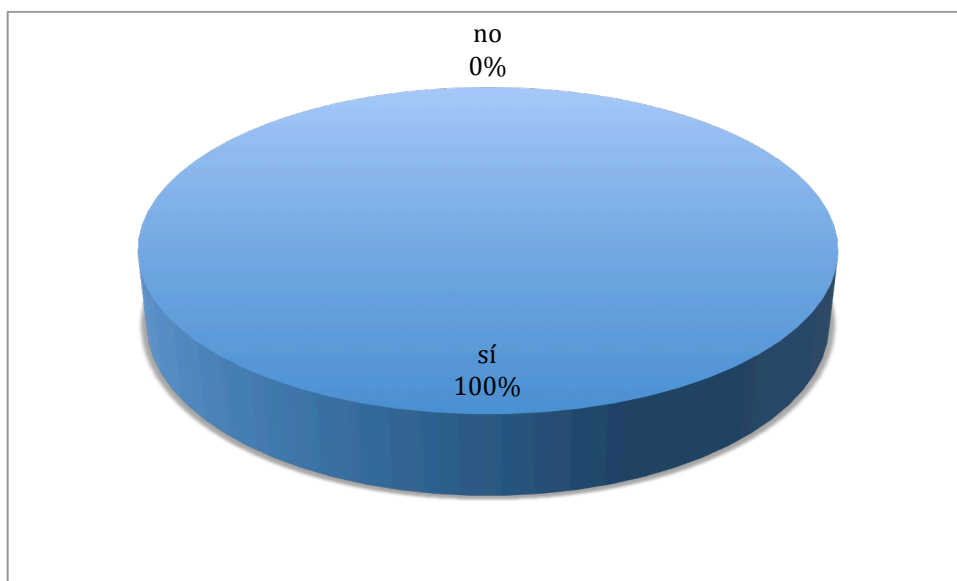
•De un total de cuatro (4) estudiantes de la carrera de Licenciatura en danza, un 75% de ellos posee conocimientos acerca de la Eutonía de Gerda Alexander, un 50% tiene conocimientos sobre el método Feldenkrais, solo un 25% de los entrevistados tiene conocimientos sobre el movimiento inteligente y otro 25% posee conocimientos sobre el Laban/Bartenieff.

2.- ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal como la Eutonía, el método Feldenkrais o el método Alexander contribuyen a tu labor como bailarín, estudiante o profesor?



•Debido a que el 100% de los entrevistados declara estar de acuerdo con que las técnicas de conciencia corporal aportan a la labor del profesional de la danza y al estudiante de la misma, no resulta relevante separarlos en sus respuestas por categoría.

3.-¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colabora a mejorar la calidad del bailarín durante el proceso de aprendizaje de la danza?



•Ya que un 100% de los entrevistados, considerando las tres categorías, se encuentran de acuerdo en que la incorporación de estas técnicas de conciencia corporal colaboran durante la formación del bailarín, no tiene objeto separar los resultados por categoría.

5.2 Análisis de los resultados

A continuación me limito a exponer las ideas centrales que se presentaron por parte de los entrevistados durante las entrevistas, leyendo más que solo las cifras expuestas en los resultados de estas. He ahí el real valor de la tarea de entrevistar a los profesionales de la danza y el movimiento. En el siguiente análisis es posible notar las características y apreciaciones personales por parte de los entrevistados hacia las técnicas de conciencia corporal.

Primer entrevistado (bailarín)

Hace una constante referencia a la importancia del tiempo propio que es necesario otorgarse una vez que se entra en las técnicas de conciencia corporal, sin el cual no es posible sacarle el real provecho a estas experiencias. Enfatiza que el trabajo es netamente personal y que las técnicas de conciencia corporal (a las que la gran mayoría de los entrevistados se refieren como técnicas somáticas) son necesarias para conocer el propio cuerpo, el cual es el instrumento de trabajo del bailarín. Paralelamente este entrevistado menciona que los elementos de técnicas somáticas le fueron presentado durante su segundo año de estudios profesionales de danza, dentro del ramo de improvisación. “Hay que mostrarlo dentro del abanico en la malla. Mientras más colores tengas más variedades y contrastes hay en vuestro registro” asegura el entrevistado.

Segundo entrevistado (Bailarín)

La problemática que presenta este entrevistado en relación a las técnicas de conciencia corporal es la manera de direccionarlas hacia la danza. Manifiesta que la dificultad de asimilarlo como estudiante durante la práctica en la escuela es una situación no menor y que se debe considerar. En este caso en particular, el entrevistado (quien contaba con el ramo de Conciencia Corporal en su malla, desde el primer hasta el último año de estudios) recién en tercer año logró asimilar estas experiencias con la “técnica” y de manera inteligente logró también llevarlo a su trabajo como coreógrafo y profesor. Explica también que se le pueden dar distintos usos a las técnicas somáticas, ya sea en el rol de coreógrafo, bailarín y/o profesor. “No todos están preparados, quizás es necesario entrenar el cuerpo de manera para primero desplegarlo y luego introducirse al movimiento de manera más consciente”. De esta manera el entrevistado nos hace saber que es necesario un grado de

madurez por parte de la persona para lograr asimilar los contenidos y poder aplicarlos. Manifiesta también que es común que las técnicas de consciencia corporal se encuentren dentro de una clase de danza al comienzo de estas, como una pequeña introducción de manera somática a una frase o contenido específico, en donde el cuerpo se alía con el intelecto y de esta manera se genera un movimiento inteligente. Destaca también por su parte que es necesario, durante los ejercicios de visualización, un grado considerable de **madurez y disposición**.

Tercer entrevistado (bailarín)

El tercer entrevistado hace fuerte hincapié en que el método Feldenkrais es un método que indudablemente colabora a afrontar el aprendizaje y la educación de la danza. Por su parte también insiste en que ayuda al estudiante a bajar los parámetros de comparación entre él y el resto de los estudiantes, ya que de esta manera se logra desarrollar una identidad propia que se evidencia en el cuerpo, y por ende en el movimiento del mismo gracias a las técnicas somáticas, gracias a las cuales se logra llegar a una aceptación de la propia corporalidad, la que a su vez genera e impulsa las ganas de expresarse a través del movimiento o la danza. Sin embargo, la gran preocupación de esta persona radica en cómo se podría ligar la enseñanza de estas técnicas somáticas con la danza misma. Este entrevistado también afirma que la manera de evaluar las técnicas somáticas, si se incorporaran a la malla curricular de una universidad como la U.A.H.C, no es una cuestión fácil de resolver (crítica contundente al sistema de enseñanza de la danza en Chile).

Cuarto entrevistado (bailarín)

Esta persona afirma de manera muy segura que las técnicas de conciencia corporal están integradas dentro de las prácticas de danza contemporánea de manera implícita y a veces explícitamente. Sostiene también que las técnicas somáticas logran centrar al individuo, generando una sincronía interna y una reorganización de la estructura, en conjunto con un realineamiento que va más allá de lo anatómico (es decir, que engloba más que solamente las partes del cuerpo en el entorno). Manifiesta además que es imperativo saber cuando es necesario este tipo de “entrenamiento”. Este entrevistado señala también que las prácticas somáticas están ligadas a la imaginación, abarcando la anatomía y la parte motriz del cuerpo. Por su parte, también señala que las técnicas somáticas pueden ligarse a la técnica, ya que pueden lograr generar un lenguaje único y particular, generando una movilidad única. En conjunto

con esto (y siempre manteniendo una visión personal, basada en sus propias experiencias) las técnicas de conciencia corporal limpian el cuerpo y generan una disposición para aprender distintas cosas (tales como técnicas de movimiento, aproximación a distintos personajes que debiesen interpretarse, hablando desde el lugar del intérprete en danza). Menciona también la necesidad de una **madurez**, la cual es necesaria para aproximarse de manera seria a este tipo de técnicas. La interrogante de cuando hacerlo encuentra respuesta en lo anteriormente dicho, ya que es necesario este factor para poder tener una percepción del propio cuerpo, en conjunto con un determinado entorno. Aclara también que aportan indiscutiblemente a al conocimiento del cuerpo, lo que se traduce en el mantenimiento de la **salud**, junto con una disposición efectiva y funcional. Este entrevistado recalca nuevamente que este tipo de prácticas generalmente se encuentra de manera implícita dentro de la manera de enseñar danza. Sugiere que quizás es mejor mantenerlo de la manera en que generalmente se presenta dentro de una clase de danza en vez de extrapolarlo y hacer de esta una clase, la que se centraría solamente en eso, justifica este hecho al mostrarlo como puente o manera de disponer el cuerpo antes de bailar. Señala que si estas técnicas somáticas se encuentran dentro de la enseñanza de la danza, necesariamente deben estar direccionadas hacia allá (uso y soporte a través del cuerpo de una manifestación artística). Este entrevistado menciona también que estas técnicas deben estar presentes en la enseñanza en general, no solo en el campo de la danza, ya que es necesario para todos tener nociones básicas de conciencia corporal. también se hace presente en esta entrevista, en el caso de que sí se encontrara de manera aislada como una técnica dentro de una malla la manera de evaluarlo... ¿Cómo debería hacerse una evaluación a este tipo de enseñanzas?.

Finalizando la entrevista, esta persona señala que, en sus experiencias con el método Feldenkrais, se ha percatado que el aprendizaje es personal, ya que cada uno aprende algo único y realiza diferentes hallazgos, además de mencionar como puntos en común la liberación de tensiones acumuladas, lo que en su caso en particular llevo a sorprenderse de el mismo al lograr movildades que pensaba imposibles de realizar (lo relaciona con crecimiento de la autoimagen).

Quinto entrevistado (profesor)

Al comenzar aclara que la conciencia corporal es un genérico que envuelve a las técnicas del método Feldenkrais y la eutonía, en conjunto con el movimiento inteligente, en el cual esta persona se especializa. Luego señala que estas técnicas aportan en un sentido experiencial, ya que permiten vivenciar y generar una apertura hacia un ámbito de conocimiento y aprendizaje muy distinto al que plantea formalmente la disciplina de la danza, ya que plantea una nueva manera de hacer las cosas a partir de la propia estructura que posee el individuo. Y en términos conceptuales, señala la entrevistada, que ayuda a entender algunos procesos de aprendizaje que están implícitos en la disciplina (de origen biológico) de la danza y que los estudiantes generalmente no saben muy bien cómo es que se dan. Menciona que el aprendizaje corporal es la primera manera de aprender desde que empezamos a vivir (el cuerpo es la primera herramienta que se integra en términos de desarrollo evolutivo, la que considera el desarrollo neuromotor, con un carácter pre verbal, que no incluye ideas ni conceptos o raciocinio lógico, el cual responde a leyes o lógicas distintas –invenciones-). Una de las más innegables ventajas del método Feldenkrais, señala, es que logra dialogar de manera directa con el sistema nervioso en su propio idioma (movimiento), lo que resulta rupturista frente a la enseñanza clásica de la danza. El entrevistado señala también el enorme valor que tiene la columna en este tipo de técnicas y en la evolución en general (y su conformación y desarrollo en base a la fuerza de gravedad y su función de proporcionar el motor del movimiento para generar la autopropulsión). Señala también que su incorporación dentro de la malla de una escuela de danza lograría resarcir la cantidad de esfuerzo implícito en el aprendizaje de la técnica dancística, generando así un espacio alternativo de distensión lo que generaría una conciencia ante el uso indiscriminado de fuerza. Otras ventajas que se le podrían atribuir a este tipo de educación son las nuevas posibilidades de aprender, las que consideran el aprendizaje motor, también proporcionan alternativas para adaptarse de una técnica o estilo a otra, además de generar un dialogo entorno al interior de la disciplina, ya que las técnicas **somáticas** hablan del movimiento humano, lo que se podría traducir como la primera y más importante materia de investigación del bailarín. Este entrevistado también manifiesta, al igual que otros entrevistados, sobre los distintos aportes que puede brindar el Feldenkrais a las áreas de la pedagogía, la interpretación y la coreografía. Apunta también a un mantenimiento de la **salud**, lo que se traduce en una longevidad mayor del bailarín como tal. Para terminar aclara que las técnicas somáticas no pretenden por ningún motivo cambiar la danza como es, sino que pretenden abordarla desde un

lugar personal e individual, “que su individualidad y su corporalidad logren entrar en esto de la danza y también salir”, además de generar el reconocimiento de sí mismo.

Sexto entrevistado (profesor)

Comienza refiriéndose al soma, y por soma aclara que se refiere al “cuerpo experienciado”, o sea a la corporalidad con historia. Afirma que el empleo de estas técnicas colaboran a la comunicación de la estructura interna con el medio, y son capaces de cambiar y enriquecer las herramientas que se están entregando a los futuros profesionales de Chile. Al igual que otro entrevistado, el acercamiento a este tipo de técnicas (somáticas) generó de manera intuitiva y casi lógica una incomodidad frente al formato de aprendizaje del movimiento dancístico actual. Propone también que de esta manera se logra quebrar con lo mecanicista, debido al redescubrimiento de la movilidad a través de este tipo de herramientas. Este entrevistado anuncia también que es necesario incorporar las técnicas somáticas para poder cambiar el paradigma de la educación, ya que este se encuentra obsoleto. Manifiesta también, al igual que varios otros entrevistados, la inquietud sobre cómo ligar la enseñanza de las técnicas somáticas con el aprendizaje de la danza propiamente tal. Comenta además que es necesario darse un **tiempo**, o generarlo para así poder descubrir e interiorizarse en la propiocepción, la cual llevará a una dimensión somática, con un tiempo distinto al cotidiano y a una unificación del cuerpo con el sujeto. Señala que las técnicas somáticas también son un arma frente al disciplinamiento o adiestramiento sutil por parte de una sociedad de consumo, y que quien las ejerce tiene el poder de poder abrir los ojos ante quienes se encuentran “desconectados” de ellos mismos. “Al entrar en el soma se evidencia el campo histórico, social y psicológico del cuerpo... frente al cual se debe lidiar de manera gentil y con **madurez**. Una vez pasada esta etapa de redescubrimiento podemos generar un dialogo humano y real”, de manera que podemos entrar a la danza con un cuerpo presente en el aquí y en el ahora. “Una vez que se generan las condiciones necesarias a través de las técnicas somáticas el cuerpo es más dúctil y plástico para poder entrar en lo técnico, diferentes cualidades del movimiento, etc”. Señala también como punto importante que a través de las técnicas somáticas se genera y emerge la **identidad** individual y consciente. Como puntos importantes destaca que la creatividad, la identidad y la libertad necesariamente deben estar presentes en el formato educativo general, pero sobre todo en el campo artístico/educativo, ya que estando presentes es posible abrir el campo cinético y sensible del artista en danza. Al finalizar menciona que el individuo

ya posee todo lo necesario, y que solo hay que saber entrar en ello y activarlo (y que las técnicas somáticas son una vía efectiva para poder hacerlo).

Séptimo entrevistado (profesor)

Comienza la entrevista refiriéndose a que las técnicas de conciencia corporal se encuentran presentes a manera de introducción en clases y seminarios de danza contemporánea, lo que lleva a generar una conciencia del ser interno. Además de indicar que de esta manera se familiarizó con las técnicas de conciencia corporal. Señala también que a partir de la autoimagen de uno mismo comienza la danza, y que necesariamente todo debe comenzar desde adentro hacia fuera. Menciona además que el hecho de tener una conciencia interna (proporcionada por las técnicas somáticas) puede generar una gama completamente distinta de movilidad, lo que lleva a uno mismo a encontrarse. Anuncia además que las técnicas somáticas o de conciencia corporal deben ser previas a la enseñanza de la técnica contemporánea. Menciona y recalca también que a partir de uno es posible relacionarse con lo externo y entenderse, saberse y generar una propiocepción. Hace hincapié sobre los beneficios directos a la **salud** del bailarín (donde se logra generar conciencia del mismo) y se refiere también al **tiempo** personal que necesariamente se requiere para una real comprensión de uno mismo. Para finalizar señala que es evidente cuando un intérprete escénico está consciente de sí mismo, de sus partes, de su estado y ubicación en el espacio en referencia a sí mismo y a los demás, lo que esta persona llama estar “conectado”.

Octavo entrevistado (profesor)

Este entrevistado termina sus estudios de danza a los 18 años en el extranjero. Reiteradamente liga la conciencia corporal con el análisis del movimiento, ya que de esta manera logró tomar real conciencia de su cuerpo como unidad compuesta por el campo biológico y emocional. Describe su primera experiencia en las técnicas somáticas (la cual fue a los trece años) de la siguiente manera: “cuando yo estudié la primera llamamos técnica a eso que aprendí en la escuela de la conciencia corporal, aprendimos eso yo tuve 13 o 14 años, una técnica que tu usas como pasivo y activo. Es una técnica donde tu te pones en el suelo y una persona comienza a hablarte sobre las partes del cuerpo y tu comienzas a imaginarte las partes del cuerpo en diferentes estados. El primer estado es que la relajación. Donde pasas todo el cuerpo chequeando en que tensión o , sí, que tensión esta el

cuerpo. Después tu sigues bajando de nuevo y te imaginas que estas partes del cuerpo tiene cierto peso. Ponte tu, usas también ciertas imágenes que te mejoran este forma, con peso y después tu sigues de nuevo y te imaginas este partes del cuerpo que se van a intercambiar en la temperatura”. Agrega además que las cesiones se realizaban después de una clase de danza y que algunos compañeros caían rendidos al cansancio y se dormían durante la clase (esta clase solamente se realizó durante un año, en quinto, cuando el entrevistado tenía 13 años). Remarco la idea de que este entrevistado logra abordar con gran **madurez** su primera experiencia con las técnicas somáticas, ya que solo tenía trece años al momento de vivenciarla. Posteriormente aplica estas técnicas de manera autoguiada durante su carrera como bailarín teniendo en cuenta la diferencia entre el vocabulario establecido de una técnica en particular y el generar movimiento a partir de la estructura y sensaciones propias. (menciona la diferencia entre una técnica o patrón corporal donde el aprendizaje es copiado y la generación de un movimiento propio, bajo parámetros personales). Su motivación para investigar en el mismo viene de la necesidad de bajar y poder controlar su tono muscular, ya que suele ser muy elevado. En su particular caso, comenta que aprendió primero a moverse de una manera expresiva y que posteriormente se somete al análisis por parte de su maestro, lo que en él genera una conciencia (corporal). Propone que para los bailarines es necesario generar una conciencia corporal de manera activa (primero moverse, luego analizarlo y finalmente concientizarlo). Declara que el hombre cae en patrones, y que generalmente esa es su manera de aprender. Destaco el hecho de que este entrevistado considera que la creatividad no está ligada con el pensamiento, sino con la intuición, lo que llega a generar una movilidad relajada, pacífica, tranquila, ágil y alerta (cuerpo presente). Afirma que la técnica genera conciencia pero que no de la misma manera en todos, y que son muy pocos los que logran generarla a partir de la enseñanza de solamente una o dos técnicas. Manifiesta que las técnicas somáticas son una manera integrativa de acercarse al movimiento, ya que consideran la anatomía propia, con su mecánica y al cuerpo en su totalidad (como ser humano). Sobre si incorporar estas técnicas a la malla de una escuela, el entrevistado comenta que sería de gran utilidad ya que generan conciencia, sin embargo no hay que idealizarlas, ya que existen diferentes maneras de generar una conciencia corporal. Declara que la **madurez** es un factor importante para poder generar conciencia a través de las técnicas sobre las cuales se le preguntó, y que un beneficio que estas otorgan es que previenen lesiones y mantienen la **salud**. Sobre una lección de Feldenkrais que tomó hace tiempo el comenta: “Yo me recuerdo cuando tomé un seminario de Feldenkrais. Salí. Entre en este estudio y el profesor pregunto de girar en el suelo, de agruparse y analizar eso y después de una hora de

Feldenkrais hacer lo mismo y fue impresionante como uno cambió la forma de hacerlo después de una hora y después me levante del suelo y sentí mis brazos tocan y deslizan mis manos en el suelo, fue impresionante como la sensación corporal que se generó solamente a través de mil repeticiones de una cosa y repetirlo en variaciones con ojos cerrados, sin ojos cerrados, con cabeza sin cabeza con hombros sin hombros en la otra dirección y hacerlo y hacerlo y hacerlo y después de repente sientes que el cuerpo es tan sabio, encuentra una manera, sobre escribe la manera en que tu te acostumbraste y de repente encuentra una manera mucho mas sana y natural para ti mismo y este fue una experiencia que yo no olvide, fue súper agradable y también sorprendente.

Noveno entrevistado (estudiante)

Afirma que no está consciente sobre si conoce una técnica de conciencia corporal en particular, pero reconoce que es un trabajo que sí se realiza en danza, en el aprendizaje de esta y en la ejecución. Declara que la técnica efectivamente logra generar conciencia, pero que a mayor grado de complejidad en la técnica mayor es la dificultad de encontrar esa conciencia durante la ejecución. Su manera de resolverlo es el análisis de las acciones (para llegar a la corrección). Este entrevistado manifiesta que las técnicas somáticas complementan el estudio de la danza porque ayudan a identificar partes o segmentos del cuerpo, además de ser una herramienta necesaria al momento de explorar. Menciona también que la falta de conciencia hace que una persona se vuelva autómeta. Esta persona relata que su historial de lesiones durante sus estudios resultó ser muy contundente, debido a la sobrecarga de trabajo, a accionar de manera autómeta y no saber claramente como movilizar con certeza. Expresa que las técnicas somáticas deben estar insertas en la pedagogía de la danza, ya que son un recurso necesario para aplicarlo durante su ejercicio (ya que generan organicidad, conciencia y ligan al individuo con una emocionalidad). Sin embargo añade que el entrenamiento físico complementa la parte somática al contribuir con generar agilidad y rapidez mental a partir de la repetición.

Décimo entrevistado (estudiante)

Comienza explicando que su aproximación a las técnicas somáticas ha sido gracias a la reciente reestructuración de la carrera de danza en la universidad en la que estudia, donde se ha incorporado el Laban/Bartenieff gracias a la especialización de una de las docentes en esta área. Agrega que en su primer año de estudios la técnica contemporánea logró activar en esta persona la autoimagen y la propiocepción. Esto debido a que elementos de las técnicas somáticas se integraban en esta asignatura a manera de introducción, para así apropiarse del material desde un lugar propio. Declara que el acercamiento hacia la anatomía propia (a través de estas técnicas somáticas) le permitió desempeñarse de buena manera en las distintas técnicas dancísticas. Agrega además que los elementos de las técnicas de conciencia corporal enriquecen la pedagogía y también la interpretación, sin embargo afirma que las maneras de estas técnicas somáticas deben ser orientadas hacia una mayor variación de la calidad del movimiento (durante la danza, con la idea de no quedarse estancado solamente en la movilidad que genera estar en el soma). Este entrevistado además manifiesta que las acciones corporales deben iniciarse en el interior del cuerpo para luego manifestarse de manera externa (considerando la anatomía, la conciencia interna y el soma). Agrega que también estas maneras refrescan y reconocen el registro con el que se cuenta. Afirma además que el ámbito de lo contemporáneo consiste en actualizar y reactualizar constantemente los propios patrones de movimiento y también de pensamiento. Asegura que las experiencias ligadas a las técnicas somáticas deben sincronizar la reflexión intelectual con el movimiento, y que no es tarea simple trasladar esto a las clases de técnica o movimiento. En la actualidad reconoce que los conocimientos sobre el soma se encuentran, pero no están expuestos de manera estricta. Declara que las técnicas somáticas deben estar presentes en la formación profesional, ya que el bailarín estudia el movimiento, por lo que necesariamente hay que involucrarse más en esta área. Distingue también dos niveles, en los cuales primeramente el ejercicio de conciencia debe ser guiado, para luego hacerlo solo. Recalca que una de las virtudes de incorporar estas técnicas colaboran a mantener la **salud** del bailarín, y menciona además que el control de las emociones puede evitar ejecutar de mala manera las acciones.

Décimo primer entrevistado (estudiante)

Su experiencia con las técnicas somáticas comienza primero desde lo experimental y luego avanza netamente al campo de lo teórico, con la lectura de textos explicativos sobre lo que anteriormente vivencia en base a lecciones guiadas. Afirma que a mayor grado de conciencia menor es el número de lesiones que se sufren a nivel corporal, ya que las técnicas somáticas “enseñan a moverte y a cuidarte y a quererte”, además de recordar y movilizar todas las partes del cuerpo. Expresa que durante sus estudios, las clases de técnica contemporánea se complementan con lecciones de conciencia corporal. A raíz de esto es capaz de sentir más, también es capaz de dejar las acciones realizadas de manera mecánica de lado y abren el campo de la expresión corporal, además de generar apropiación del propio cuerpo, la cual se evidencia al momento de bailar (se baila con mayor conciencia). Expresa también que además de vivenciar las lecciones de conciencia corporal es necesario reflexionar, para así integrarlas de manera intelectual (añade también que el improvisar luego de las lecciones resulta muy provechoso, para así poner en práctica e incorporar de mejor manera los contenidos expuestos en la “lección”). Al igual que otro entrevistado, esta persona afirma que el recurrir a lecciones de prácticas somáticas le sirven para poder decantar lo aprendido, y que la **madurez** es un factor importantísimo para poder aprovechar este tipo de enseñanzas (menciona que es difícil para algunas personas confiar en este tipo de técnicas o prácticas, debido a la urgente necesidad de hacer con energía y vigor). Relata además que las prácticas somáticas abarcan elementos (en especial a nivel corporal) que la técnica no se molesta en abordar. Destaca también la idea de un **tiempo** que se hace evidente al momento de adentrarse en las prácticas, donde se “escucha” al interior propio, y que también esto devuelve la organicidad natural que con las imposiciones de la educación se van perdiendo. Declara que es necesario generar una conciencia antes de bailar, y que es una materia necesaria en todo el mundo, no solamente en los bailarines.

Duodécimo entrevistado (estudiante)

Liga estrechamente las prácticas somáticas con las acciones y las sensaciones corporales que se presentan en ese momento. En su caso, durante sus cuatro años de formación estuvo en estrecho contacto con estas prácticas, donde se mezclaban entre lo corporal y lo teórico (registro de las lecciones en una bitácora personal). Recién en su tercer año en contacto con estas prácticas logra encontrarle el sentido al asunto. Manifiesta que la **madurez** es un elemento que necesariamente debe estar presente en el alumno para poder aprovechar de buena manera las técnicas de conciencia corporal. Declara también que indiscutiblemente estas prácticas repercuten de manera real en la manera de moverse, y por lo tanto de bailar. Cree que la frecuencia de estas, cómo asignatura, debería ser de un bloque de dos horas pedagógicas (90 minutos) solamente una vez a la semana. El entrevistado comenta que la inquietud por parte de estudiantes que no cuentan con técnicas de conciencia corporal en su malla se hace evidente al momento en que se acercan a la casa de estudios donde el se desarrollo, y preguntan por textos relacionados al tema, y que incluso van de oyente a algunas de estas clases (Feldenkrais y Eutonía). Destaca la relevancia del texto y el material teórico complementario a las técnicas somáticas para un mayor entendimiento de la misma, y colaborar en su apropiación, la cual conlleva a la unificación del cuerpo con la mente. Se pregunta cómo podría incorporarse estas técnicas en la educación infantil. Al igual que varios de los entrevistados, esta persona manifiesta como aporte concreto por parte de las prácticas somáticas el desarrollo de un cuerpo presente, el cual cuenta con una identidad propia, y que además otro uso a estas sería el de decantar y también disponer el cuerpo para nuevos aprendizajes, aunque se pregunta cómo complementar estas técnicas y ligarlas aun más con la enseñanza de la danza. Para terminar agrega: “El movimiento es la manera más directa de dialogar con el propio sistema nervioso”.

5.3 Ideas fuerza o categorías desprendidas a partir de las entrevistas

Una vez que finalicé de transcribir todas las entrevistas, haberlas leído y vuelto a analizar me llamó profundamente la atención y generó sorpresa en mí el hecho de que, sin necesariamente haber importado la categoría en la que se encontraban algunos entrevistados (profesores, bailarines profesionales o estudiantes de danza), muchos de ellos coincidían en apreciaciones hacia las prácticas de conciencia corporal o somáticas. A continuación se mencionan y explican brevemente aquellas ideas que más se repiten entre los entrevistados:

•Madurez

La idea de vivenciar las técnicas de conciencia corporal dentro de una malla curricular de la carrera de danza, como un ramo independiente de la técnica dancística es aceptada por la generalidad de los entrevistados. Sin embargo la idea de que es necesaria una madurez para poder apoderarse y mantener el nivel de concentración necesaria durante las lecciones es una inquietante presente en los entrevistados. Destaca el hecho que menciona uno de los entrevistados, que para poder certificarse en prácticas somáticas es necesario ser mayor de 25 años de edad.

•Salud

El hecho de generar conciencia corporal en quienes utilizan su cuerpo como medio de trabajo es fundamental. Los entrevistados manifiestan que a mayor grado de conciencia corporal, menor es el daño que se produce a nivel físico, debido a una mejor ejecución de los movimientos, a un uso graduado y consciente de la energía y a una “adaptación personalizada” a la técnica.

•Identidad

La posibilidad que brindan las prácticas somáticas de poder vivenciar la acción (movimiento, pensamiento, sensación y sentimiento) a través de un cuerpo propio, el que considera la herencia biológica, la educación impuesta y la autoeducación como punto de partida del movimiento, es capaz de despercudir al individuo en el movimiento y generar una movilidad real, presente y consciente, el cual manifiesta el campo histórico, social y psicológico del cuerpo (las cuales son propias).

•Tiempo

La atmosfera que se genera durante el transcurso de una lección de técnicas de conciencia corporal (como la autoconsciencia por el movimiento) es absolutamente distinta a la que se encuentra en el exterior, en el cotidiano dentro de una sociedad de consumo. Durante una lección se internaliza la consciencia, dirigiéndola a las sensaciones, al pensamiento, al movimiento y también a los sentimientos. Este hecho genera que el individuo se identifique realmente con quien es él y se reconozca, generándose una penetración a una dimensión somática, la que se rige por una temporalidad diferente a la común. Sin embargo es necesario darse el tiempo para poder entrar en este estado.

•Cómo conducirlo a la educación de la danza

Gran parte de los entrevistados declaró que las prácticas somáticas ya se encuentran insertas dentro de las clases de danza a manera de introducción, a partir de la cual se genera una disponibilidad corporal global que será útil para introducir la técnica en el cuerpo del bailarín. Sin embargo, el hecho de llegar a considerarla como una asignatura independiente lleva a los entrevistados a preguntarse de qué manera podría ser evaluada esta asignatura, o cómo se puede hacer para generar desde este lugar una movilidad más matizada, que no solo abarque movimientos lentos y bajos en tono y energía. En torno a eso también algunas personas manifestaron que a la edad en que los jóvenes entran a estudiar danza vienen con la urgencia de moverse y liberar la energía, manifestarse y expresarse de manera hiper enérgica.

•Aportes en la pedagogía, la creación y la interpretación

El hecho de encontrarse consigo mismo al momento de bailar, de crear y de enseñar denota una apropiación de la acción, del hacer. Por ende lo que se transmite resulta ser mucho mas fiel a lo que se pretende hacer.

•Investigación y creación de una metodología de enseñanza propia y con elementos de la autoconsciencia a través del movimiento

El descubrir la dimensión somática despierta la curiosidad por entenderse, aceptarse y potenciarse a partir del movimiento.

5.4 Diferenciadores

Los diferenciadores son ideas específicas que algunos de los entrevistados consideraron importante mencionar dentro de la entrevista. Quizás a primera vista estos se desmarcan del tema de investigación, pero a medida que se explica podemos llegar a hacer una conexión concreta con las técnicas de consciencia corporal.

•Yoga

Uno de los entrevistados, al preguntársele sobre técnicas de consciencia corporal menciona al yoga y afirma que él lo considera una técnica de consciencia corporal. A manera de justificar su respuesta por el hecho de que yo también la considero como tal indagué en el tema y puedo afirmar que existen elementos del yoga presentes en las prácticas somáticas en general, tales como la consciencia de la respiración, de una posición determinada en el espacio, uso consciente de la fuerza, etc. De hecho la palabra yoga es sánscrita y significa unión de cuerpo, mente y espíritu. “El yoga es una exploración del potencial del cuerpo, en armonía con la mente para reconocer nuestro yo más elevado, y es una unión espiritual del alma con Dios o con la verdad eterna. La experiencia nos lleva a esta verdad, con lo que la práctica del yoga se convierte en un proceso de autodescubrimiento al alcance de todos...La práctica del yoga implica paciencia, perseverancia y atenta observación de uno mismo. La práctica de las posturas del yoga cultiva la capacidad de observar el momento presente. Si centramos nuestra atención en los movimientos sutiles y amplios de la mente y cuerpo, adquiriremos una pura introspección en la naturaleza de las cosas tal y como son en verdad. A tal estado de consciencia le siguen la felicidad, la libertad y la paz⁴².”

•Meditación

Otro entrevistado considera que la meditación es una manera de generar consciencia corporal, ya que tener el control sobre la mente permite tener un control sobre el cuerpo. A raíz de mi reciente aproximación a una determinada técnica de meditación me resulta muy lógica la asociación de este entrevistado entre las técnicas de consciencia corporal con la meditación. A continuación un extracto que puede aclarar nuestros puntos de vista. “Vipassana (una técnica de meditación) es un sendero de auto-transformación mediante la auto-observación. Se concentra en la profunda interconexión entre mente y cuerpo, la cual puede ser experimentada de

42 “Manual de yoga dinámico”. Kia Meaux”

manera directa, por medio de la atención disciplinada dirigida a las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo, y que continuamente se interconectan con la vida de la mente y la condicionan. Es este viaje de autoexploración a las raíces comunes de cuerpo y mente, basado en la observación, lo que disuelve la impureza mental, produciendo una mente equilibrada, llena de amor y compasión.

Las leyes científicas que operan en nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos y juicios llegan a hacerse evidentes. Mediante la experiencia directa, se comprende la naturaleza de cómo uno crece o decrece, de cómo uno produce sufrimiento o se libera de él. La vida se va caracterizando por una intensificación de la conciencia, por la ausencia del engaño, por el auto-control y la paz.”⁴³

•Movimiento Inteligente

Al preguntársele a un entrevistado a qué se dedica, nos menciona que es profesor de movimiento inteligente. El movimiento inteligente comprende un programa llamado “Bones for life”, el cual fue creado por una de las aprendices directas de Moshe Feldenkrais, Ruthy Alon. “Huesos para la vida es una de las más recientes aplicaciones del Método Feldenkrais en el mundo, basado en la educación somática, y delineado hacia el reforzamiento y estímulo de la masa ósea. El programa usa en su metodología, combinaciones de movimiento construidas a partir de los esquemas originarios de locomoción, presentes en la naturaleza, los cuales obedecen a una investigación rigurosa, desarrollada durante los últimos 50 años en el Método Feldenkrais.

Entrega estrategias para facilitar la transmisión proporcional del flujo de la presión en nuestro esqueleto, fortaleciendo la masa ósea, al ser éste capaz de sostener la fuerza de presión en forma continua. De esta manera, las pulsiones rítmicas de un movimiento vigoroso, permiten a la sangre, que transporta elementos nutritivos y oxígeno, penetrar en el tejido sólido del hueso, favoreciendo así, el crecimiento de nuestras células óseas”⁴⁴

⁴³ “<http://www.spanish.dhamma.org/>”

⁴⁴ “<http://www.bonesforlifechile.cl/>”

•Laban/Bartenieff

Uno de los entrevistados comenta que el nuevo enfoque de su casa de estudios incluye una visión somática, la cual proviene del Laban/Bartenieff. Es necesario mencionar que Irmgard Bartenieff toma las cualidades del movimiento que expone Laban y desarrolla una tendencia dancística más enfocada al cuerpo desde una aproximación somática. *“También conocido como Análisis de Movimiento Laban/Bartenieff, éste utiliza un enfoque multidisciplinario que incorpora elementos provenientes de la anatomía, la kinesiología, la psicología, la Labanotación, etc. Éste tipo de análisis se divide generalmente en varias categorías, donde la principal es el cuerpo (incluye además el esfuerzo o dinámica energética, la forma, el espacio o coréutica, etc). La categoría de cuerpo describe las características estructurales y físicas del cuerpo humano mientras se encuentra en movimiento. Esta categoría además es la responsable de describir qué partes del cuerpo están en movimiento, de qué manera se interconectan estas partes, cuales otras partes se ven influenciadas por el movimiento y abarca también otras generalidades sobre la organización corporal. Varias subcategorías del cuerpo son:*

- Iniciación del movimiento a partir de órganos específicos
- Conexión de los diferentes órganos entre si
- Secuenciación de movimiento entre partes del cuerpo
- Patrones de organización corporal y conectividad, llamados *“Patterns of total body square connectivity”*⁴⁵

⁴⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Laban_Movement_Analysis

6 CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

El proceso de construcción y desarrollo de esta tesis investigativa con un enfoque cualitativo, ha dilucidado que las técnicas de conciencia corporal, en particular la Autoconciencia por el Movimiento (desarrollada por Moshe Feldenkrais), se han estado insertando en las metodologías de enseñanza de la danza desde hace bastante tiempo. La particularidad de la manera en que se ha estado haciendo radica en que prepara al cuerpo, lo dispone en su totalidad considerando el “intelecto” del mismo para poder abarcar una determinada técnica dancística (en general la técnica contemporánea). La manera en que los elementos de las prácticas somáticas se encuentran presentes en las clases de movimiento es generalmente a manera de introducción, en donde el profesor prepara a sus alumnos con una “improvisación guiada”, la cual está enfocada en crear un cuerpo dúctil y limpio, capaz de asimilar los contenidos dancísticos que se quieran enseñar.

Otros hechos de gran valor que se han logrado esclarecer en esta tesis son los innegables aportes que entregan las técnicas de conciencia corporal o técnicas somáticas. Entre ellas podemos mencionar las ventajas que se generan por crear cercanía y apropiación a la anatomía propia, desde un lugar tranquilo, sin ansias y con un tiempo propio. Comenzando por este simple pero importante hecho, podemos considerar que es posible desempeñarse de manera más prolongada en el tiempo gracias al conocimiento y cuidado del cuerpo (refiriéndonos a nosotros como bailarines). El desarrollo de una identidad propia por parte de quienes las utilizan como herramienta logra instalar esta cualidad, fundamental en cualquier bailarín, coreógrafo o pedagogo. Es importante considerar este aspecto ya que resulta indispensable en cualquier artista escénico tener ese sello personal que lo distinga de los demás, particularmente entre bailarines, profesores de danza y coreógrafos.

El considerar las características propias de las técnicas de conciencia corporal ,como la Autoconciencia por el Movimiento, nos lleva también a preguntarnos cuál es la manera más idónea de insertarlas dentro de una malla curricular para poder conducir las y ligarlas al estudio de la danza. El hecho de que en general lleven a una movilidad que incluye una pequeña parte de toda la gama de cualidades del movimiento que se consideran en el estudio de la danza hace que nos preguntemos cuál es la manera de ligarlos a ambos. Es importante considerar también que al momento de iniciar sus estudios en danza, la mayoría de los estudiantes apenas sobrepasan los 18 años de edad, por lo que el grado de madurez que se requiere para

poder sacarle provecho a las prácticas somáticas no estará presente en varios de ellos, de manera que se siembra la interrogante de cómo se podría resolver esta situación.

Por otra parte, el conocimiento de la anatomía, en especial aplicada al movimiento, es un área que también debe considerarse y entrelazarse con las técnicas de conciencia corporal de manera consciente y ojalá sistematizada, ya que son estas mismas quienes nos hacen indagar en esta área del conocimiento (o autoconocimiento). El hecho de considerar el proceso evolutivo del ser humano, la importancia de la columna y del sistema nervioso en el movimiento son elementos fundamentales a considerar si se quiere mejorar y explotar de mejor manera el estudio del movimiento antes de considerar el estudio de patrones de movimiento (técnica).

Para finalizar me resulta importante destacar los beneficios que otorgan las prácticas somáticas y su relación con la enseñanza de la danza. En mi caso en particular, el haberme familiarizado con la autoconciencia por el movimiento y otras prácticas somáticas hizo que por fin pudiese sentirme identificado con mi corporalidad y saber de qué manera trabajar con ella (más que dar por aceptada la opinión que el resto tenía de mi manera de bailar, a pesar de que no niego que el ojo externo es indispensable durante el aprendizaje de la danza). Esta idea puede ser estrechamente relacionada con aquello que varios entrevistados mencionaban acerca del desarrollo de una identidad propia, o lenguaje propio si es que queremos llamarlo así. En añadidura, el conocimiento a nivel biológico y estructural que otorga la autoconciencia por el movimiento resulta ser fundamental para conocer el potencial propio y así poder trabajar desde un lugar que además de ser auténtico, único y personal, ofrece la ventaja de respetar las limitaciones propias y explotar nuestras potencialidades, algo que resulta ser sorprendente al momento de vivenciarlo debido a que, como dice el mismo Moshe Feldenkrais, nuestra autoimagen es necesariamente menor de lo que en realidad somos.

7 BIBLIOGRAFÍA

- 1.- "Journal of Dance and Somatic Practices". Volume 1 Number 1. 2009. Martha Eddy
- 2.- A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of Somatic Education and its relationship to dance" Eddy. 2009
- 3.- ISMETA.org
- 4.- "Bone, breath & gesture: Practices of Embodiment" Entrevista a Gerda Alexander por David Bersin.
- 5.- Archivos del American Dance Festival. 1980-1996. Duke University
- 6.- "El poder del yo" Moshe Feldenkrais. Prólogo de Mark Reese. P11. Editorial Paidós.
- 7.- "La dificultad de ver lo obvio" M. Feldenkrais. Ed. Paidós.
- 8.- "Autoconciencia por el movimiento", Moshe Feldenkrais. Ed Paidós.
- 9.- "El método Feldenkrais", Moshe Feldenkrais
- 10.- "Cuerpo y Mente", Moshe Feldenkrais
- 11.- "Manual de yoga dinámico". Kia Meaux" Javier Vergara Editor. Grupo Z
- 12.- <http://www.spanish.dhamma.org>
- 13.- <http://www.bonesforlifechile.cl/>
- 14.- <http://www.wikipedia.com>

8 ANEXOS

Entrevistas

Nombre: Luis Baeza (bailarín)

Edad: 37

Profesión: bailarín del banch desde hace 10 años

Estudios: Universidad de Chile

Año de egreso: 2003

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal?

L: Sí, considero el yoga como una técnica de conciencia corporal, el Feldenkrais también, algo de prácticas somáticas y Alexander.

R: refiriéndonos un poco más a las técnicas somáticas y al Feldenkrais y al Alexander. ¿cómo fue tu aproximación a estas técnicas?

L: En la escuela habían unos ramos en segundo año que eran parte de improvisación. No era un ramo específico, pero sí el ramo de improvisación estaba compuesto y tenía elementos del Feldenkrais y la eutonía.

R: ¿consideras que las técnicas mencionadas como la eutonía, el Feldenkrais y el Alexander aportan a tu desempeño como bailarín?

L: son fundamentales

R: ¿cómo así?

L: Porque yo considero que tienes que conocer bien tu cuerpo para poder moverte, entonces, es como querer hablar y no conocer las palabras, o no conocer el instrumento, como querer tocar guitarra y no conocer la guitarra. Tienes que saber que mover, como mover, con que tono, como calibrar, como alinear, por eso creo que no puedes ser bailarín sin conocerlo, sin conocer tu cuerpo a través de estas técnicas.

R: Ojo, tu dices a través de estas técnicas

L: Las que yo conozco, si

R: ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colabora a mejorar la calidad del bailarín durante el proceso de aprendizaje de la danza?

L: Mira, yo creo que en proceso de aprendizaje no estoy muy claro si ayuda, porque uno aprende pero en realidad después en la practica es cuando lo aplicas.

R: En la práctica tu te refieres a qué?

L: A bailar, diariamente, porque en la escuela cuando lo aprendí no era tan consiente como que no sabia si lo aplicaba bien, manejaba algunas cosas y en la escuela no tenia el training que tengo ahora, no hacia las cosas que hago ahora. Entonces, a hora ya solamente dedicándome a bailar, a interpretar, ahora creo que es importante, ahora tomo conciencia que eso es importante. Antes cuando estudiaba era relevante pero no lo ocupaba, era diferente.

R: ¿No lo ocupabas porque no sabias como ligar esos elementos al momento de bailar?

L: Creo que tiene que ver con la lentitud y con el apropiarse de eso y tener eso como una herramienta constante y consiente. Creo que la conciencia que uno tiene del cuerpo se forma a través de mucho tiempo y con mucha constancia, entonces, ser consciente de que uno aplica una técnica de conciencia corporal me llevo mucho tiempo, porque cuando lo aprendí pasaron tres años y recién al cuarto año empecé a darme cuenta que eso era necesario y era una parte integral de mi entrenamiento, por eso te digo que al principio no estaba muy claro de haberlo usado en el sentido de la conciencia en el periodo de la escuela, entonces mirando hacia atrás creo que en la escuela aprendí algunas cosas pero no aplicaba todo y necesite de mucho tiempo también para poder integrarlo.

R: Tu crees que es responsabilidad de la escuela el enseñarte a integrarlo?

L: No, es súper personal porque creo que tiene que ver con el ritmo con que uno aprende. La escuela te entrega herramientas pero luego tu te vas haciendo en el camino. Tu tomas algunas cosas, otras no, algunas te quedan mas grabadas y otras

son mas necesarias pero también depende si te vas a dedicar a ser bailarín o profesor o investigar o coreógrafo o estudiar, entonces el camino que uno toma también es determinante en cuales son las herramientas que uno va ocupando más continuamente cuando las aprende en la escuela y por eso creo que tampoco es que todos vamos a aprender y que todas las vamos a necesitar.

R: O sea dices que hay un trabajo de discriminación por parte del que aprende?

L: Sí, creo que es por parte del que aprende, no de la escuela. Pero sí creo que es súper necesario para un bailarín, tiene que ser. Tienes que conocer como funciona.

R:¿Entonces consideras que esa es una manera buena para un bailarín de aproximarse al cuerpo que no sea a través de una técnica dancística, sino que desde un movimiento mas propio, por llamarlo de alguna manera?

L: Sí

R: Quieres agregar algo mas?

L: Sí, con respecto a eso de que cada uno tiene su ritmo y discriminación sobre que herramientas ocupar cuando baila, creo que cuando uno aprende en la escuela ciertas técnicas ojala sean muchas y muy diferentes porque esos son los colores con los que después tu te vas a mover, entonces mientras mas colores tengas mas posibilidades tienes para ampliar tu registro de movimiento.

Nombre: Rodrigo Chaverini (bailarín)

Edad: 33 años

Profesión: Bailarín independiente de danza contemporánea

Estudios: Universidad ARCIS

Año de egreso: 2008

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal?

CH: Sí, eutonía, un poco de Feldenkrais en la práctica y un poco de Alexander en la teoría.

R: ¿Cómo conociste estas técnicas?

CH: En la escuela.

R: ¿Consideras que las técnicas mencionadas como la eutonía, el Feldenkrais y Alexander aportan a tu desempeño como bailarín?

CH: Absolutamente, porque trabajar con el cuerpo en la danza para mí tiene que ver con saber usarlo de una forma sana y eficiente y esas técnicas te entregan herramientas para generar eso.

R: ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colabora a mejorar la calidad del bailarín durante el proceso de aprendizaje de la danza?

CH: Sí. Igual siento que como, o pienso que a través de mi experiencia personal, de alguna forma hay que saber cómo integrarla, no es solo hacer la práctica o tener ciertas lecciones etc., sino como también saber direccionar hacia donde uno puede llegar con estas cosas. Igual es cierto que todas las personas somos distintas y de repente alguna gente la recibe de algún lugar y otra desde otra, pero es interesante ver como cuales son esos caminos. de alguna forma para saber como se pueden aprovechar mejor estas prácticas como bailarín.

R: ¿Cómo saber usarlas? Porque una cosa muy distinta es que tu tomes lecciones de Feldenkrais pero otra es que tu apliques eso en tu rol de pedagogo, bailarín o coreógrafo.

CH: Eso hago yo en todo caso, generalmente. Como a partir de lecciones desarrollo ciertos movimientos o tengo ciertas secuencias pienso en que lecciones pueden aportar para la mejor ejecución de alguna secuencia o de cierto tipo de movimiento.

R: ¿Entonces tu acercamiento a estas técnicas fue en la universidad fue porque tuviste un ramo sobre eso?

CH: Claro, en ARCIS en los cuatro años está conciencia corporal, que los tres primeros años es eutonía y cuatro años se hacía Feldenkrais y también nos hacían mucho trabajo de investigación práctico y teórico. También para otra rama también hice alguna vez un trabajo de investigación sobre la técnica Alexander que era lo que te decía que sabía un poco de la teoría.

Los primeros años para mí fue difícil encontrarle un sentido a esos ramos. Recién en tercero y cuarto año empecé a encontrarle sentido y como volver a vivir ciertas cosas para poder vivirlas realmente y no solo simplemente hacerlas. Una de las leyes de la eutonía es que un movimiento jamás debe ser mecánico, o sea que cada movimiento que tú haces es como si lo hicieras por primera vez. Independiente de eso, cuando yo era más inmaduro en mis primeros años de escuela sentía que no llegaba al contenido o a la profundidad donde se podía llegar con una lección, y que en los años más tarde, cuando ya era más maduro y cuando ya de alguna manera sabía y conocía más mi cuerpo y tenía más inquietud por descubrir ciertas cosas entendía y podía de alguna forma definir más o determinar más o ser más consciente de lo que me estaba produciendo tal lección, por ejemplo.

R: Tu hablaste de un desarrollo de la madurez durante tus años de escuela y que eso tenía alguna relación con el echo de la práctica de la eutonía y el Feldenkrais.

¿Puedes describir más como fue tu proceso y que cambios y aportes concretos alcanzaste con estas técnicas?

CH: Alguna vez en clases con Francisca Morand que nos hacía anatomía aplicada a la danza en primer año comentaba que, por ejemplo, para tomar cursos de eutonía o para ser facilitador tenías que tener sobre 25 años de edad, precisamente porque necesitas cierto grado de madurez para poder incorporar estas técnicas o prácticas. En lo de aportes concretos lo veo en todo el cuerpo, desde poder soltar la articulación de la pelvis, la cadera, poder ser más consciente de la idea de empuje, poder tener la conciencia de las diferentes capas del cuerpo desde lo óseo, los ligamentos, los

huesos, los líquidos, poder distinguir la fascia, la piel, otras cosas que tiene que ver con todo lo que es la articularidad, las rodillas los tobillos, como se conectan todo lo que es la cintura escapular, la columna un montón, no sé, típicas cosas que te mencionan en la técnica contemporánea o en todas las técnicas. Como se vincula y como el movimiento se puede desarrollar y desplegar a partir de esta anatomía consciente.

Cuando entre a estudiar danza era una persona mucho mas tónica, soy hipertónico de hecho. Tengo una musculatura que se me desarrolla sin mucho esfuerzo, por consiguiente tampoco tengo mucha elasticidad, como todo lo contrario de lo que le pasa a la gente hipotónica y a partir de la práctica de la conciencia corporal pude soltar más la musculatura y poder sentirla desde un lugar más líquido, como las conexiones, empezar a sentir la columna como su articularidad que para mi eso fue un descubrimiento un montón, todo lo que tiene que ver con el torso, porque creo que tal vez el enraizamiento a tierra lo tenía de alguna forma más natural, lo mismo con los rebotes, pero sí todo el tema que venía de la pelvis hacia arriba y la conexión con la columna siento que básicamente ahí fue estar esas horas acostado en el piso sintiendo los huesitos fue lo que me ayudó a soltar y también lo que me sucedió con el ramo en cuarto año que fue como a partir de una lección como podía aplicar esto al desarrollo del movimiento, en verdad ahí como que integraba una cosa más ondulada y si bien la danza como no es funcional, porque uno no baila para ir a buscar algo a la cocina, como que sentía que había cierta organización y cierta organicidad cuando me movía como un movimiento, por decirlo de alguna forma mas lógico dentro de lo ilógico que es la danza, eso.

Entrevista Marisol Madrid Jofré (profesora)

Edad: 36 años

Profesión: profesora de danza y profesora de movimiento inteligente

Estudios: ARCIS

Año de egreso: 2004

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de técnicas de conciencia corporal?

M: Sí, conozco la eutonía, el Feldenkrais y el Movimiento inteligente.

R: ¿Puedes contarme cómo fue tu aproximación a estas técnicas?

M: Mi aproximación fue en la universidad que en ese momento existían las cátedras de eutonía y Feldenkrais, así con título nominativo porque ahora es “conciencia corporal” que es un genérico entonces esto permite que hayan otras disciplinas que puedan incorporarse. Eso porque habían muy pocos profesores que tuvieran especialización en estas materias y en ese momento teníamos en la carrera dos años de eutonía y dos años de Feldenkrais.

R: cuatro años duraba la carrera entonces.

M: cinco!, duraba cinco años pero durante los cuatro años eran estas

-R: los cuatro primeros?

M: claro, y el quinto año eran seminarios de especialización que el alumno escogía. Entonces nosotros nos reuníamos en el grupo curso y decíamos: “¿Qué seminario podríamos tener?” . y escogíamos, no sé, release con Claudia Vicuña, ya llamémosla. O taller coreográfico con el Alejandro Cáceres. Era así. Eso era quinto años. Y bueno ese fue mi primer contacto con las disciplinas de conciencia corporal, en la universidad integrado a la carrera de danza.

R: ¿Consideras que las técnicas mencionadas como la eutonía, el Feldenkrais y Alexander aportan a tu desempeño como bailarín?

M: Yo creo que aportan en un sentido experiencial en primer término porque permiten generar una apertura hacia un ámbito de conocimiento y aprendizaje muy distinto a lo que plantea formalmente la disciplina de la danza, entonces eso permite desperdiciar algunas cosas, digamos en términos de aprendizaje corporal, poder replantearse

desde el propio sistema, de la propia estructura una nueva forma de hacer las cosas, entonces en ese sentido es un gran aporte digamos en término experiencial. Y luego, en términos conceptuales es muy interesante porque ayuda a entender algunos procesos de aprendizaje que están implícitos en la disciplina de la danza y que uno no sabe muy bien como se dan.

R: ¿Cómo así?

M: Como por ejemplo, nosotros hablamos mucho o se habla mucho en la disciplina de la danza por ejemplo de como se integran ciertos conceptos de movimiento, o se habla acerca de como es que el cuerpo tiene un tiempo distinto o se le atribuyen una serie de características al cuerpo de que porque asimila determinadas cosas de una manera u otra, donde tiene que ver el tiempo que tu te dediques a eso o donde tiene que ver tu propia, donde tu vienes, no sé qué. Pero en estricto rigor de entender qué es lo que sucede en términos biológicos esa respuesta no está ahí y no es algo que se converse tampoco. Porque Si eso se considerara, tal vez la enseñanza sería distinta. Si se entendiera que las cuestiones o sea que en realidad esa, la forma en que el cuerpo aprende, o que aprendemos en realidad no es que sea que el cuerpo aprende de una manera y la cabeza aprende de otra, sino que el cuerpo tiene, o sea nosotros aprendemos mediante el ejercicio corporal porque es la primera herramienta que se integra en términos del desarrollo evolutivo humano.

R: Claro

M: Es decir, si no fuera así no podríamos llegar a pensar. el pensamiento lógico es a partir del desarrollo neuromotor, entonces y ese desarrollo neuromotor que es pre verbal que es sin ideas sin conceptos sin raciocinio lógico obedece a otro tipo de descubrimiento. Un descubrimiento que evidentemente no se va a regir por estas leyes, o no se va a regir por conceptos, ni

R: ¿Como cosas previamente establecidas?

M: invenciones que finalmente nos creamos para poder llevar a cabo el aprendizaje técnico, si? Es decir como todo lo que existe afuera que nos inventamos no existe para el sistema nervioso que en el fondo es ciego a esta realidad y lo que esta haciendo es adaptarse a las distintas circunstancias a la que nosotros lo llevamos.

Entonces la manera más eficiente de aprender, en ese caso. ¿Por dónde sería? ¿No es lógico pensar que esa manera de aprender, generarla que sea eficiente es poder dialogar con el sistema nervioso en su idioma? No llevamos a nosotros a la disyuntiva de lo que hace el cuerpo y lo que piensa la cabeza.

R: Como una disociación entre ambas cosas

M: el aprendizaje es disociado, se presenta disociado porque no es a partir de cómo funciona este aprendizaje neuromotor desde los inicios, entonces no nos lleva a conectarnos con ese potencial humano que es intrínseco a todas las personas. Entonces en ese sentido, conceptualmente, es muy rupturista con la formación digamos más clásica y formal, que es algo que en el resto del mundo no es tan así.

R: ¿Afuera de Chile?

M: Afuera de Chile no es tan así. Se lleva al campo de la discusión y de la metodología mucho más esas premisas. Es algo que uno también puede decir, bueno, lo decía Isidora Duncan y lo decía en el año 20 “ Yo no entiendo porqué la formación es tan estricta, o yo no entiendo porqué no podemos empezar a investigar acerca de movimiento de la naturaleza. Y todos dicen “no, Isidora Duncan es como súper jipi y como que es una idea muy vaga, es como que lindo que ella llegó a bailar a pata pelá y que bueno que abrió una posibilidad para el resto del mundo, pero en realidad esa propuesta era mucho más concienzuda, tenía mucho mas fondo, y ese fondo incluso, en no sé, una cuestión que siempre comento que a mi me parece muy curioso que ella decía: “ el motor del movimiento no está en la pelvis como nos han enseñado, sino que el motor del movimiento está en la columna” y cuando yo leí eso, en primera año dije :” oh que tierno Isidora Duncan lo que pensó en ese momento”, porque era como algo tan antiguo que todavía no se descubría esto otro. Y ahora, después de especializarme en estas disciplinas he vuelto a lo mismo. En decir, en realidad ella tiene mucha razón, el motor del movimiento es la columna vertebral, y no la pelvis.

R: ¿Tu dices eso porque es ahí donde se encuentra el sistema nervioso central?

M: porque el desarrollo evolutivo del hombre es primero la organización de la columna, y si lo vemos en la perspectiva de la evolución de las especies, porque ese es el descubrimiento de Feldenkrais. El descubrimiento de Feldenkrais es poder darse cuenta que en el desarrollo del cerebro humano, es decir de las capas cerebrales

hasta llegar a nuestras capas mas recientes, venimos de una raíz común que evolutivamente hablando nos relaciona con todos los vertebrados, es decir, nosotros somos vertebrados. Y si miramos desde el pescado en adelante, lo que primero aparece en esa capacidad de los organismos de adaptarse al mundo, es a partir de la estructura en relación con la fuerza de gravedad y la propulsión y eso es principalmente el desarrollo y la evolución de una columnita. Sin columnita no hay posibilidades de propulsión ni hay posibilidades de confrontación con la fuerza de gravedad.

R: Claro

M: Y así pasamos del plano horizontal al plano vertical, a ser muy sofisticados porque andamos en dos patas y no estamos encorvados como un homínido y tenemos nuestra capa cerebral supralímbica como distintivo de que somos homo sapiens sapiens. Entonces esa información es indudable que persiste en cada organismo, es decir, el pescado esta en ti. Si? Es decir la evolución de las especies está presente en nuestro ADN y es mucho más confiable que estas capas más nuevas, es decir, el que yo haga esto, esto y esto (apilar libros sobre una mesa de centro) esto es mucho más reciente del punto de vista de la evolución que mi impulso o mis patrones de movimiento más antiguos, más primales.

R: ¿De alguna manera instintivos?

M: Podemos decir que son instintivos o que fueron instintivos porque no había raciocinio, pero no es que sean instintivos, es que son los más patentes o los que aprendió mejor el sistema nervioso, que permitió dar paso a otra fase evolutiva.

R: De alguna manera es la base para que luego vengan más cosas. Primero el sistema vegetativo y más afuera el neo córtex.

M: Exactamente, por eso que la maravilla de la creación es visible en un bebe, porque pasa desde un ambiente acuoso, a un ambiente terrestre y que desarrolla paulatinamente todas estas capacidades no por un aprendizaje directo ni de sus padres ni de algún agente externo, es decir. ¿Porqué el niño se desarrolla así? Porque el niño lo primero que hace es estabilizar la columna para poder levantar la cabeza. ¿O porqué el niño rueda boca arriba boca abajo? Si nadie le sopló oye tienes que rodar y hacer esto con la pata si esa información es información que esta en su ADN,

y esa información es la que se ha venido labrando durante millones de años. Entonces, como podemos llegar a ocupar más del 7% del cerebro. Es lógico que la vía del mejoramiento o la vía del aprendizaje tiene más cercanía o más diálogo con aquello que le resulta seguro, confiable, aquello que está probado que aquello que es muy reciente. Entonces primero hay que gatear para poder caminar. Lo primero es arrastrarse, luego moverse como un reptil, luego pasar a gatear, a tratar de pararse y luego caminar bípedo. Entonces esas fases hablan de millones de millones de años de evolución. Ese es el descubrimiento de Feldenkrais. Cómo eso se puede despertar en cualquier persona, cómo ese potencial está en todos.

R: ¿Cómo que está presente pero de alguna manera está oculto?

M: No sé si está oculto, yo creo que hay una negación, por eso a las guaguas nadie las tiene en el piso. Las personas las tiene sentaditas y envuelta en cuestiones. No hay conocimiento de la importancia que tiene para esa personita estar en contacto con las superficies y estar en contacto en el fondo con sus propias posibilidades de crecimiento.

R: De alguna manera se está revirtiendo un poco esta situación. Las cosas que tu me estas contando están volviendo a ser apreciadas. El dejar que los niños exploren, jueguen más, andar descalzos, no tan a la defensiva. De repente es un asunto sobre el cuidado extremo, siento que hay mucho miedo.

M: O sea son tantas cosas, hay cuestiones culturales de por medio que son muy importantes. Esos son los planteamientos de Moshe Feldenkrais. Es como decir venimos así, pero resulta que luego según donde nos tocó nacer o nos van a condicionar a estar de una forma o de otra y bueno todo lo que tiene que ver con el desarrollo de la educación occidental de estarse sentado quieto en una silla.

R: Ya, la última pregunta es ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colabora a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

M: En un sentido bien fisiológico por supuesto que sí, porque es un espacio en donde se puede resarcir una cantidad de esfuerzo implícita en el aprendizaje técnico de algunos estilos de danza que son bastante rigurosos y muy puntiagudos en ese sentido. Entonces es un espacio alternativo en el cual los alumnos pueden distenderse

primero en ese sentido. Es como descansar un poco la máquina, dejarla tranquila y tratar de aprender a trabajar con menos esfuerzo, reconocer el funcionamiento de su estructura para poder bajar las revoluciones y el desgaste innecesario de energía. Eso en primer sentido creo que es beneficioso para cualquiera, más de lo que puedas a llegar a hacer con eso. Ese es el primer beneficio que tiene. Y luego de eso está lo que había comentado antes un poco, de que puede abrirse a otras posibilidades de entender el aprendizaje motor, de verlo desde otras aristas. Eso siempre va a ser beneficioso porque va a poder generar otros espacios en la creación y también en la propia interpretación. Como poder encontrar alternativas para ajustarse a los distintos, que se yo, parámetros en los que quiera estar, los registros en los que quiera desenvolverse en ese momento el intérprete. Y tercero yo creo que permite generar un dialogo.

R: ¿Cómo así?

M: Un dialogo al interior de la propia disciplina, porque si no incluye dentro de la disciplina otras cosas que hablen del movimiento humano, que es materia de investigación del bailarín y del creador de la danza te quedas dando vuelta dentro del mismo círculo, persiguiéndote la cola y se vuelve muy monotemático y empiezas a hablar de cosas que ya todos sabemos, no hay mucho que descubrir, sin desmerecer por supuesto las investigaciones en esa materia, pero me refiero a poder darse un salto un poco más grande, un salto más cualitativo con respecto a la enseñanza y al aprendizaje o la creación, de poder visualizarnos desde otro ángulo también que es importante, mas humana, más biológicamente humana. Eso creo yo.

R: ¿Te gustaría agregar algo más?

M: Mira qué curioso, no sé. ¿Qué te puedo contar? Algo interesante. Me tocó conocer en mi formación de Feldenkrais en Donostia, San Sebastián, el director de la formación, que es un norteamericano. Me tocó conocerlo de manera bien simpática. El se presentó y contó su historia y dijo que el antes de llegar a Feldenkrais, o sea contó su historia de porqué había llegado a Feldenkrais. Su historia era que el era muy joven, había estudiado psicología, entonces para subsistir en ese momento empezó a trabajar de secretario de Merce Cunningham, en su estudio de danza. Entonces el era el secretario y estaba sentado en la puerta como recepcionista, y a cambio de eso, o sea además de pagarle lo que se merecía, Merce Cunningham le dijo: "tu puedes tomar todas las clases que quieras". Entonces el tomó todas las clases que pudo y

quedó fascinado con el mundo de la danza, hasta que se enfermó de una cadera y esa lesión que tuvo no se la pudo sacar nadie, y alguien dijo: “oye podrías ir a verte con bla bla bla que era un profesor de Feldenkrais y el solucionó su problema de manera inmediata y eso cambió su vida y se dedicó al Feldenkrais. Yo decía que en ese momento podría haberse dedicado a la danza también, no lo hizo y se dedicó al Feldenkrais, pero nunca dejó de querer ni amar la disciplina de la danza. Entonces cuando entramos a conversar nosotros y yo diciéndole que yo vengo del fin del mundo, el no conocía Latinoamérica, contándole de donde era Chile, como se habían formado las escuelas de danza y porqué yo conocía el Feldenkrais, porque Carmen Beuchat en un momento había dicho: “estas niñas tienen que tomar clases de Feldenkrais”. Ella venía de su escuela que había formado en Nueva York y venía de todo un rollo de haber sido bailarina de la Trisha Brown y toda esa historia. Yo le cuento eso a el, y a el le parece increíble. Entonces le parece increíble porque a los ojos de el, un hombre que ha vivido toda su vida en Europa a pesar de ser estadounidense, a los ojos de el es como, guau que increíble que hace veinte años atrás se haya considerado para la formación de un bailarín el ramo de Feldenkrais, cuando es algo que recién se está integrando a muchas escuelas en Europa, por ejemplo. O ha sido algo que llevamos como la misma cantidad de años, pero de otras bailarinas o de otra gente que ha trabajado directamente con Feldenkrais y que está en el hemisferio norte principalmente. Entonces esto te lo cuento porque entramos a dialogar y yo dije: “ oye, que curioso que nosotros en Chile tengamos una ventana abierta hacia muchas cosas interesantes que hace que se pueda nutrir una disciplina que igual es nuevita. Entonces si es tan nuevita, porque aun no llevamos ni cien años, yo espero que en este devenir se tenga en consideración estos laboratorios de conocimiento. Porque aparte de decir que nosotros hemos estado en la vanguardia hace , no sé, veinte años atrás, pero aquí nunca se reconoció por un mal chileno, que es como, tiene que venir alguien de afuera para que se reconozca y nosotros lo venimos diciendo hace no sé cuanto tiempo y nadie nos pesca. Entonces, pero eso es como mi deseo, mi trabajo va también en pos de aquello, principalmente por hacer del ejercicio de la danza una disciplina que puedas desarrollar hasta que te mueras y no hasta que te hagas polvo por el uso indiscriminado de la fuerza o un montón de cosas, porque hay limitaciones muy tristes de bailarines hoy en día de cincuenta años, bailarines de treinta años operados de las rodillas o bailarines de veintitantos años operados de la cadera. A mi me toca recibir a muchas personas en esas condiciones lamentables, y donde..

R: Eso es parte de tu trabajo?

M: Por supuesto, eso es parte de mi trabajo. Eso me ha permitido conocer a todas las bailarinas que ahora se dedican a otras cosas que son mas mayores, pero son bailarinas igual. El bailarín es bailarín hasta que se muere, aunque no tenga ejercicio va a ser bailarín hasta que se muere. Y es muy impresionante ver como de repente este aprendizaje bien bruto se queda impregnado para el resto de la vida. Entonces, es como, en mi caso personal la disciplina de la danza no es como que tendría que ser distinta, porque o si no, no sería danza, la danza para que sea tal tiene que ser como es, entonces las técnicas para que sean tales deben ser como son, pero es necesario que el individuo que genera o que hace o que practica este ejercicio sea capaz de individualizarse. Es decir que su corporalidad y su individualidad pueda entrar en esto y también pueda salir. Pero cuando hay alguien que en esta disciplina, que es la mayoría, en el fondo, no se puede diferenciar. Entonces sigue en la calle y sigue en su día a día con los mismos hábitos de esfuerzo, con el mismo hábito de competencia o con la misma tensión muscular que ni siquiera sabe cómo resolverla. Entonces eso es lo perjudicial, cuando no hay una distinción entre Pedro y Pedro bailarín.

R: Que interesante comparación

M: O sea, Pedro debiera ser Pedro, y cuando Pedro entra a la sala de clase es un bailarín, y es un estudiante y riguroso y que se yo. Pero cuando sale de ahí es Pedro, y es Pedro que se sienta naturalmente, que espera la micro tranquilo. No es Pedro que le dicen "Pedro, te puedes parar" y el se para así (rígido y estirado) y no es capaz de pararse, eso cuando pierde la espontaneidad. Entonces yo creo que esa es como una de las aristas que me llama mucho la atención y yo creo que como a donde se debería apuntar. No es como a cambiar esto, hay mucha gente como que dice: "no, muerte al Ledder, muerte al académico" o "estas cuestiones no sirven", bueno, depende también de cómo se enseñe, pero también importa mucho del que toma la clase, porque si tu te conoces a ti mismo y sabes como funciona, tu puedes entrar en esa dinámica y también puedes salir y te puedes re organizar y recuperar y puedes vivir tu vida normal. Pero ¿Quién te lleva a conocer eso? Estas disciplinas. Estas disciplinas son idóneas para hacer eso, porque el primer camino de mejoramiento es el reconocimiento de sí mismo. Tu reconocimiento de ti mismo, nadie te dice nada. Tu lo haces solo. Tu te das cuenta cuando eres incapaz de desarrollar un movimiento sutil, liviano y libre de esfuerzo y dices: "porque no puedo?". Porque no te has dejado hacerlo, porque lo olvidaste, te olvidaste como hacerlo. Eso no puede ser.

Entrevista Betania Gonzales (Bailarina)

Edad: 31 años

Estudios: Licenciatura en artes mención danza Universidad de Chile

Año de egreso: 2007

Actividad laboral: Profesional de danza, interprete, coreografía, clases y creaciones propias.

R: ¿tienes conocimiento de técnicas de conciencia corporal? Si es así, cuales son?

B: Experiencias de conciencia corporal? Sí, hartas. De partida porque siento que está súper integrado en las practicas de danza contemporánea. hoy en día, hay mucho concepto, principios, actividades que se ponen generalmente dentro de una clase. Entonces, no se si puedo hablar en ese sentido de técnicas tan directas. Pero, cuando he tomado alguna vez algún seminario, algún taller de una técnica específica. Bueno, eso es lo que me ha ayudado a darme cuenta que en las otras clases hay principios de ahí puestos y actividades de ahí puestas, por ejemplo, hace poco estuve en un intensivo de Feldenkrais muy interesante y muy enriquecedor para el cuerpo. Y claro, las actividades tenían mucho que ver con la danza, también trabajan desde un lugar súper de la anatomía, de la fisiología, de la fisionomía, de los órganos, de los huesos con lo músculos, tendones con toda la parre motriz del cuerpo también. Por eso mismo se vincula tanto, he leído otro poco, para entender un poco de que están hablando cuando te hablan de Body Mind Centering, o cuando te hablan de Alexander. Tomé también un intensivo con una bailarina que era de Trisha Brown, de hace mucho tiempo, y ella todo su lenguaje y lo que mas conoce es de Alexander, entonces todo su lenguaje lo tiñe un poquito de esos principios, de ese conocimiento. Me imaginaría varias, no sé si lo puedo poner dentro de una técnica especifica, porque es amplio el tema de la conciencia corporal, no solamente tiene que ver con la que hoy día le llaman las prácticas somáticas, también tiene que ver con conocimientos básicos de danza, conciencia teórica, de saber como se llaman los huesos y las partes, hasta conciencia de cual es el rango de movimiento, cuales son las posibilidades de movilidad de cada articulación, de cada segmento en relación a otro. Es decir, como dos partes del cuerpo, como por ejemplo tronco y extremidad se relacionan entre ellas y que tipo de movilidad, como coexisten, en torno a que movilidades. Como eso, desde la expresividades de movilidades o desde la mecánica de la movilidad.

R: Me contaste que tuviste un acercamiento hace poco al Feldenkrais ahora ultimo. ¿Tomaste un seminario sobre eso?

B: Sí.

R: ¿Y fue tu primer acercamiento al Feldenkrais? Habías leído algo antes o tenías nociones?

B: Había leído y quizás había tomado una práctica aislada, pero ahora fue como más intensivo, porque fueron 15 horas de trabajo, cinco días, en Viena. Había, participaba también en un par de clases con la Ana Carvajal, que está sacando ahora la certificación, y por eso me pareció interesante y por eso le busqué en otro lado también. No soy tan conocedora, no te podría decir cuáles son los fundamentos y todo y estoy a años de luz de poder hacer un ejercicio así.

R: Pero yendo a lo concreto, sobre esta experiencia en particular

B: O sea, de partida sirve para volver a centrar. Para volver a reencontrarse con las partes, como, hay sincronía de un todo, porque a veces uno se llena con tantas actividades, de tantas clases, de tanta información. Entonces, mi experiencia particular, fue de sentir que de pronto todo confluía hacia un mismo lugar y todo podía reorganizarse para estar de nuevo disponible para transformarse en otra situación, de otra técnica, de otro proceso creativo, otro estado corporal. Es como un re alineamiento, si se puede decir. Y no es un alineamiento que tiene que ver solo con la postura, con el funcionamiento correcto de las articulaciones, o del músculo o de las partes, sino es como un re alineamiento de las convivencias del cuerpo, la organización de su estructura mental, corporal.

R: ¿Tu dices que engloba algo más que el cuerpo?

B: Más que la parte mecánica del cuerpo. Engloba la concentración, o sea te reúne el cuerpo con la concentración, con las partes mecánicas fisionómicas del cuerpo, con las partes, las nociones psicológicas, intelectuales, perceptuales del propio cuerpo del entorno.

R: ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal, como la eutonía, el Feldenkrais y Alexander contribuyen a tu desempeño como bailarina, profesora o coreógrafa?

B: Ya, de eutonía en verdad no conozco nada. He escuchado más acerca del BMC. Ahora, si aportan, claro, totalmente. Muy enriquecedor. Pero, como lo que he estado

reflexionado este ultimo tiempo, que fue algo que compartimos en una charla el otro día, es que en qué minuto es necesario este tipo de contenidos. Porque a mi me ha sido un poco mas útil en el momento en que, por ejemplo, como de que yo creo que depende de los organismos de cada uno, pero a mi me sirve mas para cerrar procesos que para comenzar un proceso creativo, por ejemplo. Porque uno entra en capas profundas, en estados mentales profundos, quizás tan profundos que a veces a mi, personalmente no me ha ayudado mucho a estar en escena, donde uno tiene que compartir, mucho mas como, no con la sensación de estar afuera sino como estar mucho más. Experiencia particular, insisto. Pero siento que me ha ayudado mas para cuando tengo que retroceder frente a un obstáculo que me pille en el camino, técnico o de lesión o de lo que sea. Me ha ayudado más en ese lugar, cuando tengo que retroceder, o bien a cerrar un proceso, volver a este estado de realineamiento para ir en búsqueda de otra cosa. No sé, es complicado explicarlo, pero por ejemplo esta idea que me paso haciendo clases a gente mas chico, a adolescente, 19, 20, 21 años. Viene todos con una energía tan desbordante de querer bailar y moverse y querer aprenderse de memoria un montón de cosas y saltar y gritar y expresarse su identidad, y todo el rollo del desarrollo ahí, que implementar este tipo de técnicas ahí en esa edad a veces como que genera un poco de poca empatía con el material. Entonces a veces siento que los materiales de conciencia corporal profunda necesitan un poquito más de madurez para enfrentar los materiales.

R: O sea, si lo ponemos en un caso, por ejemplo, dentro de una malla curricular.

B: Tiene que estar súper complementado con un estado de mas euforia. De complementar con actividades también que llenen esos espacios de cuando los niños, le llamo yo, pensando los que están como saliendo de la adolescencia, necesitan también colmar su estado híper energético y un poquito más superficiales, no de un punto de vista peyorativo, sino como más hacia fuera. La necesidad de mostrarse y de mostrar sus capacidades. Como que las otras son capacidades mucho más internas a veces y mas propias para generar conexiones con otros, pero desde un lugar mucho mas profundo de hondo, pero si no hay conciencia corporal ningún bailarín se puede desarrollar.

R: ¿Tu afirmas eso?

B: Sí, o sea lo necesitan. Para poder cambiar cualidades, para poder cuidar el cuerpo, para poder transformarte de una técnica a la otra en un tipo de lenguaje y en otro para

saber donde están tus partes y no quedarse en la forma solamente, si. Para poder interpretar.

R: ¿Consideras que incorporar técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colaboran a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

B: Sobre todo colabora, porque, como el conocer más su cuerpo se evitan mas lesiones, se puede disponer del cuerpo de manera mas efectiva. Se puede como ampliar, ampliar porque hay otra relación con el cuerpo, porque no tiene que ver con la forma, tiene que ver con la funcionalidad, la conciencia general, no solo estas técnicas. Yo creo que también hay un montón de practicas de conciencia corporal que no están metidas dentro de una técnica en especifico y que la danza también las tiene, pero, sí. Ayuda, hay que tenerlo, es fundamental. Y quizás, voy a tirarla nomás, pero quizás tiene que estar inserto dentro de una clase. No sé si aislado en una técnica.

R: Tu dices como ligarlo a lo dancístico, mas que tenerlo como un ramo solamente de conciencia corporal?

B: Claro, porque tiene que ser un tipo de conciencia corporal también que va aplicado a algo.

R: A la profesión del bailarín, por ejemplo?

B: Claro, entonces tengo la sensación de que, por intuición, puede ser súper rebatible, pero tengo la sensación de que los contenidos de conciencia corporal, las experiencias de conciencia corporal, tienen que estar siempre complementados como por, o si no ir direccionados hacia allá. Porque también a conciencia corporal sirve para mucho, terapia... entonces, si se está hablando de un programa de formación profesional de bailarines, tiene que ser súper direccionado hacia allá.

R: ¿Hacia que punto en específico?

B: Hacia la experiencia artística escénica, del uso del cuerpo como soporte de algo artístico. Entonces, de alguna manera, claro quizás es interesante quizás para los bailarines tener como ramos específicos y súper abocados a solamente una técnica de conciencia corporal donde están dos horas al día, todos los días haciendo conciencia. Pero tiene que estar súper equilibrado también con otros estados.

R: ¿Lo que tu hablabas de que el tiempo siempre es lento, la energía es mínima en las técnicas de conciencia corporal?

B: Pero para comenzar, en muchas de ellas, al final terminan moviéndose full también. Llevan esa ruta, pero el bailarín no es, la conciencia corporal no es todo en la formación de un bailarín.

R: Ya. Claro. Pero igual consideras tú que es una herramienta fundamental

B: Sí, yo la tuve y la he seguido buscando después también.

R: ¿estaba dentro de tu malla?

B: La tuve en ciertas actividades que incluían los profesores por ejemplo en técnica, no la tuve dentro de la malla como una técnica específica.

R: ¿Cómo un ramo?

B: Un ramo de conciencia corporal, no. Se incluía dentro del acondicionamiento corporal. Por algo se llamaba acondicionamiento corporal y no acondicionamiento físico. Porque trataba de combinar esto de buscar un tono, buscar una elasticidad, buscar una conciencia de las partes y la movilidad de ellas. Lo he tenido también en clases de técnica de danza contemporánea, donde hay una serie de ejercicios previos para entrar en la conciencia del tipo de disponibilidad, del tipo de movimiento, del tipo de articularidad, etc., para llegar a otra actividad. Y es algo que he seguido buscando después, sin estar en la universidad, como parte de los entrenamientos. Buscar de pronto estas instancias, como la que tuve hace poco de encontrarse con las actividades netamente de conciencia, porque enriquecen.

R: Quieres agregar algo más?

B: si bien dije que el tema de la conciencia corporal era fundamental en una carrera de danza por ejemplo, tiene que ser transversal. O sea, el ramo de educación física en el colegio...

R: ¿Cómo así?

B: Como que el tema de la conciencia corporal no es algo de los bailarines nada mas, es fundamental que lo maneje la población en general, es un tema de salud básica, de educación corporal básica, fundamental. No sé, como que es súper mal logrado. A nadie le importa y yo siento que es un contenido que debería estar presente en el ramo de educación física, porque es imprescindible que una persona, mínimo sepa, cuando se mueve, si le duele porque esta roto o si le duele es porque en verdad esta con poca movilidad y necesita movilizar más. Es básico para saber cuando se enfrentan la gente que no se mueve, que no hace danza, que no hace teatro, deportes, la gente sedentaria en general, es básico saber que cada una de estas partes está no se donde, para poder desplazarte mejor, para poder coordinarte mejor y para poder comunicarte mejor con el resto, a veces la gente entra en dinámicas relacionales que al final son interferidas por un tema de expresividad corporal también. Entonces no es algo que sea solo para los bailarines, o uno ve después a otra gente que después de mucho tiempo está haciendo eso como terapia. Entonces no entiendo porque cae en la terapia o en los bailarines, debería ser mucho mas transversal y formar parte de un contenido de la educación física de los colegios, así como se juega futbol, así como te hacen correr, así como te hacen hacer abdominales. La ed. física esta súper pobre en general, igual está difícil evaluarlo, ahí hay una dificultad, como evaluar. Como evalúas un ramo de conciencia corporal.

R: Ahí hay algo en el sistema que , si tienes que entrar a evaluar no puedes tirarlo así nada más, no va.

B: No pues. Por eso yo entiendo también que tiene que estar inserto, ya que estamos con este modelo de educación, donde están las evaluaciones y los números y las notas. Tiene que estar inserto dentro de las actividades en general de una practica para, no sé. Porque las técnicas de conciencia corporal no buscan un producto, no buscan un. Y si llega a haber un resultado, no es cuantificable, es demasiado personal, demasiado particular. Y los hallazgos siempre son como, puede ser una misma clase, pero cada uno encuentra cosas distintas en ella. Lo que pasaba allá, y hablaban, habían abuelitos, artistas marciales, gente que se había lesionado, habían bailarines, había gente sedentaria también.

R: Pero tu clase de Feldenkrais no era para bailarines profesionales?

B: Era abierta para todo el público, habían hartos bailarines. Estaba dentro de ese contexto. Pero muchos talleres de ahí eran abiertos a todo público, y era una mezcla. Habían muchos artistas marciales, eso me llamó la atención. Gente más grande, o deportistas que habían practicado mucho tiempo iban ahí para después poder como, eso, volver a alinear su cuerpo. Como la dispersión de la información y la publicidad, no se que. Tu vuelves al centro. Y hablábamos al final de la clase, a esto iba. Cada uno podía comentar si quería, y todo el mundo había aprendido algo distinto. Todos realizamos las mismas actividades. Pasa de todo y la gente estaba ahí porque querían, no estaban ahí obligados porque le iban a poner nota, entonces al final, como que los hallazgos son tan personales y como no se busca un producto en concreto, como lo evalúas? Como lo metes en una malla?

R: Y a ti que te paso ahí?

B: No sé. Desde las articularidades de la columna, es que hicimos contenidos súper específicos de las articulaciones mayores, cadera, hombros, un poquito el cuello. Descubrí. De partida ayuda a mucho para que no existan estas tensiones que uno empieza a acumular en distintos rincones, reencontrarse con ciertas movilizaciones que yo pensé que no era capaz de hacer, como, no sé. Y esa sensación en la que he insistido todo el rato de realinearse. De hacer mil cosas y llega un momento en que tu mano esta en tu espalda y tu nariz esta en tu pie y es tanta información que esto te volvía a organizar el cuerpo en sus capas, en su organización. Las organizaba y sentía que ok, estaba reorganizada, de pie, el espacio y mis partes. Te vuelves más receptivo para el material que viene después.

Entrevista Sonia Araus (profesora)

Nombre: Sonia Araus

Edad: 43 años

Estudios: Pedagogía en danza ARCIS, estudios en Release, flying Low y formación en BMC (educador somático por el movimiento)

Actualmente pedagoga en danza con orientación contemporánea donde organiza una nueva metodología con lo somático, creadora.

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal? Si es así ¿cuáles son estas?

S: BMC, Body Mind Centering es un trabajo somático que, evidentemente todo el trabajo somático va a apelar a enriquecer y a ir despertando la conciencia somática digamos, del soma, cuando me refiero a soma hablo del cuerpo experimentado, el cuerpo integrado, no el cuerpo máquina. Reconoce por lo tanto una conciencia de una corporalidad con biografía, con sistema, con fisiología, con imaginario, con historia, etc. Entonces va a trabajar justamente desde la conciencia de toda esta arquitectura interna versus la relación que establece con el entorno a través de los sentidos, etc., todas las relaciones que puede ir abriendo este soma, este cuerpo para ir enriqueciéndose.

R: ¿Cómo fue tu aproximación al BMC? ¿Cómo fue que llegaste a esto?

S: Yo visualizo dos ideas, una que tiene que ver con mi propia historia personal, mi sensibilidad personal, mi inquietud, mi constante visión crítica frente a mi movilidad, frente a mi experimentación con mi cuerpo, y por otro lado también una necesidad de transformación en el campo de la formación en universidad que es mi campo de trabajo. Yo encontraba que era muy necesario enriquecer un poquito más las herramientas que se estaban entregando o que yo estaba entregando como profesora para estos futuros profesionales de la danza en Chile, y que pudieran también intervenir de forma más activa el ámbito cultural artístico de acuerdo a lo que yo estaba percibiendo que estaba pasando en este momento en Chile y ahí eso me empujó definitivamente, pero esta es una historia que viene de hace tiempo, desde que yo era estudiante ya tenía una inquietud de que algo me incomodaba del formato de aprendizaje y del como me estaba relacionando con mi propio cuerpo, ciertas contradicciones entre mi pensamiento y mi hacer, mi experiencia del hacer con el cuerpo que empezaban a transformarse a preguntas sin respuestas y luego cuando ya uno cuando va creciendo va en una búsqueda y ahí me empecé a encontrar con Wally Cardona, con Chili Center (Chili performing dance center), que era gente que venía de disciplinas justamente de trabajo somático y que estaban integrándolo en la danza y ahí se me abrió como un, se me destaparon un poco los ojos y pude entender que la danza se podía vivir desde otro lugar, y ahí me encontré

con esta nueva mención de dejar un poquito el disciplinamiento, el mecanicismo del cuerpo y pasara a este cuerpo que te digo, este cuerpo vivo. Pero era bien intuitivo esto al inicio.

R: Era más como una sensación, cómo un presentimiento.

S: sí, sí, sí, de que algo yo estaba cortando. Justamente estaba cortando yo algo en mi flujo creativo que me decía: “oye, hay algo más que redescubrir, que no se esta organizando bien para poder diversificarme”. Había una tecla que seguía marcando la misma, entonces eso me llevaba a una tendencia mecanicista finalmente, que yo necesitaba quebrar de alguna forma y aparece en Chile una influencia en alguna época de los años 90's de mucha gente que venía de USA a hacer clases y estuvieron viniendo durante tres años del American Dance festival donde venían tres o cuatro profesores a hacer seminarios intensivos. Justo era esa la época en la que yo más bailaba que yo estaba en creación y entonces me tocó recibir todo ese empuje y encaje perfecto, dije que ese era mi lugar esta es la huella que a mí me gustaría indagar y de ahí entonces se abrió este trabajo desde la conciencia, pero paso otro gran trecho de ahí a que yo me decidiera, porque me costó elegir donde iba a hacer la formación. Definitivamente que tenía que ver con mi punto de vista de la danza. Y ahí bueno, elegí finalmente el BMC entre Bartenieff, Klein y otras perspectivas que se iban abriendo, así que ahí decidí finalmente por el BMC que era una metodología abierta y que trabajaba por lo empírico y lo científico sin formatear, acá con eso me refiero a que no se aprendía por estructuras dadas de movimiento sino que tú redescubres tu propia movilidad a través de la herramienta. Eso me encantó y eso me permitió elegir. Eso es lo que me parece interesante, la metodología.

R: ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal como el Feldenkrais, la eutonía y la técnica Alexander contribuyen a tu desempeño como bailarina o pedagoga?

S: sí, yo creo que sí definitivamente, o sea todo ese campo para mí es una base que hay que hay que empezar a incorporar para poder cambiar de paradigma. Si no hacemos esa vuelta de tuerca es complicado pensar en dejar un paradigma, el paradigma clasicista y modernista, que ya han pasado muchos años, o sea no podemos... esta absolutamente obsoleto de acuerdo a los tiempos que estamos viviendo, entonces la danza necesita recobrar ese espíritu revolucionario que sucedió en los años 50 con el post modernismo que tenía todo el impulso y de nuevo volvió a

encajarse en un paradigma racionalista, entonces estamos manejándonos desde la idea y no desde la experiencia del cuerpo. Por lo tanto, de acuerdo a mi punto de vista de acuerdo a todo lo que he observado y probado creo que lo que mas podría provocar un cambio mas eficiente y mas rápido por decirlo de alguna forma son estas técnicas somáticas. Ahora, personalmente yo no he hecho prácticas profundas con las técnicas que tu me mencionas pero, obviamente estando en un campos somático tengo un bagaje general de lo que es lo somático y estas técnicas que tu me mencionas son las primeras, no cierto en empezar a hacer un trabajo de conciencia y de llegar también a una sanación, no olvidemos también que tiene una parte terapéutica que entonces viene a ser una alternativa a la medicina tradicional y a este negociado capitalista de ver la parte pero no ligarla con lo humano, con el sujeto. Lo somático viene a plantear eso, o sea una mención holística que va a ver las partes pero conectada con todo, con una biografía como te decía antes y con otras partes del cuerpo, por lo tanto yo me he puesto la camiseta. Hay bastante ignorancia todavía. Por ejemplo acá en ARCIS hay una línea que trabaja desde el Feldenkrais y desde el trabajo de la conciencia, pasa que a los estudiantes les cuesta vincularlo todavía porque se pasa puramente y en ese sentido es que yo estoy tratando de ponerlo en las clases, de que aparezca dentro de la danza propiamente tal, o sea no es que yo estoy haciendo BMC, sino que estoy haciendo danza con una perspectiva somática.

R: Claro, con elementos de eso

S: Sí, si si. O sea todos mis estudios no son para ser técnico, si lo voy a ser de todas maneras digamos, pero mi principal inquietud es hacer, crear, es establecer más adelante metodologías de danza contemporánea a través de herramientas de las técnicas somáticas, específicamente BMC para no ser patuda digamos, es la línea que yo conozco y que he estudiado profundamente durante dos años, sin embargo me encantaría hacer una formación por ejemplo de Feldenkrais y me surge el hambre de seguir indagando. Pero son, lo más, uno de los cambios mas radicales que yo pude experimentar es el tiempo, por lo tanto se que me tengo que enfrentar nuevamente a un tiempo, abrir un tiempo, una dimensión temporal muy distinta en la que estamos en esta contemporaneidad que nos lleva de un lugar a otro, de un trabajo a otro y llegar a la casa para ir al supermercado. Lo que me pasa en el BMC es que te detienen el tiempo y de ticen que te escuches que te mires que te sientas, que despiertes tu propiocepción, y cuando empiezas a descubrir tu propiocepción es que se abre la puerta a la dimensión somática y a la conciencia del cuerpo sujeto, pero hasta que eso no sucede y no te tomaste ese tiempo, la real conciencia, el quiebre paradigmático con

el tiempo de lo contemporáneo es ahí donde esta la mayor crisis primaria. Tener la sensación de que no puedes parar y que tienes que seguir produciendo y siendo eficiente y de repente te das cuenta de que no puedes, de que es todo al revés, que en la medida en que más te sientes, más te escuchas, más te otorgas un tiempo tu relación con el entorno va a empezar a modularse de forma distinta, y al final te das cuenta de que no necesitabas tanto. Entonces tengo ese hambre y sé que significa abrir una dimensión temporal, por eso que ahora tengo que parar un poquito y después me encantaría seguir con estas técnicas que tu mencionas, pero cada una es un mundo y son dimensiones donde hay que entrar y tener el tiempo para entrar, no basta con hacer un poco de esto o de lo otro, lo somático necesita un campo de detención, de respirar, así que las técnicas que me dices yo las valoro profundamente pero tampoco son técnicas que yo he experimentado, si te tengo que mencionar así específicamente herramientas específicas de cada una, pero sí me parece que tienen que empezar a intervenir cada vez más, deberían.

R: ¿porqué crees que se genera una resistencia en el campo de las artes a incluir estas técnicas?

S: Me pasa que es un problema mucho más profundo que tiene que ver con un campo cultural, sistema. O sea, pensemos en este macro mundo que ya está siendo movilizado por redes establecidas por el capitalismo, una burguesía que creció desde el renacimiento hasta ahora, por eso te digo que hay que quebrar ese paradigma, porque no es solo la danza sino que la danza como intervención cultural me parece que es poderosísima porque la danza es cuerpo, por lo tanto ahí ya estamos en el campo de crisis de este momento en el ser humano, partiendo de ahí, yo creo, confío en la danza . Luego, si vemos este mundo estableciendo y creciendo en este paradigma que viene explorándose entonces desde el barroco hasta llegar a hoy día que no ha logrado ser fracturado.

R: A eso apuntaba realmente mi pregunta, de porqué no se ha logrado eso aun siendo que es una necesidad, tu lo puedes ver, es por eso que te has involucrado de la manera en que lo haces, a través de la enseñanza de la danza.

S: porque justamente el sistema, es lo que hablábamos del tiempo, te introduce ya desde temprana edad, como habla Foucault, en varios disciplinamientos y en varias estrategias para que te vayas introduciendo de forma casi invisible en la manera como se maneja este poder, como un adiestramiento sutil . Desde que empiezas a ir al

colegio, desde que te empiezas a enfermar y a consumir medicamentos, y entonces el médico te dice y él es la autoridad que te menciona y que te va alejando de la naturaleza en vez de ir acercándote a ese soma, te aleja de ese soma y te empieza a observar como una maquina productora, por lo tanto, todo esto que está, no cierto, desde temprana edad y las familias se empiezan a construir así, empieza a rodearte e invadirte hasta que llega ya un momento en que tu mismo ya perdiste tu capacidad de decisión, aunque todo dice que eres libre, y que puedes comprar lo que quieras, ir donde quieras, es mentira, o sea realmente tu no estas decidiendo nada, ya está todo organizado, por lo tanto cuando yo recibo estudiantes en la universidad, ya después de haber habitado un proceso, sobre todo en la educación creo que es muy, incide mucho y es muy importante en esto que estoy mencionándote, que la primera infancia es fundamental, hasta quinto básico te marca para siempre y es el colegio el que te empieza a , la mayor parte del tiempo la pasamos en el colegio, más que con nuestros padres, entonces ahí hay una línea radical donde tiene que intervenir la danza y lo somático a través de la danza, de lo lúdico, luego llegan los estudiantes, como yo veo que hay una resistencia porque ya vienen súper bloqueados a nivel de sensibilidad, lo observo así al tiro, el nivel de sensibilidad, exteroceptores, lo somático te entrega muchas herramientas para percibir y es como un día después de la lluvia, que ves nítidamente, empiezas a percibir con tu piel, con tus sentidos todo mucho más claro, más nítido, por lo tanto también te da herramientas para percibir, por donde podemos orientar una mejor sensibilidad y todo, que me pasa, que llegan bastante bloqueados por ejemplo de sentidos, de sensibilidad con las relaciones con los otros, del tocarse y sobre todo con el campo del ritmo, vuelvo a eso, que ya vienen con una estructura de eficiencia, o sea tienen que ser cinéticos, tengo que moverme, tengo que bailar, tengo que bailar, tengo que bailar, tengo que hacer veinte piruetas y tengo que cumplir con un rigor disciplinario que me va a llevar a un virtuosismo propio tal que es la imagen de la danza, no. Y ese es el paradigma que yo insisto que está obsoleto digamos. Entonces darlos vuelta y decirles que vamos a escuchar solo la respiración como punto de partida de esta sesión, ya es un lugar donde no quieren entrar, y luego que entran es súper fuerte porque por primera vez se empiezan a reconocer, entonces por primera vez empiezan a sentir que les duele aquí, que les duele allá, que tienen pena, que nunca habían dicho cosas que tiene que decir y etc., etc., etc., entonces tu empiezas. Lo somático tiene un poco eso, que es súper delicado, que no cualquiera puede empezar a intervenir, tu te tienes que certificar. Eso te lo dicen mucho en las formaciones, porque tu estas jugando, no jugando, pero sí estimulando un sensibilidad, y como estábamos hablando el soma trae un campo cultural, biográfico, experiencias con los padres de pequeño, etc. Entonces efectivamente esa es la

primera puerta que se abre, y luego hay, para algunos se provoca una resistencia, porque no te quieres sentir, porque cuando te sientes no te sientes bien, y ese no sentirse bien es un lugar al que yo les digo a los alumnos que tienen que pasar el río, tiene que aprender a nadar, porque eso de que no se sienten bien, estamos en permanente dinámica y desequilibrio los seres humanos, no creas que vas a estar siempre armónico, eso que tu crees que existe que estas bien, que no te duele aquí porque te tomaste el remedio que es un analgésico para la lesión. Realmente estas tapando algo que está ahí, el cuerpo tiene esa forma de avisarte y de sentir esa lesión, porqué te vas a tomar un analgésico, por ejemplo, partiendo de ahí. Sí cuando tu te mueves la única forma que tu cuerpo te avisa que tengas cuidado, que le hagas cariño, que te pares un poco, que te detengas, que tienes que dormir más quizás, etc. Partiendo de ahí que es algo fisiológico, pero si llevamos esto a un campo psicológico, emocional, etc. es súper fuerte, que a esta edad abras esa dimensión y ellos empiecen a. Por lo tanto hay resistencias de todos los lados, ellos lo único que quieren hacer es hacer, hacer para no escuchar ciertas otras sensibilidades, cuando logramos abrir eso y los grupos logran entrar en esa dinámica, empiezan a establecer dialogo, te cambia todo porque empiezan a aparecer los seres humanos, se empiezan a relacionar de otro lugar, empieza también la complicidad, y hay un instante donde entramos a la danza, pero desde un lugar totalmente cuerpo presente , aquí y ahora, no que mi cabeza está allá, mi cuerpo por otro lado, mi pierna que me duele ya no siente. Por lo tanto hay todos los contenidos propios de la danza, como por ejemplo el ceder, empujar, alcanzar, la gravedad, el peso, las conexiones, los espacios, los tiempos, las energías, todo Laban y las calidades del movimiento, no te demoras nada en acceder a ellas. Estas dúctil, estas dispuesto, estas abierto, estas plástico. Y todo eso de sentirte emocional, biográficamente, amorosamente, es lo que nutre la danza, el campo artístico, te fijas. Que observo yo, que empiezan a hacer todos lo mismo, no hay identidad, entonces yo voy a ver al coreógrafo que me gustó y yo empiezo a repetirme. Cuando aparece la identidad es cuando yo soy capaz de percibirme, y cuando puedo dialogar con los otros es cuando yo voy desde adentro hacia fuera y de afuera hacia adentro. Entonces cuando aparece esa riqueza del sujeto que se siente, que esta consiente, finalmente volvemos a la conciencia, la danza se presenta con un campo, con un peso humano potente, y luego la identidad, que es lo que más me sorprende. Aparecen ellos, cada uno con su energía, con sus revoluciones internas, sus tristezas, entonces es variado y es muy rico, las calidades de movimiento se empiezan a poner interesantes, y ellos son muy creativos, porque el ser humano es creativo por esencia. Entonces estas técnicas nos plantean que no nos falta nada, lo que pasa es que está todo taponeado por este sistema que te lleva en una vorágine

que te dice que no te mires, que no te sientas, compra, compra, compra, no sabes que necesitas alimentarte, no sabes que necesitas dormir, no sabes que no necesitas ingerir medicamentos químicos a no ser que sea, o sea, etc. Entonces toda esa invasión impide esta exposición, esta identidad que debería aparecer artísticamente y tu vas a ver las coreografías y hay como una falta, yo siento eso, te fijas. Yo cuando empecé con todas estas reflexiones desde el punto de vista de visión crítica estética y filosófica al arte, y al campo de la danza acá, viendo el tremendo talento que hay, porque olvídate cuando he viajado a algún lugar nunca he visto tanto músico, tanto poeta, tanto bailarín fantástico y creador que en Chile, y cada vez que viene gente dice lo mismo, después cuando uno lo comenta, pero se queda ahí, se queda ahí, no evoluciona, no se desarrolla. Y es ahí donde yo, después de ciertos años, de cierto tiempo tome justamente la decisión de qué hago yo, como agarro esta responsabilidad de lo que hago que es la danza, insisto que es un interventor social, cultural y político, de uno de los más potentes, porque es cuerpo y en estos lugares, acá estos chicos (ARCIS) estudian pedagogía, ellos pueden ir a colegios, que es lo ideal, que aparezca la danza ahí, que ellos puedan entrar con estas herramientas que ellos están recibiendo, siempre con sus identidades, no quiero que ellos copien lo que yo hago, para nada. Y otro de los formatos metodológicos, es que yo soy una guía que entrego herramientas, yo no estoy mostrando con mi cuerpo repitiendo una frase, o que repitan. La idea es que cada uno construya, sí con herramientas claras, pero construya su propio formato dancístico y lo puedan modular en otros ámbitos, así que esa son como los cruces que yo veo, espero que te quede claro.

R: Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional, colabora a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

S: Claro, obvio. Yo creo que te lo contesté un poquito antes. Sí, sí, sí, la calidad en el sentido justamente de ser artistas mas libres y con identidad, eso es lo que más me preocupa a mí. Que la gente no tiene autonomía, y no se hacen cargo de sus propios procesos, yo entonces creo que en la medida que tu les dices que son libres, que tu decides y te haces cargo de ti mismo primero para luego hacerte cargo de esta línea que tu quieres desarrollar, al principio crea hartos caos y angustia, porque estamos acostumbrados a que llegue el profe y te diga que te pongas en la barra, has un plié, que sigas el ritmo de esta música, y como lo haces, y lo repetimos durante dos meses, les cambiamos la barra, hacemos otra barra pero la repetimos. Yo cada vez que inicio un año siento que ellos están esperando eso, que llegue la típica a decirte todo lo que tienes que hacer, y aquí es al revés. La idea es entregar herramientas en

que cada uno decida lo que quiere hacer, cada uno decide el ritmo que le da al proceso artístico y experimental con el cuerpo. Si el tipo no es capaz de trabajar, de reflexionar el cuerpo en la danza, está jodido. Si se da más tiempos se va a ir perdiendo esa capacidad, si se da menos tiempo. Pero eso no pasa por una organización disciplinada, y si no estudias te ponen un uno. Pasa por que la persona tome conciencia por sí misma, que es capaz de hacerse cargo, te fijas. Porque ya se le ha dicho tanto como tiene que hacer todo en el colegio, la mamá, el papá, la sociedad en la vida, que te van llevando, no? Entonces me parece que sí, que es fundamental. Es fundamental. Yendo de lo macro a lo micro, eso que te digo como primera idea, un sujeto autónomo de sus actos y libre. Que te hace libre? Hacerte responsable de ti mismo, y establecer preguntas y resolverlas, y luego ahí viene la creatividad al tiro te van a empezar a suceder problemáticas, te vas a empezar a equivocar, a golpear, a chocar con otro, y ese es el bagaje necesario para que te puedas comprender, o sea, equivocarte harto, ojalá que te estés tropezando constantemente para que vayas aprendiendo cosas nuevas, la creatividad y pronto la identidad aparece. Tres elementos que yo he hecho de menos en los formatos educacionales, general. Pero si estamos hablando de arte, deberían estar todo el rato presentes. Fíjate que no estoy hablando de capacidades cinéticas, pero esos tres elementos van a abrir el campo cinético, y van a abrir el campo sensible del artista en danza, o sea yo lo veo como desde ahí. Más que estimular primero la potencia fisiológica, estimular todo este aspecto sensible y ahí empieza a explotar todo lo que es fisiológicamente, porque como nada falta, es cuestión de estimular y de echar a andar para que se produzca un equilibrio en tu ser, no solamente fisiológico, sino que estés en un balance, que te digo que deambula. No sé si tu has visto en Steve Paxton la pequeña danza, esa imagen es sorprendente, eso mismo pasa, que están todo el rato nuestros huesos en movimiento estableciendo un equilibrio con la gravedad, pero eso pasa en todas las dimensiones del ser humano, entonces eso es muy bonito. Cada vez que entra un alumno yo veo un ser humano, no veo un cuerpo que va a empezar a moverse, entonces desde esta mirada que tiene todas esas características, yo creo que la danza tendría que cambiar su perspectiva y su forma de hacer danza, de reflexionar la danza, de proponerse y de pararse frente a la danza, entonces yo estoy firme con eso. Cambio de paradigma, cambio metodológico, y aunque va a ir contra la corriente un poquito, y me pasa que a veces tengo discusiones con mis estudiantes, a algunos les molesta más a otros menos, no estoy dispuesta a ceder en eso. Transo un poquito, estoy súper convencida porque lo he visto, porque he visto que provoca cambios importantes, porque genera y es bonito después que te encuentras con jóvenes que después y te dicen que están haciendo sus propios

proyectos, es fantástico, entiendes. Te hiciste cargo y agarraste alas, ya no tienes que esperar que te llame un coreógrafo, que te llegue del cielo la plata. No, ahora es la autogestión porque el sistema no está cooperando con el arte, si no le conviene.

R: ¿Tu crees que no le conviene como por lo mismo?

S: Obvio, si. Yo creo que nunca ha dejado de estar el arte modulado políticamente. Nunca, por eso que tenemos. O sea esta bien el fondart y todo eso, pero me parece que los artistas tenemos que generar autonomía a nivel de financiamiento, porque eso es del estado, igual ahí hay un formato que tu llenas y te eligen. Hay algo ahí, no todos quedan y eso no significa que no sean malos artistas. ¿qué pasa con esa gente? Me gusta que no sean capaces solo de veinte piruetas, la danza también es un ser humano que propone, que hace, que gestiona para llegar al cuerpo y llegar a instancias, si quiere bailar que baile, pero que no ande siempre deprimido porque nadie lo llamó y no está en ningún fondart. Eso no es una barrera, quien dijo que eso era necesario? Es una nueva pieza del juego sistemático. Entonces los que sí se ganan un fondart siguen haciendo arte, pero los que no, que son muchos, la mayoría. Este país tiene muchas escuelas de danza, egresan muchos chicos que van a ser bailarines o coreógrafos y que son artistas de la danza, que es lo que pasa con todos esos cabros. Entonces, me parece que en la educación actual no basta con que tu enseñes a moverse bien, para nada. Tiene que saber que son autónomos y que pueden, en este sistema aprender a nadar. Si, te vas a comer un sandwich al comienzo, una marraqueta , pero eso no es signo de pobreza, el compadre sigue, sigue, sigue. Entonces el arte sigue estando en la época de la monarquía, que esa partir de Luis XIV que se crea esta academia de la danza, y el lo ocupa para su poder. Si tu empiezas a estudiar la historia de la danza y la filosofía y las tendencias filosóficas, claro, tu dices, chuta, que no nos hemos dado cuenta, pasan los siglos y los siglos. Es muy fuerte, yo justamente por eso estoy haciendo un análisis en una tesis de todo esa línea del cuerpo en la danza bajo diferentes paradigmas históricos y es fuerte, porque el cuerpo, el soma es muy potente, no conviene que se libere. Entonces mientras mas reglado esté, mejor para este sistema que viene desarrollándose hace siglos, es muy peligrosa políticamente. Tiene un componente político muy fuerte, que es cuerpo. Mi herramienta fundamental soy yo mismo como ser humano, si nos dividimos a partir de Descartes, que es lo que pasa actualmente que está el cuerpo y la mente, la mente, la razón es el 100%. El cuerpo es un objeto que me obedece. Yo tengo un cuerpo, no soy un cuerpo, te fijas en la diferencia. Y eso es heavy, para los seres humanos eso es fuerte, entonces tu vez que se destruye la

naturaleza, porque se desconecto ahí el ser humano a su esencia vital que es la naturaleza, por decirte un ejemplo. Entonces ya el tema empieza ya a unificarse, por lo tanto yo creo que es fundamental cambiar. Yo creo que el cambio se puede lograr desde estas técnicas somáticas, para mí es lo más rico que he experimentado para llegar. Todo esto que te estoy hablando es un discurso, fuerte, o sea, grande y que eso yo humildemente, porque suena así, de a poquito, así granito a granito se está poniendo en práctica, porque no es de un rato para otro, es difícil. Es difícil ese trabajo de transferencia metodológica. Primero una pega personal mía para ser coherente y luego para transmitirlo, pero yo estoy recién empezando. No es que tenga todo entendido, tengo la visión crítica pero ahora estoy empezando a llevarlo a la práctica, eso.

R: ¿Te gustaría agregar algo más respecto a lo que me has contado?

S: insistir en la idea de que la danza es muy potente, es fundamental. Ojalá todos pudieran hacer práctica dancística desde este lugar, no cierto? Y también asumir de una vez por todas que la danza es cuerpo, no es movimiento solamente. La danza es cuerpo, y ahí yo creo que vamos a enfrentarnos a la danza desde otro lugar, ahí nos vamos a enfrentar desde el ser humano más que de solo aprender a movernos eficientemente. Y por supuesto desearte lo mejor y que seamos colegas en esta batalla con la danza.

Entrevista Ana Carvajal (Bailarina)

Edad: 36 años

Estudios: Egresada de danza, en la escuela de danza Espiral, menciones en coreografía y pedagogía. Especialización en Método Feldenkrais, actualmente cursando el cuarto de ocho módulos, en Cali, Colombia.

Trabajo: Creadora y ex profesora de movimiento en diversas escuelas de Santiago y Valparaíso.

R: ¿Tienes conocimiento de técnicas de conciencia corporal? Y si es así ¿Cuáles son?

A: Lo que pasa es que yo creo que las cosas que yo aprendí acá están siempre mezcladas. O sea, como por ejemplo mismo la Francisca Morand, un tiempo yo tomé muchas clases con ella, cuando se suponía que hacía release, pero no sé si era. Después ella se fue a hacer su formación en Estados Unidos y volvió con toda esta cosa del Laban Bartenieff y también ahí como que, bueno, yo creo que eso está más fiel, porque fue un estudio que ella hizo. Y también fui a lo que pude, porque no me sentía aprendiendo algo a cabalidad completamente. Y bueno, con respecto al release que es como, algo que se dice que se hace mucho acá, pero creo que nadie sabe muy bien la técnica, entonces uno tiene ciertos acercamientos. Yo los tuve con la Elizabeth (Rodríguez), con la Fran Sazie, y eso. A ver, que otra cosa más. Porque en Francia, allá tuve una profesora muy linda allá, pero no sé lo que hacía, tiene un método medio personal parece, ocupa el yoga, no sé. Se llama Myriam Gourfink y trabaja una cosa muy lenta, muy extraña que es en el suelo todo el rato y después te hacen unas improvisaciones con el tiempo lento, esa cuestión la encontré súper. Pero no sé si realmente ella inventó, yo creo que sí, que empezó a inventar una cosa a partir de varias otras.

R: Y tu aproximación al Feldenkrais como se dio, como fue? ¿Qué te impulsó a especializarte en eso?

A: Es que es súper tonto, como que un vacío, sobre todo como de cómo yo enfrentaba las metodologías en Danza, en ese tiempo, antes de meterme a Feldenkrais...

R: ¿En qué tiempo fue eso?

A: fue a mediados del 2012, pero es que yo estaba haciendo clases de danza, de técnica en algunas escuelas de danza y escuelas de teatro, y bueno. En la escuela de teatro una se cerró, la otra sacó el ramo, que era danza, y en las de danza, en la Chile me salí. O sea tenía que postular de nuevo, al final no lo hice, seguramente no habría quedado. Y después, y la otra en que estaba en las Américas, pero de esa ya me había salido hace un rato. Y tenía una sensación súper de poco, de poca profundidad de lo estaba haciendo, como que igual en el Espiral, que es la formación más académica que tuve, no había, no encontraba las herramientas que me había entregado, algo con lo cual yo pudiera profundizar más allá de una forma, porque me

sentía súper formal igual. A pesar de que no me siento así en mi investigación artística no soy así, cuando hacía clases me sentía así. Y ahí empecé a buscar, en realidad no me quería...

R: ¿Cuándo tu hacías clases cómo profesora?

A: Sí. Uno podía buscar ciertos temas y tratar de profundizar, pero como en un total yo me perdía de repente, me perdí. Y ahí me sentía súper mal. Como no sabiendo bien que estaba haciendo. Entonces claro. Yo al Feldenkrais lo conocía solo por libros y en realidad me metí súper sabiendo nada.

R: ¿Fue por una intuición o porque tomaste la decisión de elegir algo nomás?

A: Sí, fue así. Fue heavy. Y o sea iba a cachar. Si en el primer modulo cachaba que no me tincaba, no seguía. Pero me, lo que mas me gustó y lo que más me motivo a continuar es que. Claro, se sacio un poco la necesidad que estaba buscando de, que es un método que te ayuda al aprendizaje, a enfrentar la educación. Bueno también tiene todo este apoyo corporal que fue heavy también, se me sanaron muchas lesiones. pero también lo mas lindo que encuentro como enfrenta a la educación. Que es heavy, que también es súper radical en relación a lo que siempre un bailarín siempre esta formateado a lo que debiera seguir.

Yo creo que uno siempre sabe que en el fondo no es real esto como de, de que hay alguien mejor que otro, todo eso. Pero finalmente igual en las escuelas se hace y es súper, sutil a veces, otras veces no. Pero eso yo encuentro que es terrible, y sobre todo, para esto mismo estábamos hablando delante. Tener una danza propia o una manera de moverse. Es imposible empezar con esas cosas, o sea partiendo de esa base, ya todo queda, todo se va a la mierda. Entonces, como, porque también yo creo que la danza contemporánea es súper, yo creo que tenemos en general el cliché de que sí hacemos eso, o que sí somos súper democráticos con la gente, y que en la danza es mucho mas amable, que el clásico, que la danza moderna, cachay, pero igual yo nunca, nunca, nunca, nunca me sentí así en ninguna clase de danza acá, o en las que tomé. Nunca me sentí realmente respetada por mis diferencias que en Feldenkrais. Entonces, eso fue, de verdad sentirlo....¿Cual era la pregunta?

R: ¿Cómo fue que te acercaste al Feldenkrais?

A: Bueno, eso. Ahora, todavía siento que, y eso era un poco como lo que te decía. Hacerla mezcla y si realmente como intenté hacerlo en mi entrenamiento del Gam. Como ligar, o como porque, bueno. Estas clases de Feldenkrais tiene un formato que es una clase de autoconciencia a través del movimiento que son lecciones. Entonces, a veces me pregunto si es necesario como por ejemplo hacer una lección, creo que hay un tipo en Francia que hace una lección y después hace una clase de danza. Podría ser una posibilidad, pero yo tengo mis dudas todavía como se lleva a cabo la mezcla, o la influencia exacta.

R: Ya, perfecto. ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal, como el método Feldenkrais, la eutonía y el Alexander aportan a tu desempeño como bailarina y pedagoga?

A: Sí, sí. Definitivamente. A ver, como bailarina cada vez bailo menos, pero es curioso porque a propósito de empezar a hacer esto, me he re encantado, porque en un momento ya no quería bailar más. No le encontraba mucho sentido, la verdad. Pero cuando uno empieza a gustarse y a pasarlo bien con su cuerpo es claro, evidentemente te dan mas ganas de expresarte a través de la danza. Y también pensando en esto mismo como de... es que me acordé de algo súper tonto. Cachay que estuve en esta cosa de Valparaíso y por suerte me dejaron tomar un taller con un argentino que se llama Juan Onofri. El , yo no se si cachay ese masaje mío, de la fascia, mío fascial. Yo no lo cacho tanto, es que es un trabajo en la fascia, ni siquiera en el hueso, ni en el musculo, muy raro. Y fue loco, porque el hace un trabajo quizás bien somático al principio, y súper lentito. Y después tiene un entrenamiento aeróbico, una mezcla muy loca, y es genial. Yo quedé súper impresionada, o sea fue como, se puede!, y funcionaba súper bien. Sí, yo creo que esta en experimentar y finalmente, para uno como profesor es una herramienta mucho más diversa que una técnica contemporánea, mas en cima de las que aprendimos acá que son pasadas por miles de cedazos. Entonces como que esta. Cuando uno aprende algo como quizás más puro y puedes como ya abrirlo y mezclar y es mucho más, como decirlo, mas diverso el resultado que quizás pueda ver. Y para el alumno o el bailarín va a generar un movimiento, o sea y veía esas improvisaciones de este tipo de repente que era como con tiritar, vibrar... quedó la cagá, o sea realmente parecía como tribu africana. Hace tiempo no veía algo así, que sucediera y con gente que no se conoce tanto porque a veces es en cursos que llevan tiempo. Esto fue muy, en el fondo esta este estigma de que estas técnicas (de conciencia corporal) terminan un cuerpo súper lento, y con un tiempo y una cadencia. Pero yo creo que eso se puede revertir y buscar maneras de

que eso tenga mas matices y de que no sea eso solamente. O sea que es una manera de conocimiento del cuerpo y tiene que poderse abrir a otras maneras de moverse y que haya como una gama. Ahora, esta en el profesor y en el alumno cómo recibe eso. Porque si nos quedamos con la primera lectura, sí. Si pos, es mas rico moverse así. Es más fácil reconocer las partes. Pero, de nuevo me perdí ya. Ponte tu, también fue súper heavy cuando empecé a estudiar Feldenkrais, dije que chuta, que si hubiese tenido esto de verdad en primer año de escuela, fue heavy. Empecé a dudar mucho. Y también una de las razones de alejarme de dar clases fue preguntarme el porque todas las escuelas tiene la misma. O sea, son todas muy parecidas. Todas tienen académico. ¿Es necesario tener académico? Porque yo me pregunto para que algunas cosas, si.

R: ¿despertó muchas interrogantes en ti el haberte metido en el Feldenkrais?

A: si, yo creo que uno siempre las tiene, porque ya estay haciendo académico enojada también porque... no, si igual me gustaba, pero no cachando que siempre hay que darle una vuelta más a la cuestión. Eso me dejo una lesión en la pelvis que yo vivía con ella, siempre. Y de repente ahora se me pasó. Pensaba en el académico, en las posiciones de académico, empezando viejo no, no se puede yo creo. O sea, cual es realmente el fin cual es el fin de las escuelas de danza, porque mas en cima ni siquiera hay compañías en este país con tendencia neo clásica, no hay nada. No se realmente que se quiere formar. Pero claro. Sí. Yo creo que seria fantástico tenerlo en primer año, pero siempre intentando como eso, manteniendo lo importante de que eso no es una verdad que se traspasa literalmente al cuerpo.

R: ¿Cómo así?

A: me refiero al movimiento, como. Tu estas trabajando en el piso, muy lentamente. No necesariamente después tu movimiento después creativo va a ser así.

R: El movimiento no va a ser calcado

A: claro, no debiera ser así

R: ¿consideras que incorporar técnicas de conciencia corporal como el Feldenkrais durante la formación profesional, colabora a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

A: Eh. Yo, para mí gusto, sí. Ahora también pensando en lo que te decía delante. Cual es el real objetivo que se quiere del cuerpo final en esa formación (Institucional). Pensando en el perfil de persona o bailarín que quiere arrojar una institución. Ahí quizás puede ser discutible en algunos casos. Pero como contrapunto a todas estas técnicas que generalmente o por lo menos como se enseñan acá, son a partir del esfuerzo y de hacerse mierda. Claro, es fantástico por ese lado, para poder siempre recordar que no es necesario llegar a esos límites para ser mas eficiente o para hacer las cosas. No sé que más decirte.

R: Te gustaría agregar algo respecto al tema?

A: me da risa, porque ahora tengo una reunión para la escuela moderna que ahí tiene una especie de especialización en terapia corporal, y entré de nuevo en un conflicto así atroz. Porque, claro, toda formación implica una calificación y en ese sentido estoy como súper dudosa de cómo se puede hacer un acercamiento a una técnica así sin calificarla o calificando que... poner notas. Claro, en Chile, afortunadamente por un lado hay universidades que entregan la carrera de danza, pero eso ha significado como, porque en el Espiral antes, cuando era Espiral sin pertenecer a la U.A.H.C. había ese planteamiento de no poner nota, te hacían evaluación escrita y eso, heavy, porque se cambió cuando empezamos a hacer la carrera y yo creo que fue en desmedro de varias cosas que ocurrían ahí.

R: Se dejaron cosas de lado en ese momento?

A: Sí. Mira, yo no estaba. O sea tomé algunos cursos solos, pero no hice la formación digamos. Pero se cachaba que era otra cosa, era una cuestión mucho mas humana. O sea siempre quizás los profesores van a decir: "bien Juanito Pérez" y van a recalcar a alguien que lo está haciendo bien, pero las notas en si genera cosas atroces.

R: es que es particular eso en la universidad, porque te están evaluando a ti, a tu cuerpo, y tu cuerpo eres tu.

A: pienso mucho en eso, como se puede hacer. Y si es critica, pero yo soy critica con respecto a la formación, porque bueno, una, estudié en el espiral igual que tu, y nunca me gusto el moderno, entonces como que sufrí mucho porque realmente no me estaban entregando algo que yo, o sea nunca iba a poder hacer, nunca me iban a

enseñar algo con lo cual yo sabía que iba a hacer después, entonces siempre tuve que tomar clases aparte y todo eso. Y es como, claro, quizás yo tampoco conozco el ARCIS o las otras escuelas que hay a profundidad pero me da la impresión por la malla que son tan similares que, que de repente hay que hacer revisiones ahí, para que también.. Hay harta gente que llega y de antemano se mete al Espiral porque sabe que tiene una tendencia, o al Arcis si van a tomar terapia. Igual a mi me cuesta cachar quien estudio en cierta escuela, no es fácil.

R:¿Crees que nos parecemos todos?

A: Sí, finalmente mi impresión también no es tan, se revuelven los mismos profesores por todos lados, igual en el espiral no dejan entrar algo. Esto no puede salir en tu tesis!

Entrevista Paula Sacur (profesora)

Edad: 36 años

Estudios: Universidad de Chile, Espiral, Titulada en el PET de la Universidad de las Américas)

En la actualidad: docente, profesora U de las Américas, investigadora escénica.

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal? Y si es así, cuales.

P: Vengo de tomar dos seminarios, pero el primero era de Diana Szeinblum, Argentina. Pero ella nos hacía un calentamiento como para entrar en percepción que era bien, no eran de conocimientos más profundos del cuerpo sino que era como entrar en la auto percepción, como propiocepción y eso como introducción y la semana pasada me tome un seminario del Body Mind Centering, del BMC y eso así de si pos, las prácticas somáticas están ahí como. Y ahí es pura conciencia del ser interno, de la médula, de la célula, de adentro adentro. Ese curso lo tomé con Thomas Greil.

R: Yendo en retrospectiva, como es que hoy en día asistes a los seminarios de Thomas Greil, etc.? ¿Qué pasa en ti que decides tu te avoques a trabajar de esa manera?

P: Me parece que. Bueno, por estudios mas antiguos como que tengo la sensación de que algunos profesores como que nos hacían esto de la auto imagen, de la percepción o ejercicios más como de sensibilizarnos o de comprender nuestra percepción, eh. Tengo muy pocos recuerdos, entonces empecé yo por mi como yo investigando por mi cuenta, como qué necesitaba el alumno para entrar como en conciencia.

R: ¿Tu bajo el rol de profesora?

P: Claro, después de. Claro, como rol de profesora y también como que siempre hay profes que te van dando como. No es una clase así como de conciencia corporal, sino que siempre, en todas las clases hay como un inicio desde ahí, en la autoimagen, y desde ahí como que comienza la danza, como, a partir de uno después hacer las maniobras y piruetas y cosas, como que va harto por ahí. Cual era la pregunta?

R: ¿Porqué eliges dedicarle tiempo a eso?

P: Porque me llega, claro. Lo elijo. Y porque siento que uno a veces se pierde mucho en el exterior, como en el afuera, en la forma. Yo vengo trabajando esta cosa de la geometría abstracta que me parece que, que se puso súper formal y súper como externo, y por eso me llamó la atención también como tratar de encontrar esas figuras también en lo interno, y parto siempre desde un autoconocimiento en la clase, pero siento que ahora tiene que partir de adentro hacia fuera todo. Y claro, mismo me llegan estos seminarios que tienen que ver harto como, con encontrarse, encontrar

nuevas movildades desde otro lugar nomás. Entender el centro del cuerpo desde el tubo digestivo y del sistema nervioso y no del centro pélvico, de la musculatura. Como mucho más interno y de verdad es otra movilidad. También esa búsqueda, como ir renovándose, mas que renovándose como con nuevas técnicas o expertices como ir encontrándose, al revés, como cada vez mas adentro, eso me pasa.

R: Podríamos decir que es como una, no sé si necesidad o como un aporte que tu consideras que de repente te ayuda a ampliar el registro o adoptar nuevas metodología como profesora?

P: Sí, todo eso.

R: ¿consideras que las técnicas de conciencia corporal como el método Feldenkrais, la eutonía y el Alexander aportan a tu desempeño como bailarina, profesora o coreógrafa?

P: Todo el rato. Yo creo que esas deberían ser las primeras clases que uno debería tomar más que expresión corporal o inicio de la técnica contemporánea, como que encuentro que son los pilares para poder. Porque dentro de los contenidos que uno va pasando así como técnicamente, yo me los he pillado en estas diferentes técnicas solo conversando. Feldenkrais no he hecho nunca, eutonía alguna vez alguien me dio una clase por ahí. He salpicado harto pero me llaman la atención estas técnicas y encuentro que si pos, que son súper importantes, como la base.

R: ¿En que te puedes basar para afirmar que son la base, así como lo estas afirmando?

P: En el auto imagen primero, partir con entenderse, comprenderse, saberse y la propiocepción. Saberse, porque si uno no se sabe el profe tampoco te va a saber mucho.

R: ¿Tu estas hablando de un saber físico/corporal o que también aborda otras áreas?

P: Saberse, que tengo una mano derecha y una mano izquierda. Porque pasa que hay alumnos que tu les dices que vayan a la derecha y salen para el otro lado, como que son cosas básicas que empiezas en el kínder pero, quizás de nuevo hay que repasarlas después de salir del colegio, cachay, porque se olvidan. Uno se pone

autómata también, entonces es como realmente reconocerse “ah mi dedo chico es muy chongo y está apunto de desaparecer”, como y el de él es distinto al mío, entonces, yo me entiendo y me comprendo desde ese lugar nomás pos, que partes de mi cuerpo están distintas, si hoy estoy para la derecha o para la izquierda, si es que tengo escoliosis, si que tengo dificultad menos tono en el lado derecho o en el izquierdo, eso es saberse. Porque desde ahí uno puede ir arreglándose en el camino, o fortaleciéndose, esa es la base, como preparar el cuerpo para...

R: ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colabora a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

P: Sí, siempre es bueno como volver a esas técnicas mas mínimas, como incluso para no lesionarse y esas cosas. Apareció el Klein también un tiempo por lo mismo, para que los bailarines supieran moverse, que estoy pisando con el metatarso y no con el metacarpo y que mi ligamento tiene tanta extensión y que se yo como, obviamente que sí. Siempre van apareciendo nuevas maneras también, como apareció el BMC ahora.

R: ¿Y tu experiencia en el seminario de BMC que tal fue?

P: Fue súper bonito, en el sentido de cómo tener que hacer un retiro de siete días y como vimos la evolución desde que se esta en el vientre hasta los nueve meses, como ver esa evolución de la personita es súper bonito, entender de donde viene uno. Uno lo sabe y todo pero no lo estudia mas consciente y menos como haciendo el traslado, el traspaso a lo que uno hace. Fue súper bonito porque era pura experiencia, como realmente darse el tiempo de la autoimagen, como de saber como esta mi columna hoy día, como están mis órganos, cuanto pesan, fue pura experiencia. No se si me quedaron cosas muy técnicas de los sistemas, como se nombraron muchos sistemas obviamente y los reflejos de la guagua, los movimientos homólogos, mucha información pero mas me quedo con la experiencia de haber pasado por esa información y lo que iba diciendo...

R:¿Tu crees que eso tiene una trascendencia dentro de quien se toma el tiempo, porque hay que tomarse el tiempo para hacer ese tipo de estudios. Luego tu como bailarina, el hecho de haber asistido a eso te puede ayudar como interprete, como profesora... tu porque lo tomaste?

P: porque, sí. Encuentro que son cosas que ando buscando hace rato, una tesina que intenté hacerla desde ahí pero me la desviaron para otro lado. Yo creo que es un poco una frustración que tuve porque yo sabía que algo estaba pasando, de donde investigo, de la autopoiesis, Varela, Maturana, me aparecieron varios, pero el profe por ser escénico no me pescó mucho entonces me derivó para otro lado, fue súper triste. Pero ahora me han ido apareciendo estas nuevas motivaciones, ir para adentro, tomarse realmente el tiempo, eso es impagable, irse a la punta del cerro a estar siete horas ahí entendiéndose.

R: ¿Quieres agregar algo más?

P: Sí, me acorde entre medio... a mi me cuesta retener las preguntas siempre me voy para otros lados, es heavy. Pero me acorde cuando me apareció David le Breton que el es antropólogo y sociólogo. Yo justo estaba haciendo una obra que se llama living paradiso, que son puras acciones físicas, finalmente lo que llenaba eso era el subtexto que yo lo había investigado con la directora, que era la Claudia Cabezas, actriz obviamente y del subtexto en ellos esta como en que esta la persona, como que esta pasando por su cabeza, si es que está pensando en algo, si es que esta en una emoción, que se yo. Y no me era suficiente, encontraba también lo mismo, que era superficial y medio mecánico y me apareció David le Breton con esta idea de la percepción de lo social y estaba justo en una obra que tenia un discurso súper social y político que era habitar estos espacios pequeños de Paz Froimovich, y me pareció que si rescataba eso que había escuchado de David Le Breton como entenderme como camino, en que situación estoy caminando o como estoy tomando la tasa de te en esta ciudad y lo que miro, lo que huelo, lo que escucho, todo era información también, y de ahí como que empecé a aplicarlo en las piezas que hago, sola sobre todo, como estar súper alerta con eso. Y porque también veo a un actor alemán que jugaba hartito con eso también y lo encuentro maravilloso porque eso hace que la persona este como...

R: ¿La persona que ejecuta?

P: La que ejecuta!, y si yo lo vi en un actor alemán digo que uno también lo puede hacer. Y más aun en la danza si esta todo el rato con las percepciones mas alertas, sobretodo cuando se trabaja en grupo, para evitar las patadas y los combos. Pero funciona y es súper bonito encontrarse con eso, sensibilizarse.

R: ¿Tu crees que eso se aprecia en escena, como un nivel de conciencia tridimensional?

P: Sí, uno lo ve en las personas, cuando están realmente conectados. Yo le llamo este tipo esta conectado, este otro tipo también esta conectado ejecutando y al mismo tiempo con las percepciones alerta. Uno lo vive también, eso es lo que emociona. Me paso con Alain Platel, encontré que todos sus interpretes eran así como personas y bueno, ya habían pasado mucho la pieza y yo creo que podían jugar sobre eso, entonces los tipos se podían permitir todo eso y más, entonces uno entra en ese juego y es súper bonito.

Entrevista Raymond Hilbert (Profesor)

Nombre: Raymond Hilbert

Estudios: cuatro años en un grupo con niños en la RDA, desde los 10 años (Alemania) y diez y seis años como interprete en un teatro en Alemania.

Edad: 47

Egresó a los 18 años de sus estudios de danza (como intérprete)

Actualmente: profesor de danza en la U.A.H.C. Método que se relaciona con el análisis del movimiento.

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal? Y si es así ¿Puedes mencionar cuales?

R.H.: Cuando yo estudié la primera llamamos técnica a eso que aprendí en la escuela de la conciencia corporal, aprendimos eso yo tuve 13 o 14 años, una técnica que tu usas como pasivo y activo. Es una técnica donde tu te pones en el suelo y una persona comienza a hablarte sobre las partes del cuerpo y tu comienzas a imaginarte las partes del cuerpo en diferentes estados. El primer estado es que la relajación. Donde pasas todo el cuerpo chequeando en que tensión o , sí, que tensión esta el cuerpo. Después tu sigues bajando de nuevo y te imaginas que estas partes del cuerpo tiene cierto peso. Ponte tu, usas también ciertas imágenes que te mejoran este forma, con peso y después tu sigues de nuevo y te imaginas este partes del cuerpo que se van a intercambiar en la temperatura. Esta fue la primera forma que aprendí.

R: ¿Y esa forma tiene algún nombre?

R.H.: Sí, sí. Tiene un nombre, pero tengo que pensar cual era...

R: Dijiste que tenías 13 años... ¿Y no tenías problemas para quedarte quieto y realizas ese inventario?

R.H.: No, pero yo sentí también en mis compañeros porque fue en ese sentido un poco difícil porque siempre fue después de la clase de danza, y acá uno baja normalmente como en la energía y yo sentía al lado mío durmiendo. Pero no, yo no tuve problemas, también después yo lo aplique también en mi mismo cuando bailé profesionalmente.

R: ¿Y esos ejercicios de conciencia fueron durante toda tu formación en la educación de la danza?

R.H.: No, fue un año solamente.

R: ¿Qué año?

R.H.: Este año, como yo te dije yo creo que estuve en el quinto año, cuarto o quinto año de danza, trece o catorce años tuve. Este fue muy bueno. Bueno, Y después aprendí como otro tipo de conciencia corporal, porque uno tiene que tomar en cuenta

cuando uno estudia danza y tu aprendes por ejemplo una técnica que no te transmiten una conciencia corporal porque tu aprendes un cierto patrón corporal que tu ahora copias de otra persona que te muestra como hacerlo en vez de que tu, en tu cuerpo entiendes como lo hago, que hago en mi cuerpo, ah, yo doblo acá, está rotando, ese no aprende. Aprendí en una técnica, en ballet por ejemplo tu no aprendes, tu aprendes un vocabulario, significa cuando yo aprendí con el Patricio (Bunster) acá entramos en otro, en un terreno diferente, fue más activo. Significa acá aprendimos y ese yo, bueno, todo el tiempo estoy también pensando acá fue muy bueno porque aprendí primero yo moverme, entiende, y sentir el cuerpo una forma expresiva y cuando yo tuve esta sensación de girar, sensación de saltar, sensación de dejarme caer o diferentes estados de equilibrio, en este momento después de tres o cuatro años con el Patricio, acá el Patricio empezó a analizarlo y estuve tan en el cuerpo que fue fácil a entender, entiendes? En vez de ya mire, este es una diagonal y tu mueves ahora en la diagonal, en vez de sabes que en el estado tanto tanto de miedo, o en el estado de pierde la conciencia o desmayarse, este es cuanto uno aplica inconscientemente o esta forma de espacio, entiende? Y acá entendimos nosotros, me entiendes, y acá viene una digamos, una conciencia corporal ... porque me muevo en este espacio? Como llego acá? Que es natural? Y también el Patricio dice eso en relación a las tensiones del cuerpo, en que momento uno esta usando o entra en un estado tensional, como se llama, como nosotros llamamos eso para después no, no decir aplica mas eso pero tener un nombre. Pero primero creo que fue súper importante es que tenerlo en el cuerpo, y después, según el cuerpo, cada uno en su cuerpo le pone un nombre, pero ese nombre unió, hizo unión a un análisis. Ese fue el segundo encuentro con una forma de conciencia corporal que tuvo mas relación con una actividad, que tu te mueves. Bueno, y después en investigar yo mismo con mi mismo. Yo siempre tuve como bailarín o persona un tono muy alto y siempre estuve preguntándome como yo podía bajar ese tono. Y, bueno con cada año mas, ese tema fue muy importante para mi. Significa también investigue allá como puedo hacerlo yo, llegando acá también a la conclusión que importante es eso para un bailarín, por ejemplo en el deporte, cuando tu haces tus cosas en el deporte para los deportistas que tienen una técnica, por ejemplo, de ejecución. Ellos hacen el movimiento y después se ponen en una esquina y piensan el movimiento, sienten como lo hacen, con que pierna, como esta la sensación, o sea es todo mental. Esto sirve, es súper bueno para la conciencia, me entiendes, que tu no lo haces por inercia, pero también tu lo haces porque tienes conciencia de hacerlo. Y también encontré allá otras técnicas, por ejemplo, de Peterson, donde comienzas a tener conciencia de la graduación, los grados de la tensión, los extremos y los grados que yo también aplico

en la clase a veces para los estudiantes y, bueno ese también porque hago ahora también terapia manual y aplico eso también en la terapia, porque este también entendí o aprendí también que el cuerpo humano en ciertos momentos, cuando el está metido muchas veces o mucho tiempo bajo de un cierto trabajo muscular, olvida que es relajación o que es tensión. Significa aplica un cierto tipo de relajación donde el piensa que está relajado, pero no lo está. El otro día yo tuve un alumno que tenía los hombros hasta las orejas y ella me dijo que estaba relajada, pero su exterior me mostró que no lo estaba, pero el cuerpo piensa que lo está. Significa acá una técnica donde tu comienzas a ir de nuevo a un extremo muscular, tensión, extremo extremo que el cuerpo de nuevo aprende de este extremo a relajar. Primero el cuerpo va a relajar más rápido, como extremo a extremo. Y después de varias secciones aprende a relajar 50%, 60%, eso como Peterson, o apretar 30% solamente, no extremos. Y este uno puede hacer mismo uno, así en el cuerpo, o ejercicios, o tu puedes hacer con pacientes, es lo mismo. Es una forma, y la otra forma como por ejemplo la conciencia corporal que encuentro también súper importante para el humano en general que sería yo creo que sería muy importante que uno aprende eso en el camino en su vida es meditar, la meditación. Porque en ese momento meditar también es la conciencia sobre tu mente que, que invasiva es la mente en mi vida y como puedo yo entender que la mente es una herramienta, que yo puedo aplicar y que puedo manejar, y no la mente me maneja. Que te controla y te hace hacer los rollos, te hace hacer entrar en un estado emocional, te hace ser frustrado, te hace hacer tensionarte, apretarte. Y ahora aprender a cortar este vínculo y tener conciencia sobre el pensamiento que tu tienes, cuando viene sobre la emoción que tu tienes y el vínculo entre el pensamiento, la nutrición entre el pensamiento y la emoción que está inconsciente normalmente en el 99% de la población. Y entender que todo eso es una cosa de conciencia, que tu puedes controlar, te puedes observar y después decidir tu necesario en ese momento a entrar en pensamientos o usar la mente o dejarte fluir. Es por ejemplo súper importante para un artista, para una persona que es creativa, porque la creación o la creatividad florece solamente cuando no hay pensamiento, cuando la mente no está envuelta. Solamente la intuición, me entiendes, cuando este fluye acá tu entras en un estado interior que es realmente tu estado y no una de la mente que tu trataste de aprender o copiar. Ese es otra forma súper importante digamos, aparte de ser bailarín o profesor, pero como ser humano te pone en un estado relajado, pacífico, tranquilo, pero ágil, alerta. Entiendes, es otra forma. Significa, pero al final tengo que decir un resumen es que la vida es conciencia, si no hay conciencia uno es marioneta, uno es oveja. Si? Significa al final la danza es lo mismo, si tu no tiene conciencia que tu haces tu no vas a desarrollar algo apropiado que la conciencia te lleva a ti mismo y acá tu

mismo bailas, tu sientes tu cuerpo en vez de que alguien te dice como sentir o como bailar.

R: ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal, como por ejemplo el Método Feldenkrais, la eutonía o el Alexander aportan a tu desempeño como bailarín o profesor?

R.H.: Bueno, esas tres técnicas que tu mencionaste se desarrollaron en relación a eso, porque en general el hombre, en la sociedad aprende patrones y como una ley dice como es arriba es abajo la danza hace lo mismo. Tu aprendes ciertas técnicas para recibir al final la conciencia, esa es la idea de una técnica, pero y acá viene la parte que uno tiene que tomar en consideración, somos todos tan diferentes, todos tienen un cuerpo diferente, una recepción diferente, una forma de aprender diferente, significa que cada uno necesita buscar su técnica digamos, pero tu vas en una escuela y ahí te van a ofrecer dos o tres, pero en una clase tu tienes 40 personas, de estas 40 personas, digamos tal vez 3 o 4 encuentran una sincronía con esta técnica, con esta forma de moverse y los otros tratan de entrar a eso pero tal vez van a lograrlo 50, 40, 80 y los otros no. Y después los otros van a encontrar en otra forma una forma de moverse y encuentran en si mismos una sintonía, por lo tanto ese es un poco la limitación de la técnica. En el momento que tu estas consciente sobre eso tu puedes aprovechar de eso y decirte mire, esa técnica me ofrece eso, qué me falta o porqué no puedo aplicarla y de esta manera tu aprendes qué te falta, pero la mayoría no lo hace. La mayoría lo hace puteando la técnica, esta culpable la técnica por mi problema, pero este no es, me entiendes? Solamente que no hay sincronía porque me falta aplicarlo, yo necesito otro camino para entenderlo. Por lo tanto se desarrollo este otra forma, el Feldenkrais, la eutonía, el Alexander donde como hacer una relación a la meditación, donde el buda, el cristo, el krishna o lao tse en China desarrollaron independientemente metodologías o técnicas de meditación, independiente porque estas culturas estuvieron no relacionadas pero unidos en la misma idea, entiendes? Pero acá se explica, es una técnica también. Significa por ejemplo si tu aprendes una técnica siempre aprendes algo de otra persona, como la otra persona se acerco a una problema o a un tema y como la otra persona trata a resolverlo y lo resolvió. Significa en un momento tu aplicas una técnica, tu aplicas la forma de otra persona y no es tu forma, significa que te sirve de nuevo es que ver que es posible en otra manera pero todavía no es tu camino en relación al Feldenkrais o Alexander ese es mas abierto, son formas porque que tienen relación más con el la anatomía y la mecánica y el cuerpo humano, por lo tanto es mas general, es lo mismo como Laban. Mas general,

no excluye nada, significa acá tu tienes mas posibilidades porque aplicarlo en tu cuerpo, no se limita tiene que ser rotado, tiene que ser esta posición. Me entiendes? Por lo tanto aplicarlo da un mucho mas grande rango a la gente que puede encontrarse con esta forma de conciencia, por lo tanto sería bien integrarlo en una escuela, súper bueno. Como complementario porque sabemos que el humano siempre hace este error de idealizar algo, entiendes? Como idealizar la improvisación, idealizar el contact, el moderno, el suelo, el ballet, ese es siempre un error que comete siempre el humano. En vez de decir que son diferentes caminos hacia la conciencia, y acá estamos. Si tu necesitas ese camino, ése es el camino que tienes que andar. Y el Feldenkrais y los otros dos son un poco mas amplios, me entiendes? Que se abren camino a un grupo mas grande. No solamente a los bailarines. En general, cuando tu hablas sobre la danza, es como yo dije, todos tienen un cuerpo y todos pueden subir el brazo y pueden encontrar y analizar su cuerpo aparte si eres un bailarín o no eres un bailarín. Un bailarín tal vez va a ser mas fácil porque ya tiene una cierta conciencia corporal. A veces esta mas chueca y a veces está limpio. Eso.

R: ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional, colabora a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

R.H.: Sí, pero lógico. Tu tienes que tomar en cuenta que es, los seres humanos, cuando tu comienzas a meterte en algo que la única cosa que tu necesitas es información, y con información después tu apropias la información y con este tu puedes desarrollarte, claramente con este tu necesitas como base la madurez. Que si no hay madurez tu puedes poner como las perlas delante del chanco el chanco no lo come. Pero consideramos que el alumno tiene madurez y entiende que este puede ayudar a el en ese momento es como una joya, como los otros también, donde tu puedes decir este, trabaja en este área un poco mejor, la otra técnica trabaja un poco en ese aplica o hay otros técnicas aplican todo, me entiendes, tu necesitas eso para hacerlo mejor. Significa, yo, personalmente creo sería súper importante tener una de estas técnicas dentro de la formación, siempre, porque se acerca de una conciencia de un lado muy diferente que un bailarín normalmente aprende conocer el cuerpo, y al final un profe tiene que tomar en cuenta que es que yo quiero transmitir al estudiante es que una conciencia corporal propia que yo puedo moverme conscientemente en espacio, es tiempo, en dinámica, en anatomía, en cualquier cosa que me mejora mi hacer, mi acciones corporales, mejora también la ergonomía en el cuerpo para no enfermarme o lesionarme pero también para expresarme en una manera eficiente, entiendes? Esta es la idea de estudiar danza, porque todos pueden bailar...

R: ¿Quieres agregar algo más?

R.H.: Yo me recuerdo cuando tomé un seminario de Feldenkrais. Salí. Entre en este estudio y el profesor pregunto de girar en el suelo, de agruparse y analizar eso y después de una hora de Feldenkrais hacer lo mismo y fue impresionante como uno cambió la forma de hacerlo después de una hora y después me levante del suelo y sentí mis brazos tocan y deslizan mis manos en el suelo, fue impresionante como la sensación corporal que se generó solamente a través de mil repeticiones de una cosa y repetirlo en variaciones con ojos cerrados, sin ojos cerrados, con cabeza sin cabeza con hombros sin hombros en la otra dirección y hacerlo y hacerlo y hacerlo y después de repente sientes que el cuerpo es tan sabio, encuentra una manera, sobre escribe la manera en que tu te acostumbraste y de repente encuentra una manera mucho mas sana y natural para ti mismo y este fue una experiencia que yo no olvide, fue súper agradable y también sorprendente.

Entrevista Ximena López (estudiante quinto año)

Edad: 24 años

Estudios: Cursando quinto año de licenciatura en danza en U.A.H.C. menciones de pedagogía e interpretación (egreso enero de 2014)

R:¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal? Y si es así, de cuales

X: No sé si son técnicas, como que no tengo conciencia de tener alguna técnica, pero creo que lo entrenamos siempre. Los mismos ramos técnicos como académico, suelo e improvisación te da una conciencia corporal, vas explorando movimiento por movimiento, parte por parte, como funciona el cuerpo. Sí, creo que tengo algunas nociones.

R: ¿esas nociones las tienes por los conocimientos que has adquirido en la escuela?

X: Sí. Y sabes que tuve hartito, hice un año en el ARCIS antes de entrar acá y ahí me hicieron eutonía, eso era fijo así conciencia corporal, 100%, no lo entendía mucho pero era muy así básico, como de sentir cada parte del cuerpo.

R: ¿Y por qué te cambiaste de escuela?

X: bueno, la primera razón fue por el dinero. Porque ese año que entre no había crédito y pague con un crédito corfo y horrible. Después lo otro es que encontré que la escuela era muy desorganizada, muy desordenado. Para el asunto de becas era como complicada la cosa. La organización de la malla o de los profesores era como desorganizada.

R: ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal como el método Feldenkrais, la eutonía y el Alexander aportan a tu desempeño como bailarina o futura pedagoga?

X: Yo creo que sí, que ayudan, porque uno se mueve, comunica con el cuerpo y eso te ayuda a identificar cada parte, entonces es como el principio básico quizás de...

R: ¿Lo consideras una herramienta necesaria si uno es artista escénico?

X: Claro, reconocer, poder como explorar, como mover cada parte, sí. Sirve caleta.

R: ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante tu formación profesional colabora a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

X: Sí, puede que sí. Por ejemplo, las técnicas de conciencia corporal que tu mencionaste son muy conscientes. Entonces, acá no tenemos como algo así, y es distinto, uno se va volviendo como medio máquina por el hecho de no tenerlos. Las técnicas que aprendemos acá van adquiriendo cada vez mayor complejidad y vas un

poco haciendo todo como medio inconsciente, de forma automática, cuesta después tomar conciencia luego de lo que realmente se está haciendo, como tomar conciencia de que parte del cuerpo estoy moviendo, etc.

R: ¿Tú como lo haces para intentar no caer en eso?

X: Trato de analizar, pero de repente igual como que se me va yo cacho. Trato de ser consciente, de ver que estoy haciendo. Igual si en algún momento me estoy haciendo daño en alguna parte también trato de verlo.

R: ¿Cuál es tu relación en ese sentido con la manera de cuidar el cuerpo mientras una baila?

X: Puta, ahora es que es como un cuestionamiento así simple pos. Porque siempre dicen que deformas el cuerpo o sobre exiges, hay gente que dice que no, por ejemplo la Tati (Tatiana Martínez) como que igual usa cosas, como que en realidad no es tanto, tan así, que deformas y en realidad no sé. Gastas la articulación pero la refuerzas con otras cosas, como que trato de buscar. Ahora buscando masajes, las terapias...

R: ¿Y tu historial físico con respecto a las lesiones en esta escuela, como ha sido?

X: A morir, muchas lesiones.

R: ¿A que atribuyes tu eso?

X: A la sobrecarga yo creo, a ser medio automática o inconsciente, solo hacer y hacer sin saber cómo, no ponerle atención al como hacer, quizás la mala alimentación.

R: ¿Tu vienes de lejos?

X: Sí, soy de Arica. Así que no cachaba ni una. Inconciencia corporal

R: ¿Tu con cuantos años entraste acá?

X: Con 19, a los 18 entré en el ARCIS, si. Pero sí, serviría caleta...

R: ¿Quieres agregar algo?

X: Sí, que esas técnicas que tu nombraste igual sirven caleta para la pedagogía, para poder explicar de donde tiene que moverse, desde donde es mas eficaz quizás moverse, mas orgánico. Porque tu lo viste desde el lado mas del bailarín, de la interpretación. Como profesora ayudaría caleta.

R: ¿Cómo para implantarlo también dentro de las metodologías?

X: Sí.

R: ¿Tu consideras que los profesores tienen algún acercamiento a las técnicas de conciencia corporal al momento de enseñar las técnicas dancísticas?

X: Sí, hay algunos que le ponen más empeño. Hay otros que no, que son mas tradicionales.

R: ¿Y que manera consideras tu que es mejor o mas efectiva para entregar la información?

X: Es que todas tienen su lado bueno. Por ejemplo la que es mas de solo hacer te ayuda al entrenamiento, al virtuosismo y a la rapidez mental, cachay? Y la otra te ayuda a moverte más orgánico, a sentir tu cuerpo y sentir lo que estas haciendo porque se supone que uno trabaja con las emociones. Las dos tiene su trabajo y creo que ambas maneras sirven.

Entrevista Daniella Santibáñez (estudiante cuarto años superior)

Edad: 22 años

Estudiante de licenciatura en artes con mención en danza en la U. De Chile. Cuarto superior.

Primera generación luego de la reestructuración (Generación 2010)

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal? Y si es así ¿Puedes mencionar cuales?

D: Bueno, si. Pero mas fuertemente el Laban Bartenieff que hace la Francisca Morand. Ella seria la única certificada en Chile, y la mayor parte del tiempo me he formado con ella en la universidad. Y ella es como la encargada, o... bueno, ahora como con esta nueva reestructuración se ha implementado mucho esto de la conciencia corporal, está muy presente sobretodo en los primeros años. O sea en el básico, seria el primer año. En primero superior, sobretodo, como pensando en dar las bases y fundamentos firmes para dar al estudiante para luego desempeñarse. Pero claro, como que en los primeros años contemporáneo se basa mucho en activar el cuerpo desde, primero desde su conocimiento, cachay? Conociéndolo las conexiones, no se muy bien de donde específicamente viene, como que lo conocemos más como del área de lo contemporáneo, de la conciencia corporal, o de la propiocepción, como que nos hablan de esos términos. Pero cuando pasamos al ramo de Laban tenemos Laban Bartenieff y ella lo que, bueno, Irmgard Bartenieff también es como una de las aristas que se desprenden de Laban, de ahí sale también el BMC y todas las como estudios también del cuerpo. Aparece esta señora que hace que, le da como un enfoque más hacia el cuerpo. Entonces mis estudios como respecto a la conciencia corporal más como enfocados concreta tienen que ver más con eso. Claro, y las experiencias yo creo que ya como todos los profes tienen un poco eso en sus cuerpos y en sus métodos como para poder activar o empezar una clase, como que ya no. Como que creo que hay igual un cambio de paradigma en torno a eso, a como llegar a un cuerpo nuevo o de donde viene. Entonces como encontrar en si mismo su danza o una manera de mover, como desde su escucha.

R: Y tu acercamiento a las técnicas de conciencia corporal o en particular al Laban Bartenieff ha sido porque has tomado de repente un taller por algún lado o en la universidad es parte de?

D: si pos, es parte de la asignatura de Laban. Como que se estudia Laban y todo, cachay, como espacio, cuerpo, pero en el enfoque de cuerpo se liga mucho más a Laban Bartenieff, sobre todo para después ligarlo a lo contemporáneo, que fue la experiencia que tuve con la Francisca (Morand) que ella también me hacia Laban y también contemporáneo, entonces tenia una relación súper cercana y sobretodo también con ballet, me toco que la profe también iba a nuestras clases de ballet (Francisca Morand) y nos hacia correcciones desde un enfoque desde el Laban

Bartenieff y es muy distinto como entender el ballet desde intenciones espaciales, desde direcciones, relajar, hacer mas consciente el suelo pélvico igual desde una mirada súper como anatómica del cuerpo, yo creo que para entender igual y a partir de estudios de conciencia corporal tenemos que partir entendiendo que es lo que somos, donde están nuestros huesos, como funcionamos, yo creo que por ahí parte igual.

R: ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal como el Feldenkrais, la eutonía y el Alexander aportan a tu desempeño como bailarina o profesora?

D: o sea yo creo que si, totalmente, pero igual no nos podemos quedar pegados siempre en algo así, porque igual yo creo que sirve mucho para la pedagogía y para la interpretación mucho. Sobre todo si te tienes que aprender algo o no entiendes mucho que es lo que te están planteando y tenés que llevarlo a tu cuerpo, como que, es importante, es como un salto grande el entender desde esa observación llevarlo al cuerpo, para llevarlo al cuerpo se necesita de esas experiencias de conciencia corporal, porque o si no tomas todo de algo externo, yo siento. Y lo que intentamos siempre es como hacerlo mas integral, lo que yo creo, queremos siempre encontrarlo en nuestros cuerpos también, no sentir algo ajeno sino que apropiarnos de un material ya sea de una frase, o en unas clases, o al mismo tiempo al hacer clases con personas, ya sea de distintas edades, como conocer sus cuerpos y que ellas también puedan conocerse para entender y poder apropiarse del material que se les esta entregando de manera libre y que aparezca el movimiento de manera honesta, autentico. Entonces como liberador, muy revelador también porque te da a conocer también muchas cosas que a uno se le olvidan. Para mi la conciencia corporal me ha dicho que en tal parte tengo menos movilidad, o que tengo que trabajar ciertos lugares, entonces como bailarina también me aporta mucho, pero claro. Te digo que no hay que quedarse mucho pegado porque a veces siento que nos quedamos como en eso, como en el sentir. Pero en el sentir tenemos que llevar al proyectar, al, puta darlo vueltas, pasarlo para otros lados también.

R: Tu dices entonces que es como una buena base, una herramienta...

D: Si, también! Sobretudo. Yo como que pienso en cuando te hacemos, cuando uno hace o toma clases o cosas, como que, bueno igual lo hablo desde una experiencia súper particular, el. Bueno, creo que es muy buena base para siempre y para todo y como que es muy modificable a ciertas situaciones. Como que es muy aplicable en

muchos aspectos, porque es muy flexible en como llegar, no hay una estructura tan fija. Sino que uno puede siempre acotar algo desde una propia experiencia, no es como el ballet que uno conoce la estructura y sabe que va primero y que va después, como que existe una nomenclatura y una convención. Yo creo que la conciencia corporal siempre se esta como transformando, y eso es muy rico también, como que te hace ser autora también de eso, te hace ser parte. Y en torno a lo que te digo anteriormente, como venimos de una reestructuración en mi universidad, siento un poco que nosotros hemos sido, mi curso un poquito como conejillos de indias entonces, o sea. Hemos tenido mucho de eso también porque antes no se tenía, antes era otra cosa. Entonces ahora esta el susto o la curiosidad, o el susto, o el miedo en algunos de que la cuestión no se desbalance, como que nos quedemos pegados en el suelo, por decirlo de alguna manera, cachay? Y en verdad la idea, es como... coloquialmente hablando igual, pero, nuestro curso igual es bien movido y hemos sabido como trasladarlo, porque yo no lo veo en otros cursos, como que la reflexión, tanto corporal como racional o como sea tiene que estar pero en sincronía como con el movimiento, con el hacer. Porque o si no como que igual, no sé, yo me sentiría frustrada como si no pudiera llegar o tener las otras experiencias también, como tomarlo como herramienta pos, como tomo esto y lo puedo trasladar a ciertas partes o lo llevo a clases de ballet sino yo no podía haber entrado a hacer eso. A una clase de ballet. Porque en verdad a mi, como nunca había tenido clases de ballet, entre a la universidad en donde tenia tradicionalmente tenia todo un cuento con eso y empecé a estudiarlo académicamente donde te evalúan y tienes que pasar los ramos y como ser buena en todo de alguna manera. Para mi era súper complejo porque en mi cuerpo no estaba esa experiencia y porque anatómicamente tenia las mejores condiciones para desarrollar esa técnica pero al tener experiencias con técnicas de conciencia corporal pude entender la técnica desde otro lugar y entenderla en mi cuerpo, poder aplicarla en mi y no negarla sino que adaptarla y hacerla propia. como que ahora disfruto una danza clásica también, como que puedo entrar. Y puedo entrar porque también tengo esa experiencia y que también tiene que ver con lo contemporáneo.

R:¿ Cómo?

D: Porque en lo contemporáneo yo siento que tiene que ver con estar siempre actualizándose y reactualizando también siempre nuestros patrones de movimiento, de pensamiento, de todo. Entonces como que ,claro, esta en la tradición el estudiar ballet, pero esta en uno como llevarlo a nuestro cuerpo, como que no, no sé. No por

eso no va a ser contemporáneo, como que siento que es muy contemporáneo para hacerlo también, no se, es bien compleja esa palabra de lo contemporáneo, pero creo que puede ser también aplicable a eso, como de estar siempre actualizándose y cambiando un poquito y transformando, o problematizando también nuestros propios pensamientos nuestras dificultades. Como que siento que lo contemporáneo tiene que ver también con eso, no hacer cosas nuevas, sino que tomar lo que esta y darle otra perspectiva. Como que me acuerdo de Le Roy y de Jerome Bell, como que igual hacen cosas súper convencionales, o sea no convencionales. Se toman de cosas muy simples del espectáculo, de que se yo o toman la coreografía y la problematizan y la ponen en otras situaciones... cachay, no sé, me da para pensar mas cosas.

R: La ultima pregunta es si ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional colabora a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

D: Si, si. Yo creo que sí. Pero tal vez de manera inconsciente.

R: ¿Qué cosa de manera inconsciente?

D: Ah, pienso como, claro. Sé que he tenido cosas como, mi formación se que he estado igual dentro de esa como ...

R: ¿Está teñida por las técnicas de conciencia corporal?

D: Tiene, creo que están, pero no estrictamente dadas. Cachay? Así como oye, vamos a tener una clase de Alexander, cachay? No he tenido eso. Pero se que inconscientemente o conscientemente también, porque o si no no me daría cuenta, que he tenido acercamientos y sé que mis profes han hecho ponte tu, ejercicios, me han dicho "esto es de Klein" no sé, y hemos hecho cosas. O las bajadas por columna, es como, viene también de todo eso, pos, como estiramiento.

Eh, yo creo que si, como que totalmente ayuda a mejorar la calidad en el estudiante? Eso decía?

R: La pregunta va a durante el proceso de formación

D: Si. Sabes por que? Yo creo que si, sabís por que? Porque somos estudiosos de la danza, somos estudiantes del movimiento y lo centro mucho más en el cuerpo también

pos, claro. La danza, tiempo, espacio, energía, todo pero cuerpo. Es como que el cuerpo en la danza es importante pos, es como, y si uno olvida que tiene un cuerpo estamos cagados, cachay? Y pasa pos, uno se olvida de que es su cuerpo pos, olvida donde está, como está y como estudiosos y estudiantes, o sea que si nos vamos a dedicar a esto tenemos que tenerlo como presente, siento que es muy importante, si. Ahora que lo pienso como que realmente es bien importante, que esté en la formación, claro. Pero ahí ya es importante también como ponerlo, o sea pensando en las mallas curriculares y en los niveles de formación no sé si es mejor, bueno, claro, se aplica mucho en los niveles primarios, como de base para poder entrar y no así tirarte al tiro a la cuestión compleja, sino como partir de lo simple a lo complejo pero ya cuando estay en lo complejo es necesario también usar lo simple, así como es necesario volver a las raíces, no se como, como que me pasa a veces que, claro que nos olvidamos a veces de que tenemos un cuerpo y es rico sentir que es como aplicable a todas la situaciones, como que uno. Y puede, y claro como si tenis la experiencia personal o de tenerlo en un ramo, o experiencias varias, ya tenis eso y lo podís tomar y los podis aplicar y ya no es necesario que haya un guía. Como que tiene que ver con uno, entonces, claro que si pos, sobre todo por el tema de las lesiones también, es re importante.

R: ¿Lo consideras un método preventivo?

D: pos, ayuda mucho. Porque eso pos, porque te da la facultad de verte a ti mismo, cachay sin verte con los ojos, sino sentirte y saber cuando algo va para allá o no va para allá cachay, como. O pal profesor pos, como el tener, el inducir esas cosas como de conciencia corporal ya abris como canales y tridimensionalidad, tanto para adentro como para afuera como para todos lados, la percepción del estudiante. Pa también cachar cuando, uno sabe cuando algo como que no, como que lo sientes, no esta wea me va a hacer cagar la rodilla, cachay? Porque uno se conoce, tal vez para otro no. Cacha porque tiene mas incorporado eso, o porque tiene otra anatomía cachay? O esta emocionalmente distinto, pos. Si uno como emocionalmente también se lesiona, por esas cosas también te cagai el cuerpo, o te doblai el dedo porque estabai pensando otra wea. No sé, Como que te da la facultad de auto cuidarte, así como. Tanto y también claro, esta ese lado como del autocuidado y también como de movimiento y de la danza como coreográficamente pensando , que también te ayuda, como que no es solo pa eso. Como que a veces se piensa que es solo para el autocuidado, pero en verdad sirve para mucho más, sirve mucho mas.

R: ¿Quieres agregar algo antes de terminar? Lo que sea...

D: no, no se, yo creo que no. Está bien así con eso.

Entrevista a Nicolás Gonzales (estudiante cuarto año ARCIS)

Nombre: Nicolás Gonzáles Bórquez

Edad: 23 años

Estudios: En proceso de egreso de pedagogía en danza de la universidad Arcis.

Inicio de estudios: 2010

R: ¿Tienes conocimientos sobre técnicas de conciencia corporal? Y si es así ¿Podrías mencionar cuales?

N: Si tengo nociones sobre el tema porque en la carrera desde primero a tercero medio se tiene el ramo de conciencia corporal enfocado mas en Gerda Alexander, con los principios y en cuarto es conciencia corporal IV pero enfocado en Moshe Feldenkrais y cambia la profesora. En los tres primeros años se tiene a la misma persona. De primero a tercero es como mucho más tranquilo, como que el proceso es mucho más extenso en cada actividad que se va realizando y ya en cuarto es como más, mucha más lectura...

R: ¿De repente más teórico?

N: Siempre es teórico práctico. Mucho informe y conciencia pos, o sea como ir reflexionando de todo lo que hago. Incluso de primero a tercero teníamos una bitácora en la cual escribíamos como todas las actividades que íbamos haciendo desde así explicado minuciosamente y con lo que me iba pasando, como relatar la experiencia de los dos lados. Como lo que hacíamos y lo que me pasaba emocionalmente con la actividad que era mucho pos, porque estoy descubriendo y te ponen como a experimentar.

R: ¿Y tu acercamiento a estas técnicas fue solamente por la escuela o desde antes ya habías tenido que ver algo con eso?

N: No, solamente por la escuela. Igual fue sorpresivo todo, porque desde la base yo no conocía el contemporáneo o esta línea. Siempre había estado ligado al folklore como en cuanto a danza. Como soy de región se conoce poco sobre, ya es de la línea contemporánea. Como que allá llega el espectáculo, entonces estaba como, no sé, en blanco y era como recibir y recibir, entonces fue mucho mas fácil porque estaba ahí, dispuesto a...

R: ¿Porqué elegiste esa carrera en esa universidad?

N: Porque, pucha igual pasa también al principio por un poco de desconocer. Sabia que quería, había visto trabajos, no los entendía pero me agradaba lo que estaba viendo sin saber lo que era. Conocía súper poco, estaba no sé, me puedo decir un poco ignorante en el tema, pero entré y me fui encantando hasta hoy en día que ya me

gusta esto y me voy a perfeccionar en esta línea que fue la que me gustó, como me gustó, no es como que haya pasado y vaya a cambiar mi rumbo. Quiero seguir en esto y estoy feliz de haber estado en la escuela que estuve.

R: ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal como la eutonía, el método Feldenkrais o Alexander contribuyen a mejorar tu proceso como bailarín?

N: Igual fue como, hay que ir como madurando en el tema, porque es una técnica que es de mucho estar en quietud, entonces si entrai con la disposición de ahhh no que lata esto, no va a entrar nada porque tenis que estar comprometido y abierto a porque sino no te entra lo que se quiere lograr porque tenis que estar muy atento contigo mismo a cada experimento o actividad, y no sé. Me acuerdo en primero que era como al principio ya nos sentamos y en silencio, o cierran los ojos. Y es algo como que me costaba mucho al principio, como estar quieto con los ojos cerrados y querías puro abrirlos y no pos, a veces eran clases enteras de estar con los ojos cerrados y no sé, hicimos mucho la actividad de modélate a ti mismo con greda, la típica o también marcarnos a nosotros sobre un papel kraft, todo eso en primero, como experimentar muy así como grande, como con cosas y trata mucho sobre eso. Al principio es como que vay diciendo para qué, pero ahora que ya egresé le encontré el sentido a esto y creo que es muy necesario, porque te empezai a como lo dicen los libros “La dificultad de ver lo obvio” es algo que tenis ahí y no lo practicai, o no sé como en contemporáneo era como me movía, técnicamente hablando, desde un motor y ya, lo hacia, pero con las técnicas de eutonía te trata desde adentro entonces, cada movimiento, por muy mínimo que sea desde el órgano o desde alguna célula que tengamos va a repercutir hasta el otro extremo, entonces la imagen te hace mucho mas sentido y al moverte pos, como que al moverte sentís y se viene la imagen a la mente, entonces en el contemporáneo me sirve mucho el método y en la vida también pos, como que me ayuda a como no cerrarte en las limitaciones, como que te desbloquea y te abre todas las posibilidades, como que se estudia mucho el de que uno aprende a hacer algo de una forma. No sé, yo cuando chico aprendí a abrocharme los zapatos de una forma, y lo hago toda la vida, o a cocinar de una forma y tu sabís o no si esa es la mejor forma o la mas efectiva, porque quizás para mi es la mas cómoda pero quizás ocupo más tiempo, o quizás, no sé siempre me quemó, no sé cualquier cosa y uno lo sigue haciendo, no buscai más posibilidades y frente a cada acción hay millones de posibilidades. Tampoco voy a andar así por la vida como ya a esto le voy a ver todas las posibilidades, pero en cosas uno se limita y no buscai mas

y eso mismo como que también lo iba buscando en el movimiento. También no sé como encontrarle mucho mas sentido a los estudios de movimiento, como estudiar no sé, cómo camino, caminai, ya a ver donde pongo el peso, estoy pisando bien? Y de ahí nos hacían como las cosas de la postura, como cual es la postura correcta y se asociaba a la posición erguida y no era solo eso, cada uno tiene su postura correcta pero se llega como también a un consenso general pero no existe que haya una postura ideal que es como bascular y estirarme, como que se va dando porque lo bacán que tiene este ramo y que me hace mucho sentido es como que voy encontrando y que el cuerpo habla por si solo y es re inteligente o sea, se adapta como esto del tema de la homeostasis, que tiene el poder de adaptarse por si solo y lograr cosas que tu no quieres hacer y que el solo las hace. En Feldenkrais hacíamos mucho eso, poníamos una tela que no es nada invasivo entonces muy blando pisábamos la tela enrollada entonces se generaba un contrapeso y pisábamos solo con el talón después solo metatarso, caminamos, saltamos y después pisai de una y al tiro tu sistema nervioso como que sentís que tenis este lado muy arriba y el otro muy abajo y estoy totalmente desnivelado pero pasan no sé, segundos y tu cuerpo se vuelve a acomodar y trata de buscar siempre el equilibrio, entonces eso es como generar la conciencia de que siempre encontramos el equilibrio y eso como a grandes rasgos hablando estas técnicas, mezclando una con otra...

R: ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal dentro de la formación del bailarín colaboran a su mejor desempeño?

N: Si, siento que totalmente sí, y de la misma forma que lo teníamos en mi escuela que era una vez a la semana dos horas creo que ayuda hartito y lo he visto palpablemente como en mi propia experiencia, muchas veces se me ha acercado gente de la Chile y me piden que les saque libros de Gerda o ayúdame con esto, de la moderna, del Espiral lo mismo, siempre van a ver las clases o quieren como... esta la necesidad de y también cuando sucedió eso le fui haciendo mucho mas sentido, porqué pasaba esto y lo conversaba con mi curso y me decían que en realidad sirve caleta esto, por la metodología que se utiliza es muy, como es de conciencia tienes que estar muy en si, muy tranquilo y es salgo que igual tienen los bailarines, la ansiedad y muy hiperkinético, entonces suele pasar que al principio uno se aburre, tiene que ver con la maduración y saber que es lo que quieres y no, creo que totalmente tiene que estar y pero desde la misma forma, también apoyando mucho también con la teoría, porque los textos de Gerda son muy fáciles de entender,

entonces no es algo como que tengo que tener una base que me estén explicando y te explican todos los ejercicios y que a la vez son muy simples y que te hacen mucho clic y te ayudan mucho a tratar los desbloques del cuerpo también, como, yo no sé el método, yo no hago masajes pero cuando típico que con los compañeros nos hacemos masajes o a tu familia, no sé, ocupaba cosas de la eutonía como yo lo había entendido y servía, lograba mezclar. También siento que el método Feldenkrais o de Gerda como para los niños. como ayudarte a hacer como un me paro y digo como estoy, como están mis pies, como esta mi pelvis, como me siento y después los inventarios del cuerpo que se hacen mucho en la eutonía antes y después de la clase entonces, te ayuda a saber y a conocerte mucho mas de lo que eres y desde otro lado, como desde como que creo que uno tiene que llegar al equilibrio cuerpo mente y de acá, lograr ese equilibrio y mezclarlo todo porque a modo personal creo que en la mezcla es de donde nacen muchas mas posibilidades de algo nuevo y de algo que aporta pos, no cerrarme solo en esto y en esto sino que mezclo, dejar que sea transversal y no se, creo que tiene, hay que profundizar mas y ya se esta dando mas a conocer el tema, no es algo en lo que quiera seguir perfeccionándome o quizás no, desde la experiencia lo estoy haciendo pero para lo que me contribuyo y pa lo que me esta ayudando me ha servido como a la calma, que es lo que me ayuda el método....

R: ¿Crees que te ayuda a situarte en el presente y en la situación actual en la que estás, ya sea al momento de bailar o hacer lo que sea ?

N: Si, me ayuda mucho mas como en el proceso de, en el ante de, por ejemplo antes de hacer una clase ocupo mucho eso o después, o mas cuando estoy en mi casa, como conozco mi cuerpo ya lo entiendo, no sé si lo sitúo cuando estoy bailando sino que lo, porque es el camino y acá es el resultado cuando bailo, como que lo podría llevar en los backstage de la vida pos, o sea a antes y después pero en mi casa lo aplico harto. Como trato de enseñárselo a gente que no tiene mucho que ver con la danza es una forma de llegar muy rápido y curioso y aportativo a ellos, como gente que de verdad nada con el movimiento y le empezai a enseñar un poco mas de conciencia y de estar ahí presente con uno mismo y de ahí empezar a moverse y resultan muchas cosas y lo he vivido y lo he hecho hartas veces y sirve, lo único que a veces choca con el método o en mi escuela que hablan mucho de no adoctrinar el cuerpo y que es algo que está mucho ahí en la palestra pero soy un poco partidario de que sirve esto pero tampoco dejemos de lado lo otro y complementarlo. Entonces esto es un aporte para esto otro pero tampoco estoy diciendo que sirve el método pero tampoco dejemos de lado lo otro porque casi en la técnica es como casi, no podría

bailar yo creo si actuara con los principios sino que hay que rescatar cosas de ello y mezclarlo con lo que uno cree que te va a servir pero ayuda y es importante que la gente lo conozca y lo lea y de la teoría experimentarlo...

R: ¿Te gustaría agregar algo más?

N: Pucha si, con el tema de la eutonía como que al comenzar a conocerla hay que estar como atento y dispuesto a porque o si no sirve de nada, como decir que ya lo tengo que hacer porque lo tengo que hacer es como que tenis que, muchas veces me paso eso, si lo haces por hacerlo no resulta lo que se quiere lograr, pero después solo vuelves a repetir a conciencia y es lo que yo hago, quizás no me entró a mi pero ahora lo hago en otra persona y veo que hay cambio, que le están pasando muchas cosas en su cuerpo y lo bueno de Feldenkrais es que se confabula, llega al tiro al sistema nervioso, entonces la respuesta y los receptores están como súper estimulados entonces sientes mucho mas, así como una droga, te estimulai caleta. Como estas en quietud y le agregas algo al cuerpo, muchas veces se trata de eso el método como, trabajamos con una pelota, con un globo, en pareja, siempre alguien o algo está haciendo que el cuerpo pueda sentir porque con uno solo igual cuesta, entonces tenis que empezar de más grande a menos, entonces nosotros nos poníamos palos de bambú al principio, muy duros, entonces obviamente vas a sentir mucho entonces ahora lo hacemos con una tela o con algo mas blando y sentís lo mismo que hacías, te vuelves mas sensible a través de la experiencia, entonces como que tenis que estar metiéndole manito de algo de afuera pa poder lograr eso que queris lograr, por eso te hablo mucho también de que también se tiene que mezclar todo pos, como te hablo en realidad de la vida y de las técnicas, como que soy partidario también de la interdisciplinariedad de las artes pos también, mezclo todo y como que muchas veces también esta el prejuicio del Arcis como que botamos el cuerpo y nos arrastramos y no hay nada de técnica pero creo que esta también en la experiencia personal y en la motivación que cada uno también quiere, como que yo trate de decir no pos, no es así y creo que se puede lograr y me puse mis metas y lo logre al mismo nivel que alguien de cualquier otra escuela y al final esta en la persona como lo que quieres lograr o rescatar de cada cosa pero hay que tomar varias y de todas las herramientas para poder lograr algo o sino de verdad te limitai mucho si te perfeccionai o si en verdad te cierras en algo, como las limitaciones están ahí a flor de piel y no es la idea.

Entrevista Silvana Sanchirico (estudiante cuarto año ARCIS)

Edad: 23 años

Año de ingreso a ARCIS en Pedagogía en danza: 2010

R: ¿Tienes conocimientos de técnicas de conciencia corporal? Y si es así ¿Puedes mencionar cuales?

S: Acá en la universidad tenemos el ramo de Conciencia Corporal, donde vemos mucho de Gerda Alexander, vemos también Moshe Feldenkrais y el otro no me acuerdo el nombre, Ruthy Alon. Es súper rara la forma en que te imparten el conocimiento porque primero como que te hacen hacer muchos ejercicios que no sabís pa donde van...

R: ¿Ejercicios cómo cual?

S: Pucha te dicen acuéstate, y ya estay durmiendo y te... no sabís si dormir o no, que se yo, no cachay pa donde va nada nuevo. Tienes que sentarte en esta posición y no en esa, y el pie justo aquí y no un poco más allá.

R: Así como direcciones muy precisas

S: Claro, pero no entendis pa donde vay, si está bien o no está bien, déjalo así, y no cachay nunca nada pos, es como terrible. Y después extrañamente te dicen que leas esto, y tu decís chuta en verdad todo lo que estaba haciendo tiene una explicación súper cuática así, si.

R: ¿Y eso desde primer año?

S: En primer año te dai cuenta de eso, como en primer año entrái a la asignatura como de no muy buena gana por lo mismo y ya después empezai a darte cuenta como es la metodología y la tomái como súper bien. Pero es muy así, es súper personal. Y de primero a cuarto estuvimos con el ramo.

R: ¿Tu al momento de elegir esta escuela consideraste que esta escuela iba mas o menos por esa línea?

S: No, no cachaba que esta escuela era más así. No, yo de hecho me iba todo el rato porque quería bailar, quería moverme quería hacer cosas. Si pos, y con la energía que uno entra a primero, quería todo el rato. De hecho pensé en irme al Espiral y todo porque necesitaba...

R: ¿Una vez que ya estabas acá?

S: no, antes. Cuando ya estaba acá empecé a darme cuenta como de esto y va muy a la par y dije que me gustaba esto de la danza contemporánea y la forma en que te la enseñan, es como un regalo para el cuerpo...

R: ¿Porqué cómo un regalo, porqué lo sentís así?

S: porque te enseñan a moverte y todo eso, pero también te enseñan a cuidarte y a quererte con lo que te mueve. Entonces tu a lo mejor en clases estay con una frase que implica mucha columna, paralelamente estay teniendo un ramo en que te hacen sentir la columna en toda su movilidad, en su forma, en su dimensión, todo, todo, las sensaciones. Entonces después cuando ya volvis a hacer la frase en clases como que ya lo tomái desde otro lado, tenís mucha más articularidad, tenís, no se, como que ya no estay haciendo la frase mecánicamente, sino que la sentís, y ya bailái expresando totalmente pos, cachay. No es como que repetir y repetir lo mismo, sino que lo estay viviendo...

R: ¿Tu atribuyes ese clic que me estas mencionando gracias a los ramos de técnicas de conciencia corporal o es algo que solo sucede?

S: A mi me paso que con conciencia corporal entendía cosas que al bailar no las entendía a ese nivel, porque pasa mucho que uno lo hace muy desde la musculatura y usa mucho energía, que se yo, uno de repente no usa los motores adecuados. En cambio cuando ya tenís, porque también nos incorporan mucho la conciencia corporal dentro de las clases de técnica. Si, de repente nos damos el tiempo pa poder tocarnos y todo eso, y al tener como claro las dimensiones y las proyecciones de cada parte de tu cuerpo ya al bailar toda la pega es muy diferente, yo siento que es gracias a eso pos, hay que darse el trabajo de concientizar todo...

R: ¿Y la manera en que tu ligas por ejemplo el trabajo de la eutonía y el Feldenkrais con la técnica contemporánea es pega tuya o es guiada esa manera?

S: Va pasando. Igual pasa que cuando estay en eutonía, ponte tu te tienen todo un día viendo las escápulas, cachay. Y te hacen ejercicios y tocártelas y tenís que incluso ponerte una vara de bambú y pelotas de tenis, diferentes instrumentos con los que se juega. Entonces ya después de estar toda la clase en eso, escribir y todo te hacen improvisar desde ahí. Empiezan ya con primero haz pequeños movimientos y después terminas bailando y siempre desde tus escapulas, entonces ya como que ahí lo

incorporas totalmente pues. Y después cuando ya entras a otra clase ya sientes otra sensación cachay? Como que no es tanto como que te digan ok, ahora lo que aprendiste, no, nada de eso, sino que va realmente te da mas conciencia, te vuelves mas articular. No se, yo me doy cuenta cuando veo a una persona moverse cuando tiene condiciones por la forma en que se mueve pero cachay que no tiene conciencia de eso. De repente a uno se le quedan los pies, dobladas las rodillas y es porque no llegaron hasta ahí con eso, es como un trabajo mucho más prolijo.

R: ¿Consideras que las técnicas de conciencia corporal como el Método Feldenkrais o la eutonía aportan a tu desempeño como bailarina o profesora?

S: Sí, totalmente pos, por lo que te decía de que dan como un cuidado del cuerpo, es como ya no un bailar por bailar. Tal vez deja la danza. A mi me pasa que ya deje de ver la danza como algo estético, sino que pasaba a ser algo mucho mas íntegro y casi necesario, o sea. De verdad necesitaba mover el brazo ahí cachay, o sea reconociendo cual es la movilidad y bailándolo podís hacer todo. Entonces es súper necesario y para decantar lo que aprendiste. También te ayuda mucho para saber como funciona tu cuerpo... cuales son tus propias limitancias, todo eso. Mucho pos, si todos somos diferentes, entonces después ya podís llevar eso a la práctica y no te lesionas tanto, cachay? O sea cada vez que voy a tener mas conciencia de tu cuerpo, menos lesiones. Sabes mucho más con lo que estas trabajando. Entonces, a mi me sirvió mucho el ramo de conciencia corporal, pero hay que tenerle paciencia. Hay gente que nunca entra a clases porque es súper tedioso, es lento, de repente no te llevas ni bien con la profe, cachay. Porque tenís tus choques de que no sabís porqué me estoy haciendo hacer esto, que no me explican que es, no sé si lo estoy haciendo bien o mal y después tenís que leerlo e informarte por un texto, eso es súper tedioso. Pero cachay con el tiempo, o sea, a mí me pasó que chuta, empezai a tener mucha mas conciencia, empezas a moverte mejor, ves videos tuyos en que habían partes a los que no llegaba el movimiento, por ejemplo al extender un brazo los dedos se te quedaban encogidos, no llegabas y después ponte tu a final de año ya llegabas. Y eso era porque tuviste que examinar el cuerpo hueso por hueso en el ramo hasta llegar al punto en que ya pudiste integrarlo al moverte, hay que tenerle paciencia, hay que ser constante, abrirse a que es una forma súper diferente de aprender, como que te buscan cuando estoy apunto de quedarte dormido, si es terrible porque no sabes si dormir o no y de repente te quedai dormido nomás pos si estoy agotado por estar todo el día bailando, pero sirve, es súper útil.

R: ¿Y tu, en la práctica sientes que igual aporta al momento de traspasar el conocimiento de la danza, en la pedagogía?

S: Siento que es una forma de decantar lo que uno aprende. O sea para mi, debiera ser como casi un cierre de clases, cachay? Como al terminar la clase no veis como que uno de repente uno simplemente no entendió en un día y no entedis y al otro día ya decantaste la materia que se yo. Siento que es una buena forma de decantarlo, como que debiera ir más a la par todavía con la danza. Integrarse dentro de las clases prácticas.

R: ¿Consideras que incorporar estas técnicas de conciencia corporal durante la formación profesional, o sea en la escuela, colaboran a mejorar la calidad del bailarín durante este proceso?

S: Sí, por supuesto. Si uno es constante sí pos. Te entrega herramientas que quedan fuera cuando te vas solamente por la danza. Es súper necesaria además que no solamente lo entendis como le das tiempo a tu cuerpo para que entienda muchas cosas, muy lento y todo. Pero le das tiempo a cada parte de tu cuerpo. Y fuera de eso puedes decantar todo leyendo, escribiendo, te hacen escribir mucho. Tienes que tener como un diario de vida donde vas anotando todo, lo que ocurre cada día. Entonces lo decantai con eso, después lo comparas con otra cosa que leíste, después tienes que hacer un ensayo de todo eso y ahí dices que en verdad me ha servido. Es un estudio súper completo. Yo creo que sí, funciona mucho.

R:¿Tu consideras que tiene que estar dentro de la malla de una carrea de movimiento?

S: Considero que si y no cachaba que nosotros éramos la única escuela que lo tenía integrado como en la malla. Creo que en esta misma universidad incluso falta integrarlo mejor, por lo mismo que pasa que se dispersan mucho y los alumnos como que le agarran el odio en vez del gusto, y que después, a pesar de todo eso no he escuchado a ningún alumno decir que no le ha servido. Pero el proceso es una lata, creo que tal ves incluso debiera integrarse mas días y de otra forma, puede ser, tal vez dentro de las mismas clases, no sé. Cachay? Pero sí siento que es súper necesario, súper. Incluso muchas veces he tenido ganas de hacer el experimento con alguna

persona que no baile y de hacer primero que tenga conciencia de todo su cuerpo, darle como clases, que se yo, que reconozca aquí los huesos de aquí, los huesos de allá, la movilidad, todas las sensaciones que te hacen dentro de la eutonía y después ver que pasa con esa persona al moverse. Pero no se pos, ahí esta. Pero creo que incluso, la danza si comenzara desde aquí se lograría... se lograría que una persona que no baile, una persona tiesa, si es que uno logra primero entrar en su cuerpo que tenga conciencia y después ok, te voy a enseñar unos fraseos, creo que esa persona bailarían.... Habría una diferencia notable si empezamos por ahí antes que tirarse a bailar al tiro. Creo que sería bueno desde ahí...

R: ¿Quieres agregar algo más?

S: No, simplemente siento que conmigo siento que funcionó mucho porque traté de ser constante y todo, pero no. Lo que puedo agregar es que solo me gustaría mucho hacer el estudio de lo que te acabo de contar. Al conocerte mas, al entrar a los recovecos de uno mismo te entregas un cuidado y un cariño, porque te sube la autoestima, te conocer más, conoces cosas tuyas de las que no tenias ideas, uno indaga en el, te aceptas y te quieres. También sucede mucho que estas técnicas se utilizan mucho en personas que no se mueven, que están atrofiadas, no es algo que va en especifico a la danza ni nada de eso, sino que es integro, es un cuidado al final. En Feldenkrais me paso mucho que había, te hacen trabajar con un genero gigante, te hacen recostarte y ahí te das cuenta que ni siquiera necesitas moverte sino que el genero hace que tu vayas. Por ejemplo tu estay acostado y te suben la cabeza y te hacen bajar, vertebra por vertebra, o sea imagínate hacerle eso a un anciano que no se ha movido en toda su vida, tiene la posibilidad de hacerle eso ahí, de generarle la conciencia de que se mueva, quizás que cosas pueden pasar con su cuerpo, es de manera transversal, terapéutico también siento que es... devolver al cuerpo la organicidad que perdimos, porque eso habla también mucho Feldenkrais, que sin darnos cuenta aun bebe nosotros le hacemos muchas cosas que hacen que su cuerpo se dañe, por ejemplo el simple hecho de que ellos en vez de que se aprendan a caminar y se pongan de pie una vez que sus huesos estén preparados para eso intentamos hacer que caminen y lo ponemos de pie y le tomamos la manito y camina y camina, eso no esta bien. Estamos alterando el orden lógico del asunto. Entonces como que te devuelve, te hace como mantener la naturalidad del cuerpo, porque ya tu veis que los cuerpos están súper atrofiados, ni siquiera se mueven, puras tablas tiesos, no le damos un buen uso. Y ahí como que te hablan un poco de eso, de

entender bien para que sirve cada cosa, que no esta bien sentarse así o de esta otra manera si no que tienes que entender que tu cuerpo es así, va por ahí el tema.