PALABRAS CLAVE
Cuerpo - Danza - Enseñanza.

RESUMEN
La presente tesis tiene como objetivo conocer y describir el cuerpo propuesto por los/las profesores/as de danza en su práctica pedagógica en el Chile actual (2011). Aplicando un método cualitativo de investigación, por medio de técnicas de observación participante y entrevistas a profundidad, se indaga en las representaciones de cuerpo que las profesoras han incorporado, en las metodologías y los movimientos que se desarrollan en clases; todo esto con la finalidad de examinar críticamente el quehacer pedagógico en la danza.
Esta tesis desea ser una herramienta de reflexión pertinente para los profesores de danza, dentro de su especificidad particular, herramienta que pretende que desde lo que recoge y analiza, el lector pueda cruzar su práctica, reflexionar y replantearse su quehacer pedagógico desde una mirada del cuerpo.

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

ÁREA EDUCACIÓN, ARTE Y CULTURA

ESCUELA DE DANZA

Licenciatura en Danza

Mención Pedagogía

"El CUERPO que enseña y que se enseña en la danza"

Profesora Guía: María Emilia Tijoux

Alumna: Diana Carvajal Guevara

Tesis para optar al grado de Licenciada en Danza
Mención Pedagogía

Santiago, Enero de 2011

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a mi familia por el apoyo incondicional a lo largo de la vida, por acompañarme en la locura de estudiar danza y por el apoyo en este proceso de tesis en particular, gracias a mi padre, a mi madre por siempre tener una palabra linda de aliento y a mi abuela. También gracias a mis dos bellos hermanos que son los mejores amigos del mundo, son mi reflejo, los llevo en el corazón.

Quiero darle las gracias a María Emilia por acompañarme y guiarme apasionadamente en este final de proceso, por confiar en mí.

Agradezco profundamente a Marcela y Georgia que me abrieron las puertas de sus vidas y compartieron sus conocimientos y pensamientos conmigo.

Gracias también a Natalia Ramírez por la ayuda concedida, y a Felipe Rivas San Martín por los dibujos exclusivamente realizados para ilustrar este trabajo. También a mis compañeros de curso con quienes compartí los años de estudio, decepciones y alegrías, muchas experiencias; gracias en general a cada amigo que preguntó y me dio aliento, que me acompañó, que estuvo conmigo, que me dio un pequeño empujón para llegar hasta el final.

Y gracias Rodrigo, mi compañero de vida por ser la fuerza para continuar, gracias por hacerme sonreír cada día.

Índice

1. ***Introducción*** ***4***
2. ***Tema*** ***6***
3. ***Pregunta*** ***6***
4. ***Objetivos*** ***6***
5. ***Marco de Antecedentes del Campo de Investigación*** ***7***
6. ***Justificación de la Pregunta de Investigación*** ***15***
7. ***Marco Teórico*** ***20***
8. ***Marco Metodológico*** ***55***
9. ***Resultados y Análisis*** ***64***
10. ***Principales conclusiones del estudio*** ***99***
11. ***Bibliografía*** ***108***

Anexos ***114***

1. Introducción

Al hablar de danza y de sus procesos pedagógicos, hablamos irremediablemente de cuerpo y de movimiento, de procesos de creación, de enseñanza cuerpo a cuerpo; por lo mismo hablamos de un cuerpo que enseña y de un cuerpo que se enseña, que se propone, y que desemboca en una forma de entender, vivir y habitar el cuerpo, tanto en los profesores, como en los alumnos.

El profesor de danza, desde la visión particular de nuestra realidad chilena, es el guía y el artífice, tanto del programa de danza, como de la construcción clase a clase. Este profesor, que como todo sujeto social posee una mirada que se ha construido en su bagaje y socialización con el entorno, más su alteridad personal, es el que propone desde su propia construcción de la realidad, la danza a desarrollar en su quehacer pedagógico, el cuerpo en movimiento que se propone.

De esta forma, nuestro cuestionamiento central a resolver en esta investigación es cuál es el cuerpo propuesto por los profesores de danza en su práctica pedagógica, en busca de reflexionar y cuestionarnos acerca de la posición del cuerpo en la misma, y por sobre todo acerca de la incidencia de la práctica del profesor de danza en el cuerpo que proyecta a sus alumnos.

Es así como conocer y describir el cuerpo propuesto por los profesores de danza en su práctica pedagógica, es el propósito de esta investigación que indagará en las representaciones de cuerpo que las profesoras han incorporado, en las metodologías y los movimientos que se desarrollan en clases; todo esto con la finalidad de examinar críticamente el quehacer pedagógico del profesor, con el propósito que pueda ser entendido por el lector de esta investigación. Buscamos por lo tanto, que la discusión de este cuerpo que se propone, sea y siga siendo la discusión sobre el cuerpo que se seguirá proponiendo, sobre la danza que estamos y seguiremos enseñando.

El desarrollo de este estudio comienza por la presentación del tema y la pregunta de investigación, para dar paso a los objetivos de la misma. Posteriormente encontraremos un marco de antecedentes, que nos introduce en el escenario particular que es la danza en Chile

en la actualidad, para así, luego, poder visualizar de forma pertinente la justificación de la pregunta de investigación.

Posteriormente encontraremos una revisión teórica de los conceptos claves, necesarios para desarrollar este estudio, un marco teórico que pretende recorrer el cuerpo desde la educación en general, para luego abordar lo particular en la danza, desde la estética y el movimiento. Seguido de esto revisaremos un marco metodológico que presenta el método cualitativo que fue elegido y desarrollado, el que comprende como técnicas de investigación la observación participante de las profesoras realizando clases, y entrevistas a profundidad con las mismas.

Por último nos encontraremos con los resultados y análisis, en donde revisaremos detenida y pertinentemente las representaciones de cuerpo, las metodologías y los movimientos utilizados por estas profesoras, para terminar con las principales conclusiones, desde donde se propone un gran entendimiento de la práctica pedagógica actual de la danza en torno al cuerpo, la cual se encuentra en un tironeo constante entre una tradición que academiza y disciplina al cuerpo, con otra que crea nuevas posibilidades de entendimiento del mismo, que abre sus posibilidades. Y es allí en donde podemos ver la importancia de la práctica responsable y consciente del profesor, de la importancia de cada una de las decisiones que toma en su quehacer.

Desde esta y otras conclusiones se abre la necesidad de reflexión en la práctica, desde la búsqueda de los objetivos hasta en los más mínimos detalles, en miras de poder hacer más certera y radical la propuesta de cuerpo y de danza en la práctica pedagógica actual.

Esta tesis desea ser una herramienta de reflexión pertinente para los profesores de danza, dentro de su especificidad particular, herramienta que pretende que desde lo que recoge y analiza, el lector pueda cruzar su práctica, reflexionar y replantearse la forma en que propone y se propone el cuerpo, y la danza también. Ser una herramienta para cuestionarnos en cada paso del quehacer pedagógico, las implicancias de lo que proponemos, del cuerpo con que enseñamos danza, y el cuerpo que enseñamos a nuestros alumnos.

2. Tema

Cuerpo y enseñanza de la Danza.

3. Pregunta

¿Cuál es el Cuerpo propuesto por los profesores de Danza en su práctica pedagógica?

4. Objetivos

General

Conocer y describir el Cuerpo propuesto por los profesores de danza en su práctica pedagógica.

Específicos

- Identificar las representaciones de cuerpo que estos profesores de danza tienen incorporados.
- Reconocer y describir las posibles metodologías utilizadas por estos profesores de danza para proponer dicho cuerpo en su práctica pedagógica.
- Reconocer a través de qué movimientos estos profesores proponen un cuerpo en la práctica pedagógica de la danza.

5. Marco de Antecedentes del Campo de Investigación

La Danza en Chile

Partiendo de la idea de que la historia de la danza en Chile es de un acontecer reciente, en que sus primeros vislumbramientos datan entre 1900 y 1940, con los primeros maestros de baile, compañías de ballet que visitan el país y las primeras academias de baile, entendemos que su desarrollo es limitado en comparación con otros países, que en primer lugar pueden poseer un desarrollo antiquísimