

Danza articular

Por Liliana Tasso, Ana Paula Esteban y Vera Flehner,

con la coordinación de Teresa Duggan*

1. Introducción

Gracias a la beca que el Fondo Metropolitano de la Cultura del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires otorgó a COCOA-DATEI en 2004, un grupo de bailarinas, coreógrafas y docentes pudimos realizar durante un año esta investigación sobre una metodología que dimos en llamar *Danza articular*. Aquí expondremos sus fundamentos, resultados y conclusiones. El punto de partida del trabajo consistió en replantear principios de movimiento de diversas técnicas que conjugan perspectivas artísticas, somáticas y/o terapéuticas. La revisión y profundización de estos conocimientos acumulados por especialistas en el tema permitió arrojar nueva luz sobre cuestiones como desarrollo de la movilidad articular, alineación, y mecánica y conciencia del movimiento. La deuda que tenemos para con todas las personas dedicadas a pensar el movimiento, la expresión y las maravillosas capacidades del cuerpo humano es enorme. Su herencia intelectual es el fundamento sin el cual no hubiéramos podido hacer nuestros propios descubrimientos.

Subyace aquí la concepción del Hombre como una unidad de cuerpo y mente, que se conjuga en cada individuo de modo peculiar. Una multiplicidad de ideas, métodos, estéticas se abre como un abanico. ¿Cómo encontrar el auténtico movimiento personal? Es un camino tan único como lo es cada uno de nuestros cuerpos. Entonces, ¿cómo se entrena cada bailarín?, ¿hay un método común a todos los bailarines?, ¿cuántas opciones reales existen?, ¿la técnica de la danza clásica fundada con la Academie royale de la danse en 1661 por Luis XIV y las técnicas contemporáneas de principios de siglo XXI son verdaderamente diferentes? La estética sobre los escenarios ha variado. De eso no hay duda. Pero ¿el método continúa siendo cruel y excesivamente exigente hacia la persona del bailarín? Uno de los puntos centrales de nuestra investigación sobre la Danza articular es partir de la consideración del artista en su totalidad, en su unidad cuerpo-mente. Así, la danza permitirá un encuentro con nosotros mismos, un modo nuevo de mirarnos.

Las sugerencias que lanzamos atañen a todas las personas, con especial dedicación hacia los interesados y profesionales de la danza. El método propuesto ayuda a encontrar nuevos patrones físicos que faciliten posibilidades creativas, en la búsqueda de una mayor libertad para la vivencia y desarrollo de la danza. No se postula como verdad irrefutable sino como la puesta en palabras de un proceso de experimentación sobre nuestros cuerpos, con la colaboración insustituible de alumnos y colegas. Es el resultado de un proceso concreto, la transcripción de una vivencia personal y grupal que acaso signifique un aporte al vasto grupo de personas vinculadas al campo del movimiento y también – por qué no – al ámbito del arte en general, en Argentina y el mundo. Asumiendo esa cuota de responsabilidad, esperamos colaborar con nuestro pequeño ladrillo que se sumará a otros trabajos similares que participen de la tarea de construir la creatividad artística.

A menudo sucede que experiencias corporales y artísticas interesantísimas se esfuman en el momento en que se producen, sin dejar rastro de su impacto. Durante los ensayos de un espectáculo, un aluvión de ideas se agolpa, una síntesis de estudios, técnicas, imaginación. También durante las clases que dictamos, nuevas estrategias y diferentes modos de conectarnos con sensaciones y movimientos quedan sin registro. En realidad, la investigación que aquí introducimos es producto de mucho más que un año de esfuerzos. Lo recolectado a lo largo de nuestras carreras se funde en estas líneas como una pequeña guía, una serie de sugerencias para el mejor desarrollo de los bailarines. Asumiendo el carácter efímero de la danza, sólo parcialmente desafiado por cuadernos de notas o filmaciones, deseamos capitalizar por escrito todo el material desarrollado por nosotras e invitar al ejercicio de la lectura a los profesionales del movimiento. En última instancia, el objetivo final es instalar el intercambio profesional como método de desarrollo permanente entre toda la comunidad de la danza y de los interesados en investigar sobre las posibilidades que el cuerpo en movimiento despliega.

Danza articular está dividido en cuatro partes. Luego de esta introducción, la primera trata los fundamentos teóricos que sostienen la investigación, derivados de la filosofía, la ciencia y la medicina. La segunda provee las ideas centrales concretadas en el marco de este trabajo. La tercera es una lista de ejercicios para poner en práctica la Danza articular. Finalmente, la cuarta adelanta algunas conclusiones y una evaluación general. Ahora, los invitamos a compartir este baile de palabras.

2. Fundamentos

2. 1. Unidad cuerpo-mente

El concepto de unidad cuerpo-mente es un producto cultural surgido tras la caída del paradigma cartesiano. Según aquella teoría, el cuerpo (material) era concebido como una máquina gobernada por una mente (inmaterial), dentro de un orden jerárquico: “Rene Descartes creó el método de pensamiento analítico, consistente en desmenuzar los fenómenos complejos en partes para comprender, desde las propiedades de éstas, el funcionamiento del todo. Descartes basó su visión de la naturaleza en la fundamental división entre dos reinos independientes y separados: el de la mente y el de la materia. El universo material, incluyendo los organismos vivos, era para Descartes una máquina que podía ser enteramente comprendida analizándola en términos de sus partes más pequeñas.”

La visión mecanicista derivada de los trabajos de Isaac Newton es cuestionada por lineamientos teóricos, prácticas y técnicas de los siglos XX y XXI que dan lugar a visiones más integradas y *holísticas* del cuerpo humano. En las ciencias que estudian al Hombre, en su naturaleza biológica y cultural así como también en su poder expresivo a través de las artes, la interacción entre el cuerpo y la mente se comprende de modos alternativos. Pensar al bailarín como una totalidad permite incluir dentro de su entrenamiento técnicas provenientes de diferentes disciplinas que colaboran con la evolución de la danza. De los muchos autores que ofrecen terapias corporales hemos hecho una selección a los fines de nuestro trabajo.

Reflexionemos sobre los alcances del término *mente*. Para ello, distinguiremos cuatro conceptos diferenciados: *mente*, *cerebro*, *pensamiento* y *psiquis*.

Para el cognitivismo – corriente de la psicología experimental, iniciada en la década de 1970, que estudia el aprendizaje como una adquisición no hereditaria –, la idea de *mente* se sintetiza así: los “procesos de la ciencia cognitiva han dejado claro que la inteligencia humana es radicalmente distinta a la inteligencia de las máquinas o inteligencia ‘artificial’. El sistema nervioso humano no procesa información alguna – en el sentido de discretos elementos prefabricados existentes en el mundo exterior, listos para ser atrapados por el sistema cognitivo – sino que interactúa con el entorno por medio de una constante modulación de su estructura. Es más, los neurocientíficos han encontrado seria evidencia de que la inteligencia, la memoria y las decisiones humanas no son nunca enteramente racionales, sino que siempre están influenciadas por emociones. Como sabemos por propia experiencia, nuestro pensamiento está siempre acompañado por sensaciones y procesos corporales, y aunque a menudo tendamos a intentar suprimirlos, pensamos *también* con nuestro cuerpo.”

En esta investigación, han sido fundamentales los criterios clave de *patrón*, *estructura* y *proceso*, para acercar definiciones de cuerpo y mente. Se trata de criterios que construyen la naturaleza de todos los seres vivos.

El término *proceso* alude a los ciclos continuos en que la vida se moviliza, a través de perpetuas transformaciones. Nada es estático es la vida. Los cuerpos se modifican permanentemente, en interacción con su medio. Al mismo tiempo, ellos mismos modifican su medio mediante sus propias transformaciones. Por *patrón* se entiende toda organización que traza tipos de relaciones entre las partes que conforman su todo y que establece formas de funcionamiento que le otorgan características esenciales al sistema. El patrón en sí mismo no es observable, sino que se plasma en una *estructura* que es su forma física. Así, estructura y patrón están intensamente ligados a lo largo de un proceso. El patrón de organización de un sistema vivo es siempre un patrón en red. Maturaria y Varela lo han denominado “red autopoiesis”, diferenciándolo de los patrones de organización de sistemas no vivos. Una red autopoiesis se produce a sí misma continuamente. Es por esto que el ser y el hacer de los sistemas vivos, entre los que se inscribe el Hombre, es insuperable. La autopoiesis significa “hacerse a sí mismo”.

En la teoría de los sistemas vivos que exponemos, los procesos vitales implican la corporización ininterrumpida de los patrones de organización que están identificados con la cognición. Esto redundaría en un concepto de *mente*, que deshace la división cartesiana en mente y materia. Por lo tanto, la mente no es cosa sino proceso, el proceso mismo de la vida. La actividad organizadora que se plasma en un cuerpo (estructura) es una actividad mental. El cerebro no es, por supuesto, la única estructura a través de la cual opera el proceso de cognición. La *totalidad* de la estructura del organismo participa en dicho proceso, con independencia de que el organismo tenga o no un cerebro y un sistema nervioso superior. De hecho, en el organismo humano, el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el sistema endocrino forman, en realidad, una única red cognitiva. “La interdependencia entre patrón y estructura nos permite integrar dos planteamientos de la comprensión de la vida que han estado separados y han rivalizado a través de la ciencia y la filosofía occidentales. La independencia entre proceso y estructura nos permite superar el cisma entre mente y materia que ha obsesionado nuestra era moderna desde Descartes hasta nuestros días. La reunión de ambas unificaciones proporciona las tres dimensiones conceptuales independientes para la nueva comprensión científica de la vida.”

Esta formulación teórica transmite una idea de unidad que los artistas vinculados al uso del cuerpo percibimos cotidianamente en nuestro trabajo: la unidad entre lo material y lo inmaterial que subyace al fenómeno de la vida, y que el arte devela en sus

expresiones. Pensamiento, sentimiento, percepción y emoción se plasman unificados en el cuerpo, y lo modelan.

Para comprender la complejidad del cuerpo en movimiento es necesario incorporar a las técnicas físicas todos los aspectos involucrados, que son muchos más que sólo los huesos y los músculos. Una vez entendidos todos los aspectos del cuerpo y de esa fuerza autoorganizadora que es la mente, podemos ampliar el espectro de recursos potenciales de la danza para hacerlos crecer exponencialmente, merced a la concientización de la red de conexiones cuerpo-mente. Así como los biólogos evolucionistas afirman que la vida avanza en un proceso de complejización creciente que implica mayores grados de autoconciencia, podemos pensar que la danza también participa de este proceso de hacerse cada vez más consciente de sí misma.

El físico y terapeuta ruso Moshe Feldenkrais (1904-1984) propone un método para ampliar o transformar la conciencia de sí que tiene el Hombre, a través de la modificación de su autoimagen. El camino para lograr esta transformación es el movimiento corporal como autoeducación. La autoimagen es un mapeo cerebral en el que se pueden diferenciar circuitos neuronales de mayor actividad que otros, que se corresponden con usos musculares habituales: “Si marcamos con color, en la superficie de la corteza motriz del cerebro infante de un mes, aquellas células que activan los músculos sujetos a su creciente voluntad, obtendríamos una forma semejante a la de su cuerpo, pero que sólo representaría las zonas de acción voluntaria, no la configuración anatómica de las partes del cuerpo.”

De la cita se desprende que nuestra autoimagen es más pequeña que nuestra capacidad potencial. Los seres humanos tenemos más posibilidades que las que evidenciamos, debido a que no las hemos desarrollado en un uso específico de nuestro cuerpo-mente. La exploración en el movimiento y el aprendizaje de los múltiples usos del cuerpo-mente producirá modificaciones en ese mapeo, ampliando las redes sinápticas de conexiones neuronales. En suma, los movimientos reflejan el estado del sistema nervioso, y constituyen las bases del conocimiento: “La mayor parte de lo que sucede dentro de nosotros permanece apagado y oculto hasta que llega a los músculos. Sabemos lo que sucede en nuestro interior no bien los músculos de nuestro rostro, corazón o aparato respiratorio se organizan de acuerdo con ciertos patrones, que nosotros conocemos como miedo, ansiedad, risa o algún otro sentimiento.”

Feldenkrais usa el término «cerebro» tanto como estructura física y como pensamiento resultante de su función, en lugar de utilizar «mente», puesto que se sostiene sobre un paradigma cercano al mecanicismo. Sin embargo, Feldenkrais adelanta afirmaciones neurocientíficas de fines del siglo XX al proponer una conexión directa entre pensamiento y cuerpo. En esa dirección postula que la experimentación de un movimiento concreto a repetición o la imaginación de ese mismo movimiento tiene idénticos efectos. Al cuerpo se accede a través del pensamiento, y al pensamiento a través del cuerpo, en un camino bidireccional.

Las células que conforman el sistema nervioso nacen en el principio del desarrollo, dotadas de la capacidad de establecer libremente cualquier combinación de patrones que la experiencia individual proporcione. En la medida en que, a través de las experiencias, se refuerzan esas conexiones, se constituyen hábitos motores que varían de una persona a otra, de acuerdo a sus vivencias previas. Para modificar un hábito postural o motor es necesario establecer nuevas conexiones neuronales, a través de la variación del movimiento y el uso de la musculatura. En este caso, la sensación no alcanza a ser un registro válido para la modificación, puesto que el hábito primitivo provee una sensación agradable y “cómoda”. Esto sucede a pesar de que la postura pueda ser altamente desventajosa en términos de la relación entre la verticalidad y la gravedad y

que demande un uso de tensiones innecesarias y un sistema muscular desbalanceado. Modificando la experiencia se puede modificar el registro o memoria celular del movimiento o del uso muscular. Para lograr estas modificaciones se necesita incrementar la sensibilidad muscular y quitar los excesos de tensión.

Entre el mapeo cerebral y su correlato muscular, Feldenkrais instala el *pensamiento* entendido como una función cerebral que permite, por un lado, ejercicios voluntarios y, por otro, la posibilidad de la autoobservación. El pensamiento puede ejercer también transformaciones en esa totalidad que integran el sistema muscular y el sistema nervioso, para automodificarse. Inferimos aquí nuevamente esa unidad cuerpo-mente que tratamos en este apartado.

Por su parte, cuando Linda Hartley sintetiza las bases del Body-Mind Centering (BMC) – método para el movimiento terapéutico cuya escuela fue fundada en 1973, en Estados Unidos, por Bonnie Bainbridge Cohen –, afirma que, si bien pueden reconocerse distintas funciones en el cuerpo y en la mente, ambas partes constituyen aspectos completamente integrados de un todo mayor. La perspectiva de la autora supone que tanto el cuerpo como pensamientos, sentimientos, imágenes y diversas actividades mentales son diferentes expresiones de la esencia intangible que subyace a nuestras vidas. Esta esencia, que puede denominarse fuerza vital, conciencia superior, alma o espíritu, se manifiesta en formas cambiantes. El cuerpo y la mente están continuamente en un flujo cambiante, en respuesta al proceso subyacente del cual ellos mismos también son expresión.

En BMC, se habla de la «mente» de cada sistema corporal particular (del sistema esquelético, del sistema muscular, del sistema orgánico, etc.). Esa *mente* específica puede ser vivenciada cuando la atención de una persona se dirige a cada sistema particular o cuando nos movemos con un foco específico o una calidad particular. Cuando experimentamos y observamos una cualidad de conciencia, sentimiento, percepción y atención, cuando corporizamos una estructura de movimiento o sistema, esa es la *mente* de ese sistema. Hartley hace una distinción aquí entre el término «mente» tal como es usado en la terminología occidental (en tanto funciones de procesamiento de información, pensamiento, razonamiento, imaginación, memoria, atención, dirección), frente al término *mente* en tanto conciencia.

El cerebro, compuesto de billones de células, debe ser considerado también como cuerpo, ya que está íntimamente ligado a todas las partes del cuerpo a través de un tejido de fibras nerviosas y de la secreción de hormonas y otras sustancias que afectan el funcionamiento celular. Nuestra cultura ha creado esta dualidad entre cuerpo y mente, otorgando un privilegio jerárquico a la mente. Las investigaciones de los siglos XX y XXI han sugerido que las funciones mentales, la emoción y los procesos corporales no están separados. El equipo de investigación en Bioquímica del Cerebro del Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, dirigido por Candance Pert ha llegado a la conclusión de que la conciencia no está localizada en la cabeza sino distribuida en diferentes áreas del cuerpo. La conciencia tiene dos sustratos físicos (el cerebro y el cuerpo) pero también tiene un sustrato no material que es la información que fluye a través de neurotransmisores. “Los neurotransmisores y sus receptores son la llave para entender cómo mente y cuerpo están interconectados, y cómo la emoción, puede ser manifestada a través del cuerpo. Cuanto más conocemos acerca de neuropéptidos, más difícil es pensar en términos de cuerpo y mente. Tiene cada vez más sentido hablar de una totalidad integrada de cuerpo-mente.”

Para la consideración de la unidad cuerpo-mente, la bioenergética proporciona otro acercamiento pertinente. La *bioenergética* es una técnica terapéutica creada por Wilhelm Reich (1897-1957), psiquiatra colega de Sigmund Freud y maestro de

Alexander Lowen. La bioenergética tiene como fundamento considerar que todo individuo es su cuerpo. No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que reside su ser, a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. La mente, el espíritu y el alma son todos aspectos del cuerpo viviente. Las emociones son hechos corporales, son movimientos o alteraciones dentro del cuerpo. La actitud hacia la vida se refleja en el porte y en la manera en que una persona se mueve. Todo conflicto psicológico, aun inconsciente, se expresa no sólo en el movimiento y actitudes del cuerpo sino también en su forma, teniendo en cuenta que los aspectos físico y psicológico se modelan conjuntamente por un lado, sobre una base biológica heredada y, por otro, a través de la experiencia de vida en el mundo. En un caso clínico, se advirtió que “los aspectos infantiles de su personalidad se manifestaban en sus manos y pies pequeños, en sus frágiles y delgadas piernas que parecían inadecuadas para soportar su peso o también en su sistema muscular subdesarrollado que carecía del potencial agresivo para lograr lo que necesitaba y lo que deseaba.”

Por su parte, Alexander Lowen (nacido en Estados Unidos en 1910) también desmiente la dicotomía cuerpo y mente por ser un mero producto intelectual. En cambio, sostiene la unidad de estas dos partes. No sólo la sostiene sino que insta a aplicarla a la cotidianidad. Ser consciente del propio cuerpo es uno de los principios de la bioenergética. Únicamente de esa manera es posible conocer la propia mente: “El cuerpo no miente, aun cuando el individuo trata de ocultar sus sufrimientos con una actitud corporal artificial, su cuerpo delata su estado de tensión”.

Luego, Lowen distingue mente, espíritu y alma. El grado de *espíritu* que tiene un individuo está determinado por su vivacidad y vibración, es decir, por su grado de energía. El concepto de *alma*, más complejo, es caracterizado como el sentimiento que tiene un individuo como parte de un orden vasto o universal. Este sentimiento surge de la experiencia real de integrar el universo y de estar relacionado con él.

Sintetizando: la bioenergética se propone como una “terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente”. Su propia definición, en el marco del presente abordaje de unidad cuerpo-mente, implica un doble efecto: curar los problemas de la mente es un todo con curar los del cuerpo, en tanto son aspectos de una misma cosa.

2. 2. El cuerpo como totalidad <<segundo apartado dentro de “Fundamentos”>>

Acabamos de enfatizar la indisociable conexión entre el cuerpo y la mente pero otras interacciones también determinan al ser humano. Brevemente digamos que, siguiendo el concepto de *ecología profunda*, elaborado en la década del '70 por el filósofo noruego Arne Naess, no es posible concebir al individuo aislado, sin intercambio con su entorno cultural y ambiental. Tal planteo hipotético no puede existir. El Hombre puede ser tal sólo en el marco de la totalidad que lo contiene: el universo. Entre ambos sucede un permanente intercambio de aire, energía, objetos.

Ahora bien, esa totalidad imbricada que constituyen el Hombre y el universo se duplica al concebir al Hombre mismo como otra totalidad formada de partes que se resisten a ser disociadas. La imagen semeja a las muñecas chinas o los juegos de cajas. Cabe la pregunta ¿las partes del cuerpo tienen identidad por sí mismas? ¿Dónde termina una parte y donde comienza la otra? ¿Por qué considerar que pie y tobillo son dos partes y no una sola? ¿Dónde termina el muslo y comienza la rodilla? El recorte lingüístico – ya lo postuló Ferdinand de Saussure a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX – efectúa, al mismo tiempo, un recorte de la realidad. Advirtamos esto pues el mapa

corporal que manejamos no es único ni definitivo. Los fragmentos son un camino para acceder al conocimiento y organización del cuerpo y para reintegrarlo a su totalidad.

Sin embargo, tanto las ideas de la bioenergética como las propuestas de Feldenkrais no encuentran una incompatibilidad en trabajar las partes para luego unir la totalidad integrada de todo el cuerpo y su mente. Feldenkrais, por ejemplo, propone ejercicios sobre regiones específicas del cuerpo a los fines de ampliar el grado de conciencia, modificar el mapa mental, salir de los estereotipos del hábito y, finalmente, lograr una integración con vistas al desarrollo de la autoconciencia: “En todo cuerpo y en toda mente existen partes de las que el individuo tiene plena conciencia y con las que está familiarizado. Por ejemplo, en general se tiene más conciencia de los labios y las puntas de los dedos que de la nuca o de las axilas. Una autoimagen completa y uniforme de todas las partes del cuerpo – todas las sensaciones, sentimientos y pensamientos – constituye un ideal que, por la ignorancia del Hombre, hasta ahora ha sido difícil de realizar.” De este modo, cada transformación sobre una parte del cuerpo es realmente una transformación sobre el todo. Las distinciones son puramente conceptuales y útiles a los fines prácticos pero, en la realidad, no existe un pie o una mano separados de otras partes y aspectos propios del ser humano.

Entonces, dado que un cuerpo es una totalidad inscrita en la totalidad que compone a un individuo y que, a su vez, éste se inscribe en la totalidad mayor que es el universo, Feldenkrais concluye: “Hablar sobre componentes aislados es una distracción”. Unidos y relacionados, durante el estado de vigilia, las personas desarrollan cuatro facultades: la sensación, el sentimiento, el pensamiento y el movimiento. “Excluir cualquiera de los cuatro componentes sólo se justifica al hablar de ellos. En la realidad, en el estado de vigilia no hay un solo instante en el que el Hombre no emplee al mismo tiempo todas sus facultades. Es imposible, por ejemplo, recordar un hecho, una persona o un paisaje sin emplear por lo menos uno de los sentidos – la vista, el oído o el tacto – para recobrar el recuerdo junto con la autoimagen de aquel momento, tal como la posición, la edad, el aspecto, la acción o los sentimientos agradables o desagradables. De esta interacción resulta que prestar atención cuidadosa a cualquiera de los componentes influirá sobre los otros y, por lo tanto, sobre toda la persona.”

En culturas primitivas así como en danzas folclóricas practicadas como festividad o ritual, ajenas a la profesionalización, la danza cumple una función expresiva y social en la que el cuerpo no es protagonista exclusivo sino un vehículo que canaliza creencias, estados de ánimo, sentimientos. Allí se realiza la unidad más acabada de cuerpo, mente y universo. En general, más allá de algunas excepciones, la danza escénica, profesional, con finalidad puramente estética, concentra sus manifestaciones en el cuerpo. Con esta perspectiva, surgen bailarines muy dúctiles físicamente. Pero el entrenamiento dirigido mayoritariamente a huesos, músculos y tendones ha dejando de lado el desarrollo y entrenamiento de las otras múltiples particularidades humanas y olvidando que los seres humanos somos una totalidad. ¿Cuánto más intensa y maravillosa podría ser nuestra danza si incluyéramos entre los objetivos a desarrollar en cada bailarín todos los aspectos mentales que habitualmente se dejan de lado? Un abordaje que integre mente y cuerpo de manera consciente – articulando pensamiento, movimiento y emoción; apelando a las posibilidades de evocación de la memoria; con estrategias técnicas dirigidas al desarrollo de la totalidad de los aspectos de la unidad individual y relacional; con el flujo continuo de aire y de energía universal – abrirá el horizonte de nuevas investigaciones en la danza. Este presente trabajo aspira a colocar un punto de partida en esa dirección.

2. 3. Conciencia corporal

Abordaremos a continuación la interpretación que diferentes autores otorgan a la noción de *conciencia corporal*. Para nuestro posterior desarrollo teórico-práctico, este concepto cobra destacada importancia, dado que está en relación directa con la transformación, descubrimiento y apertura de nuevos modos de danzar. En esta investigación, el desarrollo más específico de conciencia articular será llamado *conciencia articular*.

La idea más vulgarmente extendida entiende por *conciencia corporal* el conocimiento acerca del propio cuerpo, sus partes y funcionamiento. Pero distintos autores han estudiado las diferentes variables que configuran esta vaga idea de conciencia corporal. Algunos se refieren a ésta desde el aspecto cognitivo y mental; otros desde el emocional y relacional; otros desde lo estrictamente funcional o físico; y finalmente hay quienes asocian al concepto varias de estas ideas todas unidas: “La relación entre la conciencia corporal y la adaptación física y emocional del ser humano ha sido muy estudiada y neurólogos, psiquiatras, psicólogos y educadores están de acuerdo sobre su importancia. Pero los estudiosos no coinciden en la definición misma de la conciencia corporal. El nombre en sí aparece con frecuencia en los textos educativos, pero es usado por diferentes autores para referirse a diferentes fenómenos y raramente definido.”

Para precisar *conciencia corporal* se distinguen tres funciones: la imagen corporal (representación psíquico-mental), el esquema corporal (funcional) y el concepto corporal (información o conocimiento que cada persona tiene acerca de su cuerpo).

La *imagen corporal* se forma por la totalidad de las experiencias vitales y procesos mentales a través de la cual un individuo, desde niño, se reconoce a sí mismo y al mundo que lo rodea. Es la suma de todas las sensaciones y sentimientos que conciernen al cuerpo, influenciadas por las características físicas de cada persona, a lo que se agrega la información de “cómo siente su cuerpo”, los estados de ánimo, humores y actitudes, más la percepción y valoración de los otros. La imagen corporal está influenciada por el desarrollo emocional, la capacidad de comunicación y de adaptación social. Asimismo, es determinada por las funciones sensomotrices: por los estímulos aferentes, es decir, los que se dirigen desde el exterior hacia el sistema nervioso central; por los estímulos cenestésicos, es decir, los que provienen desde el interior del cuerpo; por los estímulos táctiles, que provienen desde la superficie del cuerpo, la piel; y, por último, por la percepción y el alcance intelectual. Según este esquema, “debería ser posible mejorar la imagen corporal y así [...] en la niñez y quizá en la vejez, mejorar todo el autoconcepto, aumentando el buen control neuromuscular y la normalidad fisiológica.”

En general, el concepto de *esquema corporal* se dirige a sus aspectos funcionales, es decir, “la adaptación automática de las partes esqueléticas y a la tensión y relajación de los músculos necesarios para mantener una posición, para moverse sin caerse y para mover otros objetos con eficiencia.” En particular, el concepto se aclara para evitar distorsiones y vaguedades: “la división entre imagen y esquema corporal puede observarse en estados patológicos. [...] En la privación sensorial pasajera, hay perturbación de la imagen corporal, pero no del esquema corporal: Una persona no tiene dificultad para moverse después de un período de privación sensorial, pero las perturbaciones en sus sentimientos sobre su cuerpo pueden continuar algún tiempo. [...] La intoxicación por drogas como LSD también distorsiona la imagen corporal sin alterar sensiblemente el esquema corporal. La diferencia entre imagen corporal y esquema corporal, según nuestra definición, puede entonces observarse en la privación sensorial, en la psicosis, en ciertos casos de lesión encefálica y en algunos estados de intoxicación.” Los trastornos del esquema corporal tienen que ver con un deterioro neurológico general, como en las parálisis cerebrales, o con trastornos de la función

vestibular (oído). Por su parte, las dificultades con la lateralidad y la direccionalidad también son resultado de deficiencias tanto del esquema como de la imagen corporal.

Finalmente, el *concepto corporal* se refiere a la información, al conocimiento fáctico que todas las personas tenemos sobre el cuerpo, el saber acerca de la fisiología humana, los sistemas digestivo, circulatorio, nervioso, respiratorio, sensomotriz, etc. “El niño que dibuja la figura humana con cuatro piernas indica que su concepto corporal es defectuoso, lo mismo que su imagen corporal. Lo mismo puede decirse del niño que no puede ubicar una parte de su propio cuerpo, de cuerpos ajenos, o que no la localiza en una ilustración. Pero un niño puede tener imagen y esquema corporales excelentes e igualmente saber muy poco de su propia anatomía o funciones corporales.”

Revisemos lo dicho hasta aquí, desde una perspectiva psicoanalítica. Françoise Dolto (1908-1988) diferencia esquema corporal de imagen del cuerpo. Por un lado, cuando se refiere a *esquema corporal* le otorga un sentido que se asemeja al de Frostig y Maslow, pero lo completa. Se trata del cuerpo desde el punto de vista de las funciones orgánicas, neurológicas, musculares, óseas y sensaciones fisiológicas, viscerales, motrices, circulatorias (sensaciones cenestésicas). “El esquema corporal es una realidad de hecho, en cierto modo, es nuestro vivir carnal al contacto del mundo físico. Nuestras experiencias de la realidad dependen de la integridad del organismo, o de sus lesiones transitorias o indelebles.” Por otro lado, la *imagen corporal* es el mediador entre las tres instancias psíquicas – Ello, Yo y Superyó – de orden imaginario y simbólico, y se manifiesta a través de cualquier expresión fundada en el lenguaje: expresión plástica, musical, mímico-gestual y en la libre asociación de sueños y fantasmas. “La imagen del cuerpo se estructura mediante la comunicación entre sujetos y la huella día tras día memorizada, del gozar frustrado, coartado o prohibido.” La imagen corporal es individual, personal e inconsciente, y se vuelve preconsciente cuando se asocia al lenguaje consciente mímico, gestual o verbal.

En la interacción de esquema corporal e imagen del cuerpo, el primero es el intérprete activo o pasivo, portador de la segunda. El esquema permite la objetivación de una intersubjetividad, la cual, sin el soporte del esquema corporal sería “para siempre un fantasma no comunicable.” Sólo a través del entrecruzamiento de esquema e imagen es posible establecer una comunicación con el otro: “la imagen del cuerpo es a cada momento memoria inconsciente de toda la vivencia relacional, ya que al mismo tiempo es actual, viva, a la vez narcisística e interrelacional. [...] Todo contacto con el otro, sea de comunicación o de evitamiento de comunicación, se asienta en la imagen del cuerpo, porque no es sino en ésta [...] que el tiempo se cruza con el espacio y que el pasado inconsciente resuena en la relación presente.”

A partir de sus investigaciones, Dolto diferencia entre estas dos funciones y explica cómo tanto una como la otra pueden ser sanas o patológicas. En muchos casos, un esquema corporal sano es invalidado por una imagen del cuerpo perturbada. Tal es el caso, por ejemplo, de la inhibición del esquema corporal en forma de tics, o de la inhibición ideativa y motriz con mutismo y sonrisa estereotipada, o del descontrol del esquema corporal manifestado en patadas incontrolables o encopresis. A veces ocurre que durante el desarrollo del esquema corporal no se estructura la imagen del cuerpo a causa de lesiones, enfermedades orgánicas neurovegetativas o musculares precoces, o enfermedades neonatales que pueden destruir zonas de percepción sutil en la primera infancia (sordera, anosmia, labio leporino, ceguera, etc.). Al respecto, Dolto sostiene que esto sucede por una falta de orientación de los padres o sus sustitutos quienes, al verse frustrados por la realidad del niño, dejan de intentar la comunicación sensorial y la complicidad afectiva.

Por otra parte, es posible y frecuente que en una persona cohabiten un esquema corporal invalidado y una imagen del cuerpo sana, por ejemplo, en casos de niños afectados por poliomielitis (parálisis motriz pero no sensitiva). Aún cuando estos niños no recuperen un esquema corporal sano, íntegro motriz y neurológicamente, su invalidez puede no afectar su imagen del cuerpo. Esto depende de la calidad de los intercambios con su madre y con el entorno humano en general y de cuán flexibles y satisfactorios, angustiosos o no hayan sido esos intercambios: “la evolución sana de este sujeto, simbolizada por una imagen del cuerpo no inválida, depende de la relación emocional de los padres con su persona, de que muy precozmente éstos le ofrezcan, en palabras, informaciones verídicas relativas a su estado físico.”

Luego de los enfoques de Frostig y Maslow, y de Dolto, veamos, por último, el aporte del psicólogo alemán Paul Schilder (1886-1940). En su caso, utiliza indistintamente los términos de *esquema*, *imagen* o *modelo* postural del cuerpo, para referirse a la imagen tridimensional que cada persona tiene de sí misma. No se trata de mera percepción, imagen, sensación o representación, sino que es una función compleja, dinámica, flexible, en perpetua autoconstrucción y autodestrucción internas. Combina elementos conscientes e inconscientes. Esta imagen o esquema corporal es un patrón combinado en el que alternan, interactúan y se conjugan diferentes aspectos que provocan una modificación o nueva sensación consciente. En la corteza sensorial de atención local, zona almacenadora de impresiones pasadas en el nivel cerebral, se guardan los patrones, modelos organizados de nosotros mismos. Esta zona es provocada por los nuevos estímulos de la periferia (aferentes). Esta relación de retroalimentación, a su vez, modifica esos estímulos, generando un nuevo esquema, patrón o percepción.

La teoría de Schilder se apoya en los estudios del neurólogo inglés Henry Head (1861-1940) quien desarrolló su *modelo postural del cuerpo*: “todo cambio reconocible ingresa en la conciencia llevando ya la carga de su relación con algo ocurrido anteriormente. [...] Cada postura o movimiento nuevo queda registrado sobre este esquema plástico, y la actividad de la corteza pone a cada nuevo grupo de sensaciones provocadas por la alteración de la postura, en relación con aquél. Tan pronto como se completa esta relación, sigue el reconocimiento postural inmediato.”

Cuando percibimos, imaginamos o construimos la percepción de un objeto, los seres humanos no somos un aparato pasivo receptor, sino una personalidad – como sistema de tendencias a la acción – que percibe siempre de un modo personal, propio, emocional. Para trabajar el movimiento con una perspectiva que busque la coincidencia de arte y salud, la consideración de todos los aspectos implicados en esta *conciencia corporal* abre un nuevo horizonte que posibilita reunir las partes escindidas de cada individuo, para vivenciarse como una unidad de cuerpo-mente y así, danzar experimentando esa conexión de completa unidad.

2. 4. El concepto de energía

Uno de los conceptos fundamentales para nuestra propuesta es el de *energía*, aplicable a cualquier tipo de actividad corporal, desde los deportes hasta las disciplinas somáticas. En el deporte, la energía es entendida como desempeño físico, reducida a una fórmula que analiza la capacidad de realizar una fuerza. De las muchas formas en que se presenta la energía, la deportología se concentra en dos de ellas: *la energía mecánica* y *la energía química*. En la primera, se analiza el trabajo mecánico para la realización de un movimiento y las variables para aumentar el rendimiento. Energía cinética, energía potencial y otros conceptos derivados de la física son los criterios de evaluación. La energía química es estudiada según la alimentación. Los nutrientes se degradan en el

cuerpo mediante reacciones químicas que liberan energía química utilizada por los músculos esqueléticos, encargados de realizar el trabajo mecánico.

El ámbito de la ciencia atravesó etapas en la definición de la *energía*. A fines del siglo XVII, Isaac Newton definió el universo formado por objetos sólidos, constituidos, a su vez, por átomos. Entonces, el mundo se presentaba inmutable y nuestros cuerpos eran percibidos en forma mecánica. Pero los descubrimientos de los siglos XIX y XX mostraron un universo que ya no puede ser explicado en aquellos términos newtonianos. La investigación de los fenómenos electromagnéticos condujo al concepto de *campo*. Así apareció un universo multideterminado por campos que crean fuerzas mutuamente interactivas. Según la teoría de la relatividad, el espacio ya no es tridimensional y el tiempo no es una entidad separada y autónoma. Espacio y tiempo están íntimamente interconectados y forman el *continuum* tetradimensional *espacio-tiempo*. Asimismo, materia y energía son intercambiables puesto que la masa no es sino una forma de energía. También nuestros cuerpos son energía. Y la materia es totalmente mutable. A nivel subatómico, no hay certidumbre para predeterminar su localización. Lo que antes se llamaba «cosa» se volvió un suceso, un proceso.

Además, se sabe que los organismos vivos emiten vibraciones de energía a una frecuencia de entre 300 y 200 nanómetros. Esto concluye que “a lo largo de los siglos, los sensitivos han visto y descrito las emisiones aurales, pero ésta es la primera evidencia electrónica objetiva sobre frecuencia, amplitud y tiempo, lo que supone un espaldarazo para sus observaciones subjetivas de la descarga de color”. A comienzos del siglo XXI, es posible hablar del campo energético humano: compuesto de partículas, tiene un movimiento semejante al de un fluido, como las corrientes de aire o de agua y muestra frecuencias definidas de colores.

En dirección similar se plantea la *bioenergética* que estudia la personalidad humana en función de los procesos energéticos de su cuerpo. Wilhelm Reich postuló la existencia de una energía cósmica fundamental a la que llamó *orgona*. Para Reich, esta energía se encuentra en todos los procesos de la vida: en el movimiento, en los sentimientos y en los pensamientos. Dado que la bioenergética tiene como fundamento la proposición de que una persona es su cuerpo y su energía, es una teoría que nos interesa: en la danza, el trabajo sobre la energía puede permitir que el bailarín ingrese en estados de conciencia profundos que mejoren su técnica e interpretación. Precisamente, la excelencia técnica se consigue cuando la energía fluye a través de todo el cuerpo, sin bloqueos. Esta energía consigue un desempeño técnico mayor, sin lastimaduras ni sacrificios. Por otra parte, el desbloqueo físico acarrea una mayor expresividad para transmitir una amplia gama de emociones. El campo energético del bailarín se transmite y su energía es absorbida por el espectador. Es así como sucede ese maravilloso misterio de la presencia de un gran actor-bailarín en escena.

Estas perspectivas sobre la energía, derivadas de investigaciones modernas, alejadas de la vieja concepción del universo newtoniano – útil y pertinente pero acotada –, son las que tendremos en cuenta para la puesta en práctica de una nueva danza, por sus implicancias sobre el desempeño físico y la comunicación emocional. A través los fundamentos y el método que proponemos, buscamos entrenar al bailarín para que encuentre, a través de diversos ejercicios, la proyección de su energía. Para ello es fundamental la conciencia corporal. Así, la energía interna fluye desde nuestro interior hacia la mirada exterior y, simultáneamente, logra un mayor aprovechamiento de la energía-fuerza que nos permite desempeñarnos con excelencia técnica. Y como los fundamentos se integran progresivamente, también es importante desarrollar el cuerpo-mente. Unidad, conciencia corporal, conexión interna y manejo de la energía forman una totalidad precisa para una danza bella y poderosa.

2. 5. La respiración

El modo en el que respiramos afecta en gran medida varias funciones de nuestro cuerpo. Si bien en la cotidianeidad las personas no se detienen a pensar cómo respiran (puesto que es un acto involuntario), quienes nos dedicamos a actividades corporales sabemos que es primordial regularla y concientizarla. Nuestra respiración refleja en cierta medida nuestro estado emocional y es sensible de modificaciones frente a cualquier estímulo. Los trastornos en nuestro modo de respirar pueden tener efectos perjudiciales.

Varios músculos forman parte del proceso de respiración, entre ellos, el diafragma, los músculos intercostales y los músculos esterno-cleido-mastoideo del cuello. Cuando no respiramos correctamente, todos los músculos involucrados en el proceso sufren algún tipo de alteración en relación a su funcionalidad. “A lo largo de toda la historia humana encontramos sistemas y normas encaminados a inducir un efecto calmante mediante el perfeccionamiento de la respiración. El esqueleto humano se halla construido de tal modo que resulta poco menos que imposible organizar la respiración de manera adecuada sin dar al mismo tiempo al esqueleto una posición satisfactoria en relación con la gravedad. Sólo se logra reorganizar en la medida en que se logra, para aquel fin, perfeccionar la organización de los músculos esqueléticos para mejorar la postura y el movimiento.” Para el buen desempeño de un bailarín, es fundamental enfocar su conciencia sobre su respiración, conservándola fluida y profunda.

La respiración también tiene un efecto calmante. Nos conecta con el afuera; al inhalar y al exhalar, nos acercamos al universo. La respiración es nuestro primer contacto con el mundo al nacer, y nuestra despedida al morir. Es una función vital que acarrea una gran carga psicológica. La falta de aire o la dificultad para respirar provoca ansiedad y, a la inversa, la ansiedad complica la normal circulación del aire. Los ejercicios respiratorios no sólo mejoran estados físicos alterados; también generan estados de paz y tranquilidad.

2. 6. La mirada

Imago animi vultus [est], indices oculi [‘El rostro es el espejo del alma; los ojos, sus delatores’] sentenció Cicerón en *De oratore*, LIX. La frase, simplificada y convertida en refrán popular, afirma que los ojos son el espejo del alma. Conecta así, un órgano físico, por tanto material, y un aspecto inmaterial que remite a las emociones. ¿Cómo es esta relación? La ciencia no ha podido explicarla aún. La bioenergética intenta comprender la mirada dinámicamente en función de las fuerzas que la crean. En palabras de Alexander Lowen, “los ojos son el espejo del alma, porque directa o indirectamente reflejan los procesos energéticos del cuerpo. Cuando una persona está cargada de energía sus ojos se abrillantan, señal segura de su estado de salud.” Según esta disciplina, existen dos rutas energéticas importantes que conectan los ojos con otros órganos ligados a las características emocionales de la personalidad. Una vía corre a lo largo de la parte delantera del cuerpo: sale del corazón, pasa por la garganta y llega hacia el rostro y los ojos. El sentimiento asociado a esta corriente es el deseo de contacto, de sentir y tocar a través de los ojos. Esta vinculación le da a la mirada una cualidad dulce y atractiva. La segunda vía corre a lo largo de la espalda y sube dando la vuelta a la parte superior de la cabeza hasta la frente y los ojos. Esta corriente aporta un efecto agresivo. En la mirada normal, estos dos factores están presentes pero en dosis distintas. Si se suprime la corriente afectiva, la mirada se hace dura y hostil; si el factor agresivo es débil, la mirada será avasallante y afectuosa pero no llegará a “tocar” a la otra persona. Cuando hay una experiencia de miedo, la energía se retira de los ojos. Al retroceder el elemento agresivo por su vía, se levantan las cejas y se abren los ojos. Si el miedo es intenso puede sentirse cómo se estira el cabello en la cabeza y se tensa la parte posterior del cuello.

“También podemos decir más prosaicamente que los ojos son las ventanas del cuerpo, y como ventanas, pueden estar cerradas o abiertas. [A veces] son impenetrables; [otras], puede verse el interior de la persona. Los ojos pueden tener una expresión distante o vacía, en este caso dan la expresión de que no hay nadie allí.” Los ojos tienen una función doble: son un órgano de visión pero también de contacto. Cuando las miradas de dos personas se encuentran, pareciera que una sensación de contacto físico sucediera entre ellas. La cualidad de ese cruce depende de la expresión de sus ojos. Puede ser tan dura y tan fuerte que parezca una bofetada o tan dulce que parezca una caricia.

Pero ver y mirar no son sinónimos. Para ver se requiere apenas una actitud pasiva, simplemente permitir que los estímulos visuales penetren por los ojos y den origen a las imágenes. En cambio, sólo la mirada puede producir un contacto. El contacto visual es una de las formas más íntimas de vínculo humano, quizás superior a la comunicación verbal y corporal. Siendo los ojos un canal expresivo y de contacto fundamental, debe ocupar especial atención tanto en entrenamientos de danza como en el uso coreográfico. La misma danza – vale la pena recordar esto – es, en sí misma, comunicación. En el vínculo entre bailarines y público, la mirada tiene un rol central, es un puente entre las emociones que el intérprete despliega y el espacio exterior, donde el receptor resignifica subjetivamente esas emociones. Pero para que ese vínculo suceda, la técnica debe establecer estrategias para “abrir esas ventanas”, en los términos metafóricos que propone Lowen. Los límites de la presente investigación no permiten extenderse hasta allí pero tampoco olvidan destacar la importancia de este objetivo comunicacional.

2. 7. El movimiento en el ser humano

A lo largo de la evolución del Hombre, su movimiento ha progresado según el desarrollo filogenético – la evolución a través del mundo animal – y el ontogenético – la evolución humana. Bernard Cohen resume en tres los elementos fundamentales de nuestro movimiento, a los que denomina en conjunto «el alfabeto»: los *reflejos*, la *reacción de enderezamiento* y las *respuestas de equilibrio*. Los tres elementos “se combinan construyendo el sistema que he llamado Patrones Básicos Neurológicos, basados en los movimientos de los pre-vertebrados y vertebrados. [...] Éstas son las respuestas automáticas de movimiento que sustentan nuestro movimiento voluntario.” La lista de los factores que determinan el movimiento de los seres humanos, tal como elegimos organizarla, cuenta con: la gravedad, las funciones reflejas, la reacción de enderezamiento, neurofisiología del movimiento y la postura, la fisiología de las articulaciones.

2. 7. 1. La gravedad

La aceleración de la gravedad está presente en nuestra experiencia cotidiana en relación con la Tierra. El planeta nos atrae hacia su centro con una fuerza gravitatoria y una aceleración aproximada de $9,8 \text{ m/s}^2$. Los objetos sufren la fuerza peso bajo cuya acción se produce el movimiento de caída en dirección hacia el núcleo de la Tierra. En nuestros cuerpos percibimos la sensación de que “caemos” hacia el suelo. En general, “todo cuerpo genera [la gravedad] hacia el centro de la masa y el espacio está constituido por algún tipo de materia.” De todos modos, la gravedad sigue teniendo puntos inexplicados por la ciencia: “Se considera que la gravedad esta compuesta por [ondas](#) o partículas, como la [luz](#), debido a que interactúa con ésta. Hawking ideó una [teoría](#) llamada de ‘supercuerdas’ para explicar la gravedad. [...] Adicionalmente tenemos la llamada ‘materia oscura’ [...] aunque hasta la fecha nadie ha comprobado físicamente la existencia de la materia oscura, siendo una especulación física, pero necesaria para explicar el balance entrópico del universo.”

Si bien las causas y las explicaciones últimas no han sido resueltas, la gravedad afecta, sin dudas, nuestras vivencias diarias, tanto a nivel interno – por ejemplo, en las funciones vitales del organismo – como a nivel externo – por ejemplo, en las rutinas de trabajo. La danza, por supuesto, también es determinada por este fenómeno y se desarrolla, a veces, intentando desafiarlo, otras, cediendo a su acción inexorable.

3. 7. 2. Las funciones reflejas

Los *reflejos* son una de las formas más básicas de la actividad del sistema nervioso y suceden sin un control consciente. En el organismo se producen permanentemente miles de reajustes de tensión y posición como funciones autónomas sin intervención de nuestra mente consciente. Así y todo, en algunos casos, estos reflejos pueden ser acompañados por el razonamiento. Por ejemplo, “si tomamos un plato caliente, la

acción instantánea será tirarlo, pero nuestra inteligencia sabe que esto ocasionaría un desastre en el piso, por lo tanto dejamos el plato en la mesa más cercana. (¡Esto dependerá por supuesto de cuan caliente está el plato!). Parece que en los animales las acciones reflejas son mucho más poderosas que el razonamiento. [...] Si un gato está siendo perseguido por un perro, correrá por una calle muy transitada intentando escapar, lo que llevaría a consecuencias trágicas. Por el contrario, si una persona es perseguida, ésta evaluará las ventajas y desventajas de ir por ese camino. De esta manera nuestra inteligencia racional puede incluso resonar más fuerte que el reflejo.”

Tres son los grandes tipos de reflejos: los superficiales, los profundos y los viscerales. Los “superficiales comprenden todos los movimientos repentinos que suceden al roce suave o golpeteo de la piel; los reflejos profundos regulan el estado constante de leve contracción en que se encuentran los músculos en estado de reposo, y los reflejos viscerales están conectados con los diferentes órganos del cuerpo.”

2. 7. 3. La reacción de enderezamiento

Una función refleja muy particular es la reacción de enderezamiento, regulada por el sistema nervioso autónomo. Su acción se apoya en la red de músculos posturales o involuntarios, ubicados principalmente en el torso. Es la encargada de mantenernos en perfecto balance en la posición vertical o en cualquier posición dada. El corazón, ciertos músculos de la garganta y dos pequeños músculos del oído también son regulados por esta función.

Tanto la alemana Gerda Alexander (1908-1994) a través de su disciplina de la *eutonía*, como Frederick Matthias Alexander (1869-1955), el australiano que creó la técnica que lleva su apellido, se proponen el desarrollo de la conciencia de los apoyos de los pies, como lugar fundamental a partir del cual lograr una alineación balanceada, puesto que desde allí se activan los músculos posturales: “muchos de los músculos posturales del torso son activados por terminales nerviosas de los pies. Estos receptores son sensibles a la presión, por lo tanto cuanto más peso haya en los pies mejor será el trabajo de los músculos posturales.” Gerda Alexander amplía el uso de estos receptores cuando crea su técnica de transporte: “llamamos transporte a la utilización consciente del reflejo postural o reflejo de enderezamiento, para distinguirlo del reflejo inconsciente. [...] Su desencadenamiento no sólo se produce desde las plantas de los pies, sino también desde las manos, la cabeza, y prácticamente desde todas las partes del cuerpo.” Es este principio el que abordaremos más adelante en el desarrollo del método técnico-expresivo que proponemos. Partiremos del uso de las articulaciones, realizando un registro sensible y consciente de sus características y ubicación, facilitando así el alineamiento correcto de la postura y la ejecución, coordinación y ampliación de los movimientos.

2. 7. 4. Neurofisiología del movimiento y la postura

A continuación, se presentan brevemente algunas cuestiones relativas al aspecto neurofisiológico del movimiento y a la organización postural que, más adelante otorgarán sustento a la práctica aquí ofrecida.

La noción de *sensopercepción*, una de las funciones básicas del sistema nervioso, pone en evidencia la compleja trama encadenada de estímulos, vías, receptores y transductores que se ponen en juego en la sensación, la percepción y el movimiento. La sensopercepción es el conjunto de actividades sensoriales y sensitivas que permiten la conexión con el medio ambiente, a través de dispositivos llamados analizadores. Éstos integran un sistema funcional que ese encuentra a lo largo del sistema nervioso periférico (SNP) y del sistema nervioso central (SNC). Poseen un cabo periférico y un cabo central. El primero se compone de un receptor y las vías aferentes (éstas son los nervios auditivos, óptico, raquídeo, etc.). Los receptores son órganos transductores: transforman un tipo determinado de energía (lumínica, sonora, etc.) en estímulos nerviosos. El cabo central de cada analizador está constituido por aquellas partes de los distintos niveles de organización del SNC (médula, tronco, tálamo, corteza, etc.) relacionados con el procesamiento y la conducción de un determinado tipo de energía. El sistema nervioso posee la capacidad de discriminar entre dos estímulos. Lo hace a través de la función sensoperceptiva, que requiere de aprendizaje (desarrollo ontogenético) por análisis y síntesis de estímulos. Esta actividad analítico-sintética toma lugar ya a nivel de los receptores, aunque se desarrolla en todas las porciones del analizador, y en complejidad creciente a medida que se acerca al cabo central.

La *sensación* es el proceso y resultado del registro del mundo interno y externo a través de los sentidos. Tiene un carácter subjetivo dado por el interjuego entre quien experimenta la sensación y el mundo experimentado de modo particular. Las sensaciones producidas a través de los sentidos – vista, oído, gusto y olfato – son las que parten desde cualquier parte del cuerpo, por ejemplo, desde la piel o desde las articulaciones y desencadenan desplazamientos y cambios de posición del cuerpo. Se originan en órganos altamente especializados en decodificar cierto rango de energía.

En la *percepción* se articulan la herencia cromosómica, orgánica, psíquica y social, los resultados de los registros sensoriales, los aportes de la zona de la memoria, los contenidos afectivo-emocionales, el nivel de irrigación sanguínea, el nivel de funcionamiento hormonal, etc.

Para la comprensión del mecanismo del *movimiento*, otra es la secuencia. Un analizador cenestésico motor, llamado propioceptivo, se inicia en los receptores ubicados en las cápsulas articulares, en los tendones, en los músculos y en los huesos. Éstos se denominan receptores músculo-tendinosos y receptores articulares y actúan ante la iniciación o finalización de movimiento. Envían información desde la periferia referente a la posición de las distintas porciones del cuerpo, indicando qué músculos están actuando, a qué fuerza están siendo sometidos, etc. “La vía aferente está conformada por los nervios raquídeos que entran a la médula, hacen distintas estaciones en el tronco cerebral (núcleos de Goll y Burdach), se proyectan a los núcleos talámicos y finalmente se dirigen a un área muy específica de la corteza (circunvolución parietal ascendente)”. La organización completa se llama somatotópica (soma por «cuerpo», y tópica por «local»). También los receptores laberínticos (ubicados en el oído) participan en el mantenimiento del equilibrio. Todos estos tipos de receptores (músculo-tendinosos, articulares y laberínticos) son muy sensibles ante cualquier cambio sutil de presión o de tensión en la cápsula que los conforma, y su importancia radica en que permiten la apreciación de la postura estática, la locomoción y el movimiento en general, y

participan en los efectos subjetivos y los cambios reflejos que acompañan ciertas experiencias.

Por último, mencionaremos las funciones del sistema límbico y el sistema reticular – ambos a nivel cerebral – que juegan un papel de gran importancia en las actividades sensoriales, de control motor, atención y conciencia corporal. El sistema límbico mantiene las funciones vitales del cuerpo; sus mecanismos homeostáticos ayudan a mantener un medio estable en su interior: “está formado por un grupo de núcleos y vías conductoras asociadas, que forman un borde alrededor del tronco cerebral. [...] Contiene al hipotálamo, llamado el cerebro del cerebro, su más sorprendente e intrincada estructura.” El sistema límbico es el encargado de controlar los procesos internos recurrentes: temperatura corporal, presión sanguínea, ritmo cardíaco, equilibrios químicos y reacciones que tienen que ver con la supervivencia (por ejemplo, la autoprotección a través del escape o la lucha): “muchas conexiones recíprocas con el hipotálamo y la formación reticular del mesencéfalo sugieren que el sistema límbico está involucrado en el control motivacional autónomo central por un lado, y por el otro, en los procesos de intencionalidad y estado de alerta.”

Las funciones del sistema reticular son: mantener el estado de alerta de diversas áreas de la corteza cerebral, estimular los estados de vigilia, selección y discriminación de mensajes, regular la actividad motriz, integrar las funciones sensoriales y motrices. Asimismo se encarga de “la regulación del tono muscular, su mantenimiento y sus modificaciones, [...] y participa en los procesos mentales superiores tales como enfocar la atención, retrospectión y todas las formas de razonamiento y aprendizaje.”

2. 7. 5. La fisiología de las articulaciones

Las grandes categorías de la fisiología del movimiento son: flexión, extensión, abducción, aducción y rotación, y la combinación simultánea entre ellas. Desde la perspectiva de la biomecánica, se sabe que cada articulación tiene la capacidad de realizar uno, algunos o todos estos movimientos. Toda persona sana está en condiciones de realizar todos los diferentes movimientos articulatorios pero cada cuerpo individual presenta particularidades. Por ejemplo, hay personas que naturalmente tienen articulaciones más o menos laxas. Ahora, a pesar de nuestro enfoque tendiente a la unidad cuerpo-mente, nos es indispensable hacer una descripción de los movimientos en términos estrictamente biomecánicos para conocer mejor nuestra anatomía y descubrir las capacidades de nuestro cuerpo a trabajar especialmente. Para ello, organizamos un pequeño glosario de términos clave.

-Articulaciones. Los extremos óseos de los huesos están recubiertos por el cartílago articular. Este cartílago no se nutre directamente de la sangre, sino que lo hace con el líquido sinovial, embebiéndose en él como una esponja. Por eso, cuando movilizamos una articulación, favorecemos que el cartílago se nutra del líquido sinovial, aumente así su espesor y que aumente la protección del hueso. Eso ocurre en el calentamiento que debe hacerse previamente a cualquier actividad física.

-Cápsula sinovial. Envolviendo los extremos óseos, se encuentra la cápsula sinovial. En su exterior es fibrosa y laxa. Por dentro tiene la membrana sinovial, un tapizado interno que segrega el líquido sinovial al interior de la articulación. La cápsula posee numerosas terminaciones nerviosas para captar los estiramientos y presiones que ocurren en la zona y los lleva al sistema nervioso central. Si se produce un estiramiento brusco y excesivo,

la membrana sinovial reacciona segregando más líquido sinovial, que se reabsorbe muy lentamente y produce una hinchazón de la articulación.

-Líquido sinovial. El líquido sinovial es producido por la membrana sinovial, que recubre todas las paredes internas de la articulación, excepto el cartílago.

-Ligamentos. Los ligamentos son tejido conjuntivo fibroso resistente a la tracción. Se sitúan uniendo los dos extremos óseos, reforzando la cápsula articular. Este refuerzo sujeta los huesos y además limita ciertos movimientos. Por eso, los ligamentos no se pueden contraer ni tampoco se estiran en exceso: de esta manera cumplen su función doble de unión y limitación del movimiento. Durante el crecimiento, entre los seis y los siete años de edad, es posible conseguir su grado máximo de flexibilización.

-Propiocepción. La información que transmiten los receptores nerviosos de la cápsula articular permite hacernos una “imagen interna” de nuestra postura y colocación. Es un factor clave para poder realizar movimientos armónicos

A continuación ofrecemos una síntesis de los cuatro tipos de articulaciones: móviles o diartrosis, semi-móviles o anfiartrosis, inmóviles o sinartrosis y diartroanfiartrosis.

1) Las articulaciones móviles o diartrosis se clasifican, según sus superficies articulares, en seis géneros.

- a) Enartrosis: sus superficies articulares son dos segmentos de esfera, uno cóncavo y otro convexo. Posee todos los seis movimientos: aducción, abducción, flexión, extensión, rotación (interna o pronación y externa o supinación), circunducción. Ejemplo: la articulación coxo-femoral.
- b) Condilea: sus superficies articulares son segmentos de elipsoide, uno convexo y otro cóncavo. Realiza todos los movimientos excepto el de rotación. Ejemplo: la articulación radio-carpiana.
- c) Troclear: sus superficies articulares tienen forma de polea. Realiza los movimientos de flexión y extensión. Ejemplo: la articulación de la rodilla.
- d) Trocoide: sus superficies son segmentos de cilindro, una convexa y otra cóncava. Cumple solamente el movimiento de rotación. Ejemplo: la articulación radio-cubital superior.
- e) Encaje recíproco: sus superficies son cóncavas en un sentido y convexas en el otro. Una se opone inversamente con la del lado opuesto. Realiza todos los movimientos excepto la rotación. Ejemplo: la articulación trapezo-metacarpeana
- f) Artrodia: sus superficies son planas. Realiza solo el movimiento de deslizamiento. Ejemplo: la articulación acromio-clavicular.

2) Un ejemplo de articulación semi-móvil o anfiartrosis se encuentra en la articulación de los cuerpos vertebrales entre sí.

3) Un ejemplo de articulación inmóvil o sinartrosis es la fronto-parietal.

4) Las diartroanfiartrosis son articulaciones semi-inmóviles que comparten características comunes con las diartrosis y anfiartrosis. Un ejemplo es la articulación sacro-ilíaca.

2. Danza articular

2. 1. La propuesta

Acabamos de exponer los fundamentos de saberes que fueron el punto de partida para una *danza articular*. A continuación sintetizamos las nuevas teorías y prácticas que recogimos en meses de ensayos y reflexión sobre nosotras mismas, alumnos y colegas.

Frente a las muchas disciplinas corporales con enfoques hacia la salud que existen, hacemos esta propuesta que no invalida ni excluye el abanico de otras posibilidades. Ponemos el énfasis en las articulaciones y en cómo se amplían, enriqueciendo y generando nuevos patrones estéticos de movimiento, a través de la sensibilización, exploración y toma de conciencia de sus funciones biomecánicas. Al centrar la atención en las articulaciones, se liberan los excesos de tensión y fuerza y se libera el movimiento. El objetivo último es enriquecerlos potenciales físicos y expresivos del bailarín para ejecutar una danza más libre, intensa y comunicativa.

Enunciamos y desarrollamos el concepto de *conciencia articular*. También trabajamos la *alineación* tanto en la posición vertical como en la posición horizontal. Sugerimos el trabajo en el piso como una limpieza progresiva y consciente de las tensiones musculares innecesarias para obtener una verticalidad más liviana, con mejor regulación del sistema nervioso autónomo y desarrollo óptimo de las potencialidades corporales (movimiento, expresividad y salud). El uso de la posición horizontal en diferentes momentos de una clase o de un entrenamiento permite descansar de las exigencias de sostén de la verticalidad y acceder a un mejor registro, concientización y despertar. Se produce así una sensación de liviandad y, a la vez, de enraizamiento al suelo, que se logra luego de “soltar” el peso natural de los huesos y músculos y acceder al estado tónico automático óptimo (sin excesos ni desequilibrios entre la musculatura anterior y posterior).

La *alineación* será también tratada en un apartado relacionada con el concepto de *centro-sostén*, ubicado éste en la cabeza, tal como lo entiende, según una justificación filogenética, la técnica Alexander. Igualmente importante es el *equilibrio dinámico*, que se manifiesta en constantes y pequeños movimientos de reacomodaciones y traslado de peso sobre las plantas de los pies, facilitando la disposición de la movilidad: “si pudiéramos librarnos de esfuerzos superfluos, reconoceríamos la posición estable ideal con mayor claridad. En ese caso habríamos retornado a la etapa en que desaparece todo esfuerzo muscular voluntario por mantener el equilibrio, pues éste es conservado por las partes antiguas del sistema nervioso, que encuentran para cada uno de nosotros la mejor posición compatible con la estructura física hereditaria del individuo.”

Junto con los *motores articulares* de conducción e impulso, la *memoria kinética* y la *conciencia energética*, la reunión de todas las diferentes secciones que se ofrecen en adelante será siempre realizada, tal como lo planteamos al comienzo de la investigación, a la luz de una idea de totalidad del ser humano, enfocada en las múltiples dimensiones de su realidad.

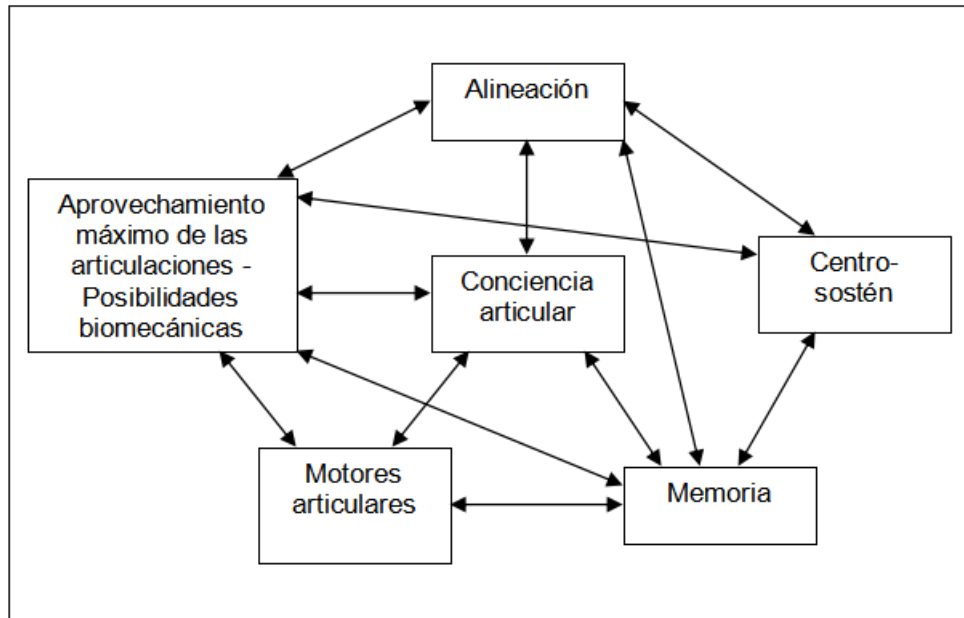
Para facilitar la comprensión de esta experiencia, introducimos aquí una red conceptual que la resume aunque no incorpora – por razones de espacio – otros aspectos importantes (como respiración, coordinación, ritmo, espacio) que esperan futuros trabajos.

Unidad cuerpo-mente

Conciencia corporal-Autoconciencia

Conciencia energética

Intercambio interno-externo La respiración La mirada La expresión



2. 2. Centro-sostén <<segundo apartado dentro de “Danza articular”>>

Diversas son las imágenes que han servido técnicas de movimiento para conducir a los estudiantes y bailarines al hallazgo de una óptima alineación. Abundan consejos y frases, no siempre efectivos: “crecer desde la mollera”, “alargarse a partir de la cabeza”, “extender las cervicales o el cuello”, “pensar en un hilo desde el cual colgamos”. Por nuestra parte, nos propusimos encontrar nuevas imágenes a partir de las cuales encontrar un modo más eficaz y orgánico para lograr una alineación que conlleve el menor gasto de energía-fuerza y que, al mismo tiempo, permita un mayor despliegue del movimiento y la creatividad. Llamaremos centro-sostén a la vivencia de una dirección energética ascendente del eje en posición perpendicular, oblicua u horizontal, en relación al piso. El centro-sostén es el espacio intracraneal que se ubica sobre el paladar, alrededor del punto de intersección entre dos líneas imaginarias: una horizontal que se extiende desde las fosas nasales hasta el hueso occipital, y otra vertical que va desde la unión de los huesos parietales y cae en el paladar. La imagen que mejor acerca este centro-sostén es la de una esfera interna. Abordaremos la *alineación* a partir de la concientización de este centro de la cabeza.

La ubicación y sensibilización de este espacio aporta los siguientes beneficios: mejor alineación ósea, articular y muscular, liberación del control sobre la musculatura superficial, equilibrio de la acción de los reflejos de enderezamiento y del sistema de músculos posturales, adecuación del tono muscular a necesidades específicas, sensación de liviandad y libertad, sensación de confianza en el movimiento y en la apropiación del espacio, obtención de equilibrio inestable-oscilante en la posición vertical, percepción de la totalidad orgánica.

2. 3. Alineación

La alineación se refiere a la organización corporal, sea en el plano horizontal o vertical, sea en quietud o en movimiento, en la que la relación entre tensión y relajación de los huesos, articulaciones y musculatura se encuentran en un *punto óptimo*, disponibles para la acción. Para más precisión hablaremos de *alineación dinámica*, ya que está sujeta a una readaptación constante, que dependerá del adecuado funcionamiento de los reflejos autónomos de enderezamiento, del uso de la musculatura voluntaria y de la mayor o menor conciencia y percepción que cada cuerpo tenga.

Abordaremos la búsqueda de *alineación* a partir de dos posiciones, una vertical y otra horizontal. En los dos casos, pondremos atención en la relación simétrica de los dos segmentos corporales – derecho e izquierdo, o arriba y abajo – mediante la siguiente postura: con los pies en posición paralela y las piernas separadas el ancho de las articulaciones coxo-femorales, con los brazos al costado del torso y las manos apoyadas sobre sus bordes externos, la cabeza, columna, pelvis, rodillas y pies deberán estar ubicados en una misma línea. Esta posición es el punto de partida para: experimentar la percepción del espacio interno (articulaciones, límites, forma, habitabilidad, presencia); registrar las relaciones simétricas o asimétricas entre las partes del cuerpo; expandir sensaciones, pensamientos, imágenes y emociones; proyectar el espacio interno en el

exterior. A partir de aquí todo es posible: repetir patrones de movimiento; explorar nuevos patrones de movimiento; improvisar; establecer vínculos con los otros.

2. 4. Conciencia articular

Llamamos *conciencia articular* al conocimiento fáctico y sensitivo de las articulaciones, que se logra a partir de un abordaje principalmente práctico durante las clases o entrenamientos. El sentido propioceptivo permite percibir velocidad, movimiento, posición de la articulación y eventuales dolores y tirones. Su funcionamiento se realiza a través de receptores nervioso-sensitivos, que se ubican en los ligamentos articulares. Éstos transmiten permanentemente la información de movimiento al cerebro que, a su vez, responde enviando órdenes motoras a los músculos.

A través de nuestro método, queremos lograr el aprovechamiento máximo de las capacidades mecánicas del movimiento, utilizando no sólo nuestras capacidades físicas sino esa gran totalidad que es el cuerpo-mente. Para eso, es necesario hacer un trabajo muy profundo de conciencia articular. La capacidad de enfocar nuestra atención en determinadas zonas del cuerpo a menudo olvidadas o escasamente desarrolladas en detalle permite diversificar la gama de movimientos. Cuanto más logremos conocer nuestro cuerpo en todas sus capacidades, mayor será nuestra herramienta expresiva en la danza.

Dentro de los ejercicios para encontrar una conexión mental de autoconciencia, sugerimos los *microestiramientos*, tomados de la eutonía, que amplían el espacio interno de las articulaciones, separando los huesos que la conforman y que demandan focalizar la atención en la direccionalidad, estructura, forma y espacialidad de cada articulación. Aunque el movimiento es mínimo, casi imperceptible a la mirada exterior, estos ejercicios aumentan la movilidad y la flexibilidad.

Cuando los tejidos que rodea cada hueso se aflojan y se deslizan en direcciones opuestas, aumenta el espacio interno y se produce una mejor distribución de las presiones en los tejidos que se encuentran dentro y alrededor de las articulaciones. Entonces, los movimientos se tornan más livianos agradables y armoniosos.

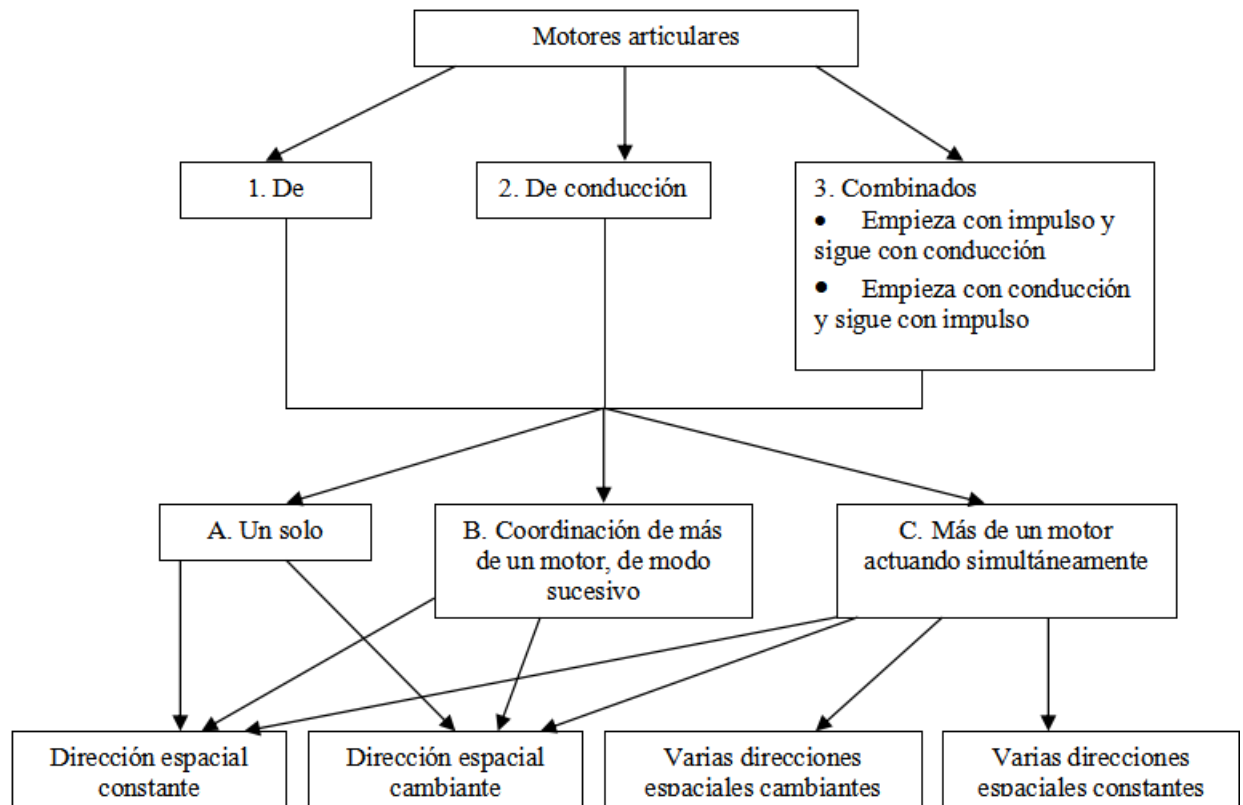
Es importante aclarar que este método se adapta a las particularidades de cada cuerpo. No aspira a la homogeneidad sino al respeto y aprovechamiento de las diferencias, para que cada cuerpo rinda el máximo que le es propio.

2. 5. Motores articulares

El concepto de *motor* ha sido muy usado en la historia del movimiento. Se trata de una fuerza voluntaria que desde un punto específico del cuerpo genera un movimiento en una dirección determinada. Esta fuerza puede producir un efecto, desaparecer inmediatamente y dejar que el movimiento sea consecuencia de ese impacto. Este caso es llamado *impulso*. De otro modo, esa fuerza puede actuar como una fuerza constante que conduce un movimiento. Este otro caso es llamado *conducción*. La calidad de

movimiento que aparece en cada uno de los dos motores es muy diferente y la combinación de ambos es muy interesante. Para que un impulso pueda desplegarse en un punto motor y generar efectos no debe toparse con una resistencia en el interior del sector corporal afectado. Por ejemplo, si deseamos efectuar un movimiento de todo el brazo que tenga un punto motor en el codo y que genere una vibración violenta en la mano, es fundamental soltar los músculos de la mano para que el impacto de la fuerza sacuda y des controle la mano. En otro ejemplo, si buscamos producir un onda desde el codo a la mano, entonces la fuerza del punto motor deberá ser conducida hasta la mano pero de modo controlado haciendo uso de un grado de cierta tonicidad muscular entorno a la mano.

La forma en que se integren los motores, la cantidad de motores simultáneos y su direccionalidad darán como resultado una estética determinada. Varios motores en múltiples direcciones producen una imagen de choque, confusión, descoordinación, a lo que se pueden agregar los factores de velocidad y ritmo. En cambio, si varios motores simultáneos toman una misma dirección espacial, el efecto tenderá hacia una visión armónica. Por último, si motores de conducción se realizan en forma sucesiva y ligada, la calidad de movimiento será fluida. Las múltiples posibilidades quedan sintetizadas en este esquema simplificador.



2. 6. Uso de la memoria

La memoria tiene inferencia en la danza. Memoria a corto, mediano y largo plazo; memoria consciente e inconsciente; memoria emotiva; memoria kinética: las distintas formas de la memoria nos determinan como seres humanos. La *memoria consciente* está conformada por los procesos de memoria manejados a voluntad; nos permite evocar imágenes visuales y acústicas pasadas, reproducir acciones aprendidas, etc. En cambio, la *memoria inconsciente* es una capa que opera automáticamente sobre nosotros sin registro o acción voluntaria. Según Moshe Feldenkrais, cada persona, en sus acciones cotidianas (caminar, tomar objetos, etc.), utiliza de un modo peculiar determinado rango muscular, con variables niveles de tensión. Ese modo de uso corporal esta condicionado por una memoria inconsciente, construida por causas hereditarias, aprendidas por imitación y autoaprendidas. Esa síntesis es absolutamente personal y única y determina un modo de estar y de ser en el mundo que puede ser modificado mediante ejercicios. Por su parte, en algunas técnicas de actuación, se apela a la *memoria emotiva*. Este recurso permite al actor recordar situaciones personales que le hubiesen producido cierta emoción en el pasado. Cuando trae al presente ese sentimiento, le produce un estado anímico útil para construir una escena o un personaje.

Los trabajos dirigidos específicamente a la conciencia articular y energética generan modificaciones en las percepciones, las sensaciones, la alineación y el sistema muscular que sólo se logran luego de ejercicios realizados durante un tiempo prolongado. Para transformar malos hábitos preexistentes (depositados en la memoria inconsciente) el camino es la repetición y la paciencia para llegar a aprender nuevos patrones de movimiento. Además, precisamente en la repetición se encuentran las variaciones. La danza requiere de la eterna frecuentación de lo mismo, con las pequeñas modificaciones que poco a poco van trazando las grandes diferencias. Al repetir un ejercicio, se evocan las sensaciones que previamente se detectaron como novedosas. El objetivo es descubrir la conjunción entre lo conocido y lo por descubrir para permitir que aflore lo nuevo y auténticamente personal, con una disposición a la renovación permanente.

Sin embargo es posible acelerar el proceso y optimizar el tiempo empleado en los entrenamientos. Apelando a la memoria, evocando las sensaciones experimentadas en una clase, registrando mentalmente o por escrito las percepciones: así se capitaliza lo aprendido. Los recuerdos disparan automáticamente los procesos neuro-musculares y el nuevo estado de alineación, soltura y tono óptimo reaparece de inmediato. En la investigación técnica y expresiva es necesario combinar momentos de experimentación e introspección, con momentos para transformar escénicamente esos descubrimientos.

2. 7. Uso de las imágenes

La *imagen* es la síntesis de procesos complejos a nivel del pensamiento, que emergen como producto de la percepción, impresión y resignificación de sensaciones. “La imagen es la representación mental de algo percibido por los sentidos, pero la ‘actividad’ de la imaginación no solo ‘repite’ en nuestra conciencia lo visto, oído, etc., sino que realiza una síntesis estructural organizando y reelaborando imágenes.”

Un maestro al frente de una clase de danza puede utilizar *imágenes* que faciliten ciertas percepciones para profundizar en la conciencia del movimiento y de la unidad constitutiva de los seres humanos. Con el avance de las clases, cada persona descubrirá esas imágenes o de otras nuevas, propias. Esta práctica permitirá el desarrollo del

mundo de *la imaginación* y su conexión con el cuerpo y el movimiento. En particular, la elección de imágenes para los ejercicios de sensopercepción, que requieren estados profundos de introspección, deberá ser muy cuidadosa. Por ejemplo, para despertar la percepción de la acción de la gravedad sobre cada articulación, sugerimos la siguiente imagen: “un líquido blanco une una articulación con la otra y circula a través del hueso, envolviéndola”. En este caso, mencionar el color alude al líquido sinovial que compone cada articulación. A veces, también es conveniente ofrecer menos elementos para la imagen y, retomando el ejemplo anterior, dejarla sin indicación de su color, permitiendo que cada persona elabore la suya propia con o sin color. Las imágenes que se relacionen con el aire ayudan a elevar del tono muscular y provocar sensación de liviandad y amplitud. Las imágenes vinculadas al agua o líquidos descienden la tonicidad y producen sensaciones de mayor densidad o peso. Al final de los encuentros con este trabajo de imágenes, es enriquecedor compartir verbalmente las experiencias individuales. Si bien los ejemplos aquí dados son muy simples, son el estímulo básico para enriquecer las percepciones y la imaginación. Otras imágenes de mayor complejidad se pueden obtener jugando con infinitas metáforas.

2. 8. Encuentro especial

La práctica que proponemos, especialmente dirigida a bailarines – también destinada a todos aquellos que trabajan su cuerpo –, se realiza en su mayor parte en forma grupal. Pero la creación de un espacio íntimo entre el coordinador con cada uno de sus alumnos sería un magnífico complemento con varios objetivos. En primer lugar, para desdibujar los ordenamientos jerárquicos de gran distancia entre maestro y discípulo. La autoconfianza del alumno se logra cuando su guía se muestra accesible, trasmite las experiencias recogidas en el camino ya transitado y absorbe las novedades que el encuentro con gente joven provee. En segundo lugar, el contacto directo a través de las manos y el tacto ayuda a la transmisión de información tónica, el desarrollo de la sensopercepción articular, la liberación de tensiones articulares a través de una respiración guiada, etc. Este encuentro especial se realiza en posición horizontal pero, en la medida en que tiene por finalidad desarrollar las potencialidades del bailarín, sus logros deben ser transferidos a la posición vertical y a toda la gama de movimientos.

¿Cómo? El alumno se recuesta sobre el piso, una colchoneta delgada o una manta. La cabeza es apoyada sobre una pequeña elevación cómoda a su anatomía. La superficie de la elevación debe ser lisa (un libro, una caja, por ejemplo), no demasiado dura pero tampoco flexible. El cuerpo se extiende en forma de cruz (con los brazos siguiendo la línea de los hombros y piernas, en ángulo libre, a elección). El docente coloca su dedo pulgar en el centro de los pies y realiza una suave presión. Al mismo tiempo, estimula a una inspiración profunda que focalice la atención en esos puntos. Luego pide que la respiración circule por el cuerpo, imaginando un aire coloreado que sale por el centro de la cabeza hacia el espacio. Cuando haya logrado en el alumno un clima de calma y atención, comienza el recorrido por algunas articulaciones en el siguiente orden: dedos de los pies, tobillos, rodilla, caderas, hombros, codos, muñecas, dedos de las manos. En todos los puntos, se deben colocar las manos abarcando la totalidad del volumen de cada articulación y sin modificar el contacto del cuerpo del alumno con el piso. En el contacto, el maestro provee un sostén suave pero contenedor. Quien está recibiendo este ejercicio continúa respirando e imaginando un aire coloreado que recorre su interior.

“Ampliando los espacios, limpiando, hidratando, soltando” serán los consejos pronunciados con lentitud e intensidad.

Finalizada esta primera parte, el docente toma uno de los brazos de su alumno y lo moviliza suavemente, realizando pequeños movimientos en cada una de las articulaciones. Conviene empezar por el brazo izquierdo en caso de diestros, y viceversa, ya que el brazo de la escritura es el que carga con tensiones más crónicas y características más activas. Cada vez que el docente advierta una resistencia, debe hacer una pausa que le permita al alumno reconocerla y volver a soltar. A continuación, tomando con fuerza primero la muñeca y luego las puntas de los dedos, efectúa un movimiento de tracción para favorecer microestiramientos articulares. Esa tracción debe ser cuidadosa para no provocar una reacción de contracción muscular. Al terminar esta tracción, se deposita cada brazo en el piso y se procede a hacer lo mismo con los pies y piernas.

Prosiguiendo, el alumno hace una respiración llevando el aire al centro del pecho y se lo invita a practicar dos imágenes. Desde el pecho debe conducir el aire por el interior de los dos brazos hasta hacerlo salir por las puntas de los dedos. Luego, lleva aire al abdomen y lo dirige al exterior a través de las piernas. Luego, se flexionan las rodillas del alumno apoyando sus plantas de los pies en el piso, para favorecer el apoyo del arco lumbar también en el piso. Arrodillado detrás de la cabeza de su alumno, el docente coloca las yemas de los dedos en la articulación y guía la visualización. Va pasando las manos sobre el cráneo y guía la respiración hacia el interior de la esfera interna. Cambia la posición de las manos de posición hasta abarcar todo el volumen del cráneo. Después, lleva la atención al coxis y a cada una de las vértebras, cada una en detalle. Por último, el maestro extiende las piernas del alumno hasta la posición inicial y guía su respiración desde el centro de los pies, pasando por todos los puntos trabajados, hasta la articulación oxopitoatloidea. Finalmente pide otra respiración dirigida hacia la cabeza, y otra hacia cada uno de los brazos, soltando el aire hacia el espacio exterior. Por supuesto, no es el aire lo que circula, sino el pensamiento, y con él la energía.

Para culminar el ejercicio, el docente pide al alumno que ruede hacia uno de sus costados y llegue lentamente a una posición en la que apoye el abdomen sobre los muslos, los isquiones sobre los talones y la cabeza sobre el piso. Así, debe incorporarse lentamente sin despegar los isquiones de los talones. La cabeza va en busca de la verticalidad de la columna y se proyecta hacia el cielo. El alumno se extiende hasta incorporar la pelvis y adelanta una rodilla para ganar la vertical. El docente ayuda el proceso sosteniendo, con su mano, la cabeza desde la nuca. Una vez incorporado el alumno, se le pide que continúe proyectando su cabeza en dirección ascendente, para nuevamente soltar el peso hacia la Tierra. Al término del proceso, el alumno debe observar su equilibrio, sus apoyos, el estado de su musculatura. Es muy importante que conserve estas sensaciones como sus nuevas referencias espaciales y corporales a las que podrá recurrir cada vez que busque su alineación.

¿Dónde? Este ejercicio puede ser realizado en el mismo salón de clase habitual o bien en un espacio más reducido, de mayor contención y calma. Es importante que la temperatura ambiente sea agradable; el frío puede generar tensión muscular.

¿Cuándo? Sería ideal establecer un encuentro mensual, intercalado en los horarios de actividades grupales. Para reforzar la práctica, el alumno puede reproducir la escena tantas veces como quiera en su casa, recordando el contacto y el mismo recorrido que hizo con el docente. Una vez que todos los alumnos hayan pasado por la experiencia, se puede implementar un trabajo en dúos, guiado por el maestro, en el marco del grupo.

¿Quiénes? En el marco de la presente investigación, este ejercicio fue puesto en práctica por sus autoras, con la colaboración de algunos alumnos. Después de terminarlo, éstas

fueron algunas de sus devoluciones: “fue una sensación increíble, lo más parecido a flotar en el agua, cuando no hacés pie”; “al mismo tiempo que dejé que la gravedad me ganara, el suelo desapareció... ¡y volé! Sentí que mi cuerpo se vaciaba de materia y se llenaba de aire”; “cuando me levanté y caminé en ese estado, me sentía rara, sentía algo que nunca había experimentado. Parecía que la ‘mochila’ con la que cargo a diario había desaparecido momentáneamente.”

3. Ejercicios

3. 1. Calentamiento

En la entrada en calor, cada persona toma un primer contacto consigo mismo, con el espacio físico y/ o con el resto de los integrantes del grupo, es decir, con el *aquí y ahora* en el que se desarrollará el encuentro o clase. De acuerdo con la periodicidad de los encuentros, variará el foco sugerido entre estos tres aspectos. La disposición del grupo en forma de ronda o círculo predispone la atención hacia la actividad individual y compartida.

3. 2. Desperezamiento

Parados, con los pies paralelos separados la misma distancia que existe entre una articulación coxo- femoral a la otra, se realiza una inspiración profunda mientras se flexionan las rodillas. La idea es estirarse, desperezarse, sosteniendo el aire. Al soltarlo, se deja caer la cabeza, el torso y los brazos hacia adelante y abajo, aflojando las rodillas y manteniendo las plantas de los pies apoyadas. Con el torso, cabeza y brazos colgando, se realiza una segunda respiración completa. En la tercera, se recupera la vertical tomando como motor de arrastre el *centro-sostén* de la cabeza. La secuencia se repite tres veces. La misma secuencia se puede realizar acostado en el piso. Ayuda recurrir a la imagen del elástico, por ejemplo, acompañando el estiramiento con la retención del aire, y el aflojamiento, con la liberación del aire.

3. 3. La parte y el todo

En posición acostados decúbito dorsal, la cabeza se apoya sobre un libro o una base de madera recubierta con goma espuma, de forma rectangular, cuyo alto se ajustará a cada persona. Este apoyo permite que la curvatura natural de la sección cervical de la columna no colapse en la posición horizontal. Los pies paralelos, con las piernas

separadas el ancho de las articulaciones coxo-femorales, ponen en contacto la planta contra una pared. Los brazos quedan al costado del torso y las manos, apoyadas sobre sus bordes externos. El objetivo de ésta posición es reproducir la posición vertical, de pie, pero en el plano horizontal. Recomendamos realizar este ejercicio con los ojos cerrados para lograr una mayor atención en la interioridad, sin distracciones externas.

Se realiza un recorrido mental desde arriba hacia abajo, registrando cada articulación (cráneo-cervical / cervicales / hombros / codos/ muñecas / manos y dedos / columna dorsal y lumbar/ sacro-coxis / cadera / rodillas / tobillos / pies y dedos). El recorrido apela al uso de la imagen: “un fluido blanco circula y recorre todas las articulaciones y los huesos, uniéndolas”. Así, tiende a descender la tonicidad muscular y un mejor acceso a la percepción del peso de las articulaciones y del cuerpo como totalidad. Luego, se deben generar micro movimientos en los dedos de manos y pies, para luego empujar la pared, buscando despegar la planta de los pies, con suaves y pequeños empujes, y utilizando el mínimo de fuerza. Una vez lograda la separación suficiente, naturalmente las piernas rotarán desde la cadera hacia fuera. Si así no sucediera, será por causa de tensiones innecesarias. La guía docente pedirá que registren esa tensión en muslos e ingles para liberarla y permitir la rotación natural.

3. 4. La parte y el todo: vertical

Desarrollamos este ejercicio de modo similar al anterior pero, luego de realizar el inventario de las articulaciones, utilizamos la imagen “dejar que circule aire por todas las articulaciones y los huesos, uniéndolas”. Luego se flexionan los codos, por lo que las manos se acercan hacia los hombros pero conservándolas pegadas al piso. Después, se flexiona la rodilla izquierda hacia el costado y hacia arriba, sin despegar ni la pierna ni el pie del piso, como si la rodilla fuera a tocar la oreja. La cadera, el tobillo y el pie son “arrastrados”, hasta donde la articulación lo permita naturalmente. La rodilla derecha se moverá acercándose a la izquierda. A continuación, la atención imagina que las articulaciones cráneo-axial y sacro-coxis se juntan. De esta manera se llegará a una posición “fetal”. Con los apoyos de manos y antebrazos, y el mínimo de esfuerzo, se pasa hacia la posición de sentado y, luego a la posición vertical con ayuda de la conciencia del centro-sostén. Deben registrarse las sensaciones a través de leves traslados de peso en cada dirección (adelante, atrás y costados).

Luego se pasa a la posición de cuadrupedia o gateo, sobre manos y rodillas, permitiendo que el eje cabeza-coxis se mantenga paralelo al piso. Desde allí se realiza un desplazamiento por todo el espacio, incorporando la mirada para registro y conexión con el espacio físico y los otros. Sin detener el avance, se apoyan los dedos de los pies y metatarsos, dejando que la pelvis ascienda y que las manos se despeguen del piso hasta repartir todo el peso entre los dos pies totalmente apoyados. Así, se retorna a la vertical, buscando la dirección ascendente desde el centro-sostén.

3. 5. Plegados

Para este ejercicio, es pertinente la imagen de “plegar, generar pliegues” en las distintas articulaciones, empezando por codos y rodillas y permitiendo que las articulaciones se modifiquen por el propio peso corporal. Podemos decir que el “pliegue” mayor se localiza en la cadera y provoca que las piernas y el torso se junten. Ahora permitimos que la acción de la gravedad profundice ese pliegue hasta provocar el compromiso de otra articulación. Es importante que durante el desarrollo de la exploración cada persona

esté atenta a cuál o cuáles son las articulaciones con mayor compromiso en cada plegado, diferenciando entre las que toman un papel destacado y las que sólo acompañan la “forma” adoptada por el cuerpo. La transición de una posición a la otra no tiene una forma predeterminada, sino que surgirá a partir de la experiencia individual. Si bien son pasajes, se debe conservar la sensación del peso y contacto con el piso.

3. 6. Centro-sostén <<sexto apartado dentro del subtítulo “Ejercicios”>>

Parados, con los pies paralelos separados la misma distancia que existe entre una articulación coxo-femoral a la otra, con el mentón paralelo al piso y los ojos cerrados, se mantendrá esta posición sin ofrecerle resistencia, dejando que todas las articulaciones “caigan” en dirección al centro de la Tierra. Se hará un recorrido descendente, nombrando cada articulación. Se atenderá especialmente a que la articulación sacro-coxis cuelgue hacia el suelo.

A continuación, se trazan dos líneas imaginarias interceptadas aproximadamente en el centro del paladar. Se pedirá a los participantes que ubiquen allí la imagen de “una esfera blanda” que primero se mantiene en quietud y luego recorre todo el espacio craneal. El registro de las sensaciones se hace una vez con ojos cerrados y, después, abiertos.

Este ejercicio también se puede realizar a partir de la posición horizontal de cubito dorsal. Es útil recurrir a la *memoria kinética* para recuperar la vivencia de este *centro-sostén*, evocando la sensación experimentada durante el ejercicio.

3. 7. Despertar articular

Para concretar un registro minucioso de cada una de las articulaciones y ampliar la conciencia sensorial del rango de movimiento, a fin de liberar tensiones y bloqueos profundos a nivel del tejido ligamentario, óseo y muscular, se deben reconocer los grupos articulares más importantes. Sugerimos abordar un grupo articular por clase o encuentro en la siguiente progresión: coxo-femoral, húmero-escapular, vertebrales, cráneo-axial. Proseguir luego con rodillas, codos, tobillos, muñecas y posteriormente focalizar en las articulaciones más pequeñas de los pies, manos y dedos. En una instancia más avanzada, se podrá sumar el abordaje de articulaciones menos accesibles o menos móviles como son: esterno -costal, costo-vertebrales, sacro-coxis y otras en la pelvis y el cráneo.

Aquí trabajamos el ejemplo en la articulación coxo-femoral. Como modelo sirve para aplicarlo en cualquiera de las demás articulaciones. En este caso se hará el ejercicio en posición de parados (para otras articulaciones, resultará más cómodo trabajarlas acostados o sentados). Primero, a través de la presión de los dedos, se intentará tocar la

articulación, masajeando y despertando la zona. Luego, se registra el centro-sostén y la doble dirección de la energía (ascendente y descendente). Con la atención sobre la cadera, se imaginan el conjunto de las partes, unido y flexible: sus superficies óseas, sus formas (redondeada, cóncava, convexa), su textura (cubierta de líquido más o menos espeso, blandas, duras, lisas), el contacto entre ellas (su posición, direcciones, encastre), etc. Se realizan micromovimientos – circulares y en diferentes direcciones y velocidades – primero en el lugar y luego, con desplazamientos. Durante o al final de la exploración, se puede incorporar música. Sugerimos el uso de la siguiente imagen: “dejar que la música entre y circule a través de la cadera hacia todo el resto del cuerpo”. En todo momento, usaremos la menor cantidad de términos técnicos de la anatomía, que utilizaremos en los momentos de análisis y puesta en común de la vivencia, incluyendo láminas y datos informativos. Las experiencias que aparecen en estos ejercicios son muy personales. Su registro e integración al movimiento tienen gran valor para quien los experimenta. Finalmente modifican el modo de danzar. La danza se vuelve más comprometida, alegre y llena de matices.

3. 8. Motores de conducción a nivel del piso

Este ejercicio proporciona una vía para explorar, repetir y secuenciar movimientos con motores de conducción a nivel del piso. En los siguientes ejemplos se analizarán las articulaciones cráneo-axial, del codo y de la rodilla, primero separadas, luego combinadas y finalmente en secuencias integradoras.

1) Secuencia simple (de exploración). Acostados en el piso en posición decúbito dorsal, con los brazos a los costados del torso y las manos apoyadas sobre sus bordes externos, pies y piernas paralelas separadas el ancho de las articulaciones coxo-femorales, comenzar con un recorrido que irá de arriba hacia abajo, produciendo movimientos desde los siguientes motores articulares:

- a) Cráneo-axial (cabeza con cuello). Rotar hacia la derecha, volver al centro y rotar hacia la izquierda. Repetir. La mirada estará presente, observando los cambios del espacio físico en la medida en que transcurre el movimiento.
- b) Codos. El codo del lado derecho genera una flexión de manera que la mano se dirige hacia el hombro y deja el brazo lo más al ras del piso posible. La imagen es “de barrido”. Luego, extender el codo y volver a la posición inicial. Realizar el lado izquierdo y repetir alternadamente un lado y el otro. Repetir con ambos lados en simultáneo.
- c) Codos y muñecas. Partir del movimiento motor descrito en b). Luego de la flexión del codo, generar un movimiento en dirección hacia arriba, que parte desde la cara exterior de la muñeca, quedando el brazo perpendicular al piso y la muñeca en flexión. Luego, extender, dejando los dedos hacia arriba. Para la vuelta a la posición inicial, dejar caer el brazo, soltando el hombro, codo y muñeca. El brazo realizará naturalmente el mismo movimiento que de ida pero a

la inversa, hasta llegar estirado al costado del torso, para volver a empezar. Alternar el lado derecho y el izquierdo, luego los dos simultáneamente.

- d) Rodilla. El movimiento con motor en rodilla parte del lado derecho y hace una flexión – sin despegar la pierna del piso – hacia arriba y hacia el costado, como si la rodilla fuera a tocar la oreja. La cadera, el tobillo y el pie son “arrastrados”. Para volver, extender la rodilla hasta llegar a la posición inicial. Repetir de un lado y el otro alternadamente y luego los dos en simultáneo.

2) Secuencia combinada. Desde la posición inicial descrita en 1), el ejercicio se hace alternando el lado derecho y el izquierdo, y luego con los dos lados simultáneamente. Se efectúa una sucesión de movimientos motores empezando por el lado derecho. La articulación cráneo-axial realiza una rotación (ver 1. a). Inmediatamente se pasa a la flexión del codo, que “arrastra” al hombro y a la muñeca (ver 1. b). Luego se realiza el movimiento en rodilla (ver 1. d). Como final de la secuencia, volver a la posición inicial estirando rodilla y codo y colocar la cabeza al centro (con motor en articulación cráneo-axial). Repetir lo mismo del lado izquierdo. Una variación posible de la secuencia inicia las flexiones de abajo hacia arriba (rodilla, codo, cráneo-axial), y la inversa para regresar (cráneo-axial, codo, rodilla). También se podrá hacer con los tres motores accionando primero un lado y luego el otro, o los seis motores (tres derechos y tres izquierdos) simultáneamente. En este último caso se pueden probar dos variantes: dejando la cabeza en el centro sin movimiento, o bien haciendo el movimiento más rápido para terminar en el centro junto con la extensión de los otros cuatro motores (entonces, el movimiento de cabeza se hace a doble tiempo).

3) Secuencia integradora de motores de conducción a nivel del piso, con subida y bajada desde la vertical. Aquí se combinan motores de impulso o de conducción. En posición decúbito dorsal (ver 1), hacer un movimiento primero a derecha y luego a izquierda, en el que simultáneamente se utilicen los motores cráneo-axial, codo y rodilla (ver 1). Luego la rodilla derecha busca el lado izquierdo, generando una torsión del tronco, con los consecuentes cambios de apoyo. El codo derecho va hacia arriba y vuelve al piso; la rodilla izquierda se flexiona (el talón se acerca hacia el glúteo) y se estira volviendo al piso; con motor en la cadera derecha, se continúa hacia el mismo lado, mientras el fémur empuja la pelvis. Luego se retorna a la posición vertical y se hace una caminata, según dos opciones:

- a) Las dos rodillas simultáneamente se impulsan en una flexión hacia el abdomen, al tiempo que manos y antebrazos empujan el piso para subir hasta apoyar los pies y llegar a pararse.
- b) Buscar el nivel alto desde la cabeza, con conciencia del centro-sostén y la articulación cráneo-axial que “arrastran” al resto del cuerpo hacia la vertical. También las manos y los antebrazos proveen un apoyo empujando el piso, hasta apoyar los pies y llegar a pararse.

Al final, caminar describiendo un pequeño trayecto circular para volver al frente inicial. Cuando se detiene la caminata, con pies paralelos, uno más adelante que el otro, flexión

en las dos rodillas, flexión de la cadera, bajan el torso, la cabeza y los brazos, y los isquiones se acercan al piso hasta llegar a la posición de decúbito dorsal inicial.

3. 9. Focalizaciones articulares con motores simples

¿Cómo poner al servicio del movimiento los logros de la conciencia articular? ¿Cómo transformar el nivel de la conciencia en control voluntario sobre esos puntos? ¿Cómo mantener la soltura en el interior de las articulaciones durante la danza? A continuación exponemos algunos ejercicios que contribuyen a dar respuesta a estas preguntas. Más que los procedimientos de los ejercicios, importan los principios, es decir, la utilización del pensamiento sobre el foco motor, la disposición a soltar articulaciones y músculos, el uso del centro-sostén y el equilibrio dinámico y todos los conceptos acerca de unidad y energía desarrollados hasta aquí.

1) Motores en tobillos

- a) Por impulso. Comenzar con los pies paralelos y alineando el centro de las articulaciones de la cadera, con el centro de las rodillas y los tobillos. Impulsar el tobillo hacia adelante, con un empuje que balancee toda la pierna hacia delante. La cadera debe estar suelta para producir una bisagra en la pierna sin que la pelvis modifique su posición con respecto al piso. Toda la musculatura del pie debe estar en el mayor reposo posible para permitir el deslizamiento del pie sobre el piso hasta despegarse. Una vez que la energía del impulso cesa, la pierna vuelve naturalmente a la posición inicial por acción de la gravedad. Graduar el impulso para alcanzar distintas elevaciones de la pierna.
- b) Por conducción. Impulsar el tobillo hacia la cadera en una línea vertical, con la energía suficiente para flexionar involuntariamente la rodilla hacia delante, permitiendo un amplio plegado de la pierna sin exigencia para la musculatura. De regreso a la posición inicial, movilizar el centro de los tobillos hacia adentro y hacia fuera, modificando el apoyo de los pies en el piso. El movimiento se extenderá por las piernas hasta la pelvis. El único motor de movimiento debe ser el tobillo, dejando el metatarso y las plantas de los pies lo más receptivos posible.
- c) Combinados. Conducir este motor igual que en el caso anterior pero cuando el tobillo está cerca de la cadera, impulsarlo en línea recta hacia adelante hasta que la pierna se extienda y luego, dejar caer a la posición inicial.

2) Motores en rodillas (adelante, costado, atrás y diagonales)

- a) Realizar igual al ejercicio a) de tobillo pero impulsando la rodilla hacia adelante. Si la soltura de la pierna es completa, se observan distintos pliegues, según la fuerza del impulso.
- b) Desde la posición inicial, mover la rodilla en círculos hacia un lado y luego hacia el otro variando las velocidades y dejando que el pie repose sobre el piso, movilizado por la rodilla. Si los círculos adquieren mayor altura, el pie llega casi a despegarse del piso. Esta evolución del ejercicio no debe permitirse hasta que el motor no sea un movimiento claro para quien lo realiza, desplegando total soltura en la musculatura de la pierna.
- c) Impulsar hacia arriba la rodilla a distintas alturas y efectuar una rotación en dirección hacia la pierna base. Dejar caer en esa posición. Si la articulación de la

cadera está libre, se observa una rotación del fémur. Luego, generar otro impulso y una rotación hacia la diagonal extrema y dejar caer nuevamente. Después, impulsar hacia arriba y girar hacia la dirección paralela. Se logra así un movimiento de rotación en las caderas, sin que éstas se involucren en el movimiento. Cuanto más sueltos estén los músculos y tendones, se lograrán movimientos de mayor rotación, ampliando el rango de movimiento de toda la pierna.

3) Motores en caderas

- a) Saliendo desde la posición inicial, elevar una pierna hasta que se desprege el pie del piso. Es necesario focalizar la atención en el trabajo que realiza la cabeza del fémur, movilizada hacia arriba por dentro de la cavidad pélvica. Soltar y dejar caer la pierna.
- b) Dada la ubicación corporal de esta articulación, es difícil encontrar la cualidad de impulso. Los ejercicios que se exponen favorecen la conducción y la soltura. Entonces, comenzar igual que en el punto anterior. Una vez elevada la pierna, guiarla hacia atrás dejando que se produzca un pliegue entre la cadera y el torso. El torso tomará una suave inclinación diagonal a la derecha o izquierda según la cadera utilizada. Soltar y dejar caer.
- c) Guiar un movimiento circular en una de las caderas, comenzando hacia adentro. Cuando el movimiento va hacia abajo, flexionar la rodilla de la pierna de base e impulsar la pierna de la cadera motor hacia delante deslizándola por el piso. Luego, llevar la cadera hacia atrás y arriba, desplegando por consecuencia la rodilla flexionada y girar el fémur en la dirección de la pierna base. Allí, soltar y dejar que el pie se afirme con peso al piso. Realizar lo mismo hacia la otra diagonal. Soltar y dejar que se afirme el peso de la pierna nuevamente y luego elevar para reacomodar en la posición inicial.

4) Motores en cabeza

- a) Con las piernas separadas y pies paralelos, dejar caer la cabeza hacia el centro de la Tierra, soltando la columna y las caderas hasta que se produzca un plegado profundo. Impulsar la cabeza hacia las diagonales derecha e izquierda sucesivamente. Cada impulso debe ser más acentuado para producir una elevación creciente del torso. Una vez que el impulso de la cabeza se agota, el torso cae; sin detener la energía de la caída, generar un impulso que acrecienta esa energía para prolongar el movimiento ascendente hacia la diagonal opuesta. Se genera así un efecto de péndulo, con impulsos y caídas libres, que se incrementa hasta que el torso llega a la posición vertical en cada una de las diagonales. Reduciendo gradualmente los impulsos hasta que se desvanecen, volvemos a la posición de salida, con la cabeza hacia abajo.
- b) Con pies paralelos en posición vertical, girar la cabeza hacia la derecha en torno al propio eje, dejando que el movimiento circule por las vértebras cervicales, dorsales, lumbares, afectando a la pelvis hasta sentir el impacto sobre el apoyo de los pies en el piso. Llegar hasta el máximo posible (sin forzar el límite) y volver sin detener el movimiento. Repetir en la otra dirección.
- c) Comenzar igual que en el ejercicio anterior pero cuando llega al límite, dejar caer la cabeza hacia el piso y sostener esa dirección unos segundos. El peso de la cabeza producirá un arco en las vértebras. Respirar, soltarlas y ampliar los espacios en la extensión. Llevar la cabeza por una línea espacial paralela al piso

hasta el costado del cuerpo. Detenerse allí, soltar y respirar. Trasladar hacia adelante, detenerse y subir hacia la vertical. Con el torso dirigido hacia una diagonal, llevar la cabeza hacia abajo y atrás, produciendo en la columna una extensión inversa a la anterior. Repetir lo mismo en el sentido contrario.

- d) Llevar la cabeza hacia abajo, dejando caer el mentón sobre el pecho. Detenerse, respirar y registrar los espacios abiertos por la extensión de la columna cervical. Dirigir la nariz hacia la cadera derecha, detenerse y volver percibir esta otra abertura. Subir llevando la mirada hacia el horizonte en la dirección de la cadera derecha, y centrarla en el punto inicial. Repetir a la izquierda en distintos niveles (puede ser a la altura del plexo solar, caderas y rodillas y puntos intermedios).
- e) Repetir el comienzo del punto anterior pero sin detenciones y aumentando la velocidad. Se producirá un movimiento fluido, como un hamacado (subidas, bajadas y circularidades). Una vez lograda la fluidez, se puede jugar con el tipo de motor, de impulso y conducción, alternando uno y otro.
- f) Investigar todas las múltiples posibilidades de rotación de la cabeza y dirigir movimientos hacia diferentes direcciones del espacio en que la columna sea movilizada por su acción. La posición de los pies no debe variar. De todos modos, el peso que sostienen y los puntos de apoyo cambian constantemente, de acuerdo con movimiento del cuerpo guiado por la cabeza.

5) Motores en muñecas y dedos de la mano

- a) Impulsar una muñeca hacia adelante y soltar el impulso para que se genere una caída libre, un nuevo impulso y un balanceo que involucre todo el brazo. Los hombros deben estar muy sueltos para no interferir con ese balanceo. Graduar la fuerza del impulso y la velocidad.
- b) Conducir la muñeca hacia delante y arriba, hasta que pase la vertical unos centímetros hacia atrás, y dejar caer en esa dirección. Cuando llega al punto inicial, recomenzar. Si el instante en que debe ser retomada la conducción está bien calculado, se produce un momento circular continuo con diferentes cualidades de movimiento. Repetir en dirección inversa, de atrás hacia adelante.
- c) Hacer el mismo ejercicio, pero guiado desde los dedos. Primero comenzar por un brazo, luego el otro y finalmente los dos juntos.
- d) Sacudir las muñecas dejando que se suelten los dedos y que circule el movimiento hasta los hombros, repercutiendo en el torso.
- e) Ubicar las palmas de la mano hacia adelante y llevar hacia los hombros, dejando que el codo se pliegue en consecuencia. Desde allí, extender una línea paralela al piso, luego a la diagonal frontal y después hacia la vertical. El movimiento debe ser claramente guiado por las muñecas para que el peso de brazos y codos no sea sostenido por tensiones musculares innecesarias y que los hombros se movilicen en toda su amplitud sin control voluntario. Variar la dirección del ejercicio hacia los costados del cuerpo.
- f) Conducir dedos y muñecas hacia los hombros y allí, impulsarlos hacia delante. Luego, dejar caer los brazos hacia la posición inicial. El mismo ejercicio se puede realizar hacia los costados o diagonales del cuerpo. Extender los brazos a los lados del cuerpo en una diagonal descendente y llevar el brazo derecho hacia delante y simultáneamente el izquierdo hacia atrás hasta lograr una posición que dibuje una cruz con respecto a la inicial. Entonces, imprimir un impulso en el movimiento en el sentido de la dirección de cada brazo y soltarlos para que reboten enroscándose en el torso. En ese rebote se produce un camino de vuelta en el que se retoma la conducción y luego, el impulso en la dirección contraria.

Hacerlo de manera continua hasta que se encuentre la cualidad de cada motor y la máxima soltura posible.

6) Motores en vértebras de la columna

- a) De pie, con pies paralelos, efectuar, desde el interior de la columna dorsal, un movimiento de serpiente que se extienda hacia la cabeza y el coxis. Procurar soltar cada vez más las vértebras, para que se amplíe la movilidad completa de la columna.
- b) Desde el interior de las vértebras sacro-lumbares, impulsar un movimiento de ondulación que llegue hasta la cabeza. Repetir el impulso cada vez que se agota al llegar a la cabeza.

7) Motores en coxis

- a) De pie, con piernas separadas y pies paralelos, movilizar el coxis hacia derecha e izquierda, permitiendo que el movimiento se expanda a través de la columna hasta la cabeza. Hacer progresivamente más rápido.
- b) Igual al anterior pero dibujando un círculo. Realizar en las dos direcciones posibles, aumentando la velocidad hasta que la circulación sea fluida y se perciba el efecto ondulante en toda la columna.
- c) En posición de gateo, manteniendo la alineación coxis-cabeza, movilizar el coxis igual que en los ejercicios anteriores.
- d) Con las rodillas apoyadas en el piso, el abdomen sobre muslos y la cabeza apoyada en el piso, llevar el coxis hacia el talón derecho y allí impulsarse hacia delante, desplegando las rodillas y llevando el peso del torso hacia la cabeza, en diagonal al talón derecho. Una vez que la cabeza rueda y se apoya la coronilla con la máxima curvatura posible de la columna, llevar el coxis al centro de los dos pies, luego hacia atrás y, después, hacia abajo haciendo que toda la columna descienda y repose nuevamente la frente sobre el piso. Repetir en la dirección contraria. Hacer en ambas direcciones sucesivamente hasta encontrar fluidez y claridad en el motor del movimiento.
- e) En cuatro patas, con las rodillas extendidas, las manos apoyadas en el piso y la cabeza entre los brazos, llevar suavemente el coxis hacia arriba, sin despegar talones, y soltar. Repetir progresivamente más rápido hasta que el movimiento del coxis comience a ser lo suficientemente potente para despegar los talones del piso. Subir y bajar rápidamente produciendo un efecto de sacudida en las piernas y los pies.

3. 10. Focalizaciones articulares con motores combinados <<décimo apartado dentro del subtítulo “Ejercicios”>>

Se combinan aquí los focos motores y también el tipo de movimiento (de impulso o de conducción).

1) En tobillo y rodilla

- a) Impulsar un tobillo hacia delante. Cuando la pierna alcanza la mayor elevación, focalizar el motor en la rodilla que se eleva, produciendo una flexión en la pierna. El regreso al punto inicial puede ser por caída libre o por conducción.
- b) Llevar la rodilla hacia arriba por impulso y pasar el motor al tobillo, diseccionando el despliegue de la pierna hacia adelante o hacia atrás. Luego, guiar un semicírculo hacia la dirección contraria y dejar caer.

2) En hombro, codo y muñeca

- a) Con pies paralelos, brazos a los costados del cuerpo, activar el motor de movimiento en el hombro, trasladarlo al codo y luego hasta la muñeca y dedos. Se observa un efecto de ondulación en el momento que circula hasta la mano. Cuando llega a extenderse, soltar dejando que caiga libremente. Se puede realizar en cualquier dirección del espacio con velocidades variables.
- b) Igual al caso anterior pero, cuando el movimiento llega a la muñeca, generar un impulso final y dejar caer.

4. 11. Focalizaciones articulares con varios motores simultáneos

- 1) De impulso. Con punto motor en el tobillo y la muñeca derechos, lanzar ambos hacia adelante con intensidad suficiente para desestabilizar el equilibrio sobre la pierna base. Caer hacia delante sobre la pierna que generó el impulso, mientras el brazo cae libre hacia atrás. Subir mediante el centro-sostén.
- 2) De conducción. Llevar el tobillo y la muñeca derechos hacia delante hasta alinearlos con la cadera y el hombro. Luego, bajar y cruzar el tobillo por detrás de la pierna base, y la muñeca por delante del torso, al mismo tiempo. Después, extender ambos hacia la derecha, pasando peso sobre el pie derecho, apoyado en el piso. Volver al punto inicial. El ejercicio debe procurar que la conexión entre los motores sea cada vez más intensa y que el movimiento sea realmente guiado desde esos focos.

4. 12. Usos del centro-sostén coordinados con motores articulares

- 1) Con pies paralelos, registrar la dirección ascendente del centro-sostén con respecto a la gravedad. Soltar lentamente, permitiendo que las rodillas se flexionen. Luego, dirigir el centro-sostén hacia arriba hasta que la flexión desaparezca. Repetir hasta que se logre la soltura deseada. Esto mismo se puede ejecutar, soltando un poco más la suspensión de la verticalidad hasta que se plieguen suavemente las caderas. Entonces el centro-sostén desciende por delante de la alineación de la cadera y la pelvis, inclinando el torso hacia adelante. Una vez plegadas rodillas y pelvis, el centro-sostén recupera su dirección ascendente y lleva nuevamente al cuerpo a la verticalidad.
- 2) Realizar el ejercicio anterior. Ahora, dejar caer completamente el centro-sostén dejando que la columna se pliegue sobre los muslos y luego sobre las rodillas, hasta que la cabeza cuelgue completamente hacia la Tierra. Luego, sin modificaciones en los pliegues de rodilla y cadera, comenzar a elevar el centro-sostén, vértebra por vértebra. Prestar especial atención a que la musculatura de las piernas no genere impulsos compensatorios.
- 3) Repetir la serie anterior hasta el momento en que la cabeza cuelga hacia la Tierra. Entonces, llevar la cadera hacia arriba hasta que las rodillas se extiendan. Luego, soltar la suspensión de las caderas hasta que se plieguen las rodillas. Subir de la misma manera en que se describe en el ejercicio anterior.
- 4) Recomenzar el ejercicio anterior. Llevar las caderas hacia arriba. Proyectar los hombros y la cabeza hacia adelante y arriba hasta que generen con el torso un ángulo recto con respecto a las piernas. Mantener la alineación cabeza-coxis-columna. Dejar caer el torso, mientras las caderas pierden su suspensión y la columna se pliega sobre las rodillas flexionadas. Subir del mismo modo que en el ejercicio anterior. Este último ejercicio integra a todos los anteriores. Si los motores y el centro-sostén son utilizados correctamente, se logra soltura, un movimiento fluido, veloz y liviano y buen contacto con el suelo.

3. 13. La pequeña improvisación

En la búsqueda de despertar y ampliar las capacidades de conciencia, movimiento y creatividad, la improvisación es una herramienta útil. Llamamos *pequeña improvisación* a la que se produce en ejercicios como los *plegados*, o el *despertar articular*. En ellos, el coordinador de un grupo sugerirá consignas abiertas que propicien la exploración personal y única, graduada en tiempo, cantidad y calidad. Llamamos *gran improvisación* al momento, generalmente organizado al final de una clase, en el que se sintetizan, entrecruzan y reorganizan todos los elementos abordados durante la clase. Podrá ser de individual o grupal, a partir de trabajos en espejo, oposición, diseños espaciales y secuencias temporales, exploración de calidades o dinámicas de movimiento, etc.

Conclusiones <

En el movimiento magnífico de los ciclos del mar, atravesado por la regularidad de subidas y bajadas y la irregularidad de algunas olas sorprendentes – más grande, más fuerte, o más espumosa – se manifiesta toda la singularidad de la vida. Los fenómenos de la naturaleza – las estaciones del año, el devenir del día y la noche – hablan de la vida como proceso cíclico. Y los seres humanos estamos igualmente atravesados por esos fenómenos en los que estamos involucrados. También los procesos culturales fluctúan entre la repetición y el cambio. Una teoría científica, una visión filosófica, una tendencia estética siempre tienen sus antecedentes a los que se oponen o complementan. Es éste el espíritu con el que hacemos el aporte de esta investigación que llamamos *Danza articular*. Nuestro deseo es convertirnos en un granito de arena que resigne todo el material heredado y sume su aporte al conjunto preexistente.

Aspiramos a producir una danza que sea puro disfrute y entusiasmo por la renovación, en un equilibrio – siempre inestable, siempre estabilizado – como lo es el de la vida misma. El ritmo individual, la cooperación permanente y la unión de la totalidad del ser humano son premisas que nos guían. Con esa perspectiva alentamos a acercarse a los ejercicios. La repetición de ciertos movimientos y el estímulo del pensamiento y la imaginación nos condujeron a modificar antiguos patrones y descubrir múltiples posibilidades físicas y expresivas. Soltar las articulaciones y reducir tensiones musculares innecesarias, focalizar el pensamiento en los motores articulares nos han permitido encontrar aspectos corporales muy sutiles. Así, ampliamos la sensibilidad, agudizamos nuestros canales perceptivos y ampliamos la mirada, estableciendo puentes de comunicación profundos con nosotros mismos y con los otros. El uso del centro-sostén fue la puerta para un equilibrio inestable – de fácil pérdida y recuperación – que nos permite sumergirnos en esa cualidad riesgosa, sorprendente, siempre cambiante, del movimiento. También utilizamos la capacidad de memoria como atajo para integrar y afianzar la consolidación de las novedades.

Hasta aquí, brindamos pasos y escalones hacia la dirección deseada: fluidez y flexibilidad que produzcan bailarines singulares, expresivos y multidimensionales, alejados de todo estereotipo. Abrimos ahora este camino hacia una transformación, invitando a todos los curiosos que se atrevan a aventurarse en él.

BIBLIOGRAFÍA

Brennan, Barbara *Manos que curan*, Ediciones Martínez Roca,

Lowen, Alexander, *Bioenergética*, México, Editorial Diana, 1977.

Fox, *Fisiología del deporte*, Editorial Panamerican

Feldenkrais, Moshe, *Autoconciencia por el movimiento*, Paidós,

Feldenkrais, Moshe, 1997. *Autoconciencia por el movimiento*

Calais-Germain, Blandine, *Anatomía para el movimiento*, La liebre de marzo editorial,.

Bosco Calvo, Juan, *Apuntes para una anatomía aplicada a la danza*,

Capra, Fritjof, *La trama de la vida*,

Maturaria y Varela

Hartley, Linda, *Wisdom of the body moving (Body-Mind Centering)*,

Frostig, y Maslow,

Dolto, Françoise,

Schilder, Paul, *Imagen y apariencia del cuerpo humano*,

Hunt,

Cohen, Bernard

Esquivel Ríos, Eduardo A., “Consideraciones sobre el origen y composición de la gravedad y la [materia](#) oscura”,

Subin, Martín y Yañes, Rodrigo, “La Gravedad, su génesis y sus reales efectos”,

Brennan,, *The Alexander Technique Workbook*,

Vishnivetz, B

Grondona, y Díaz,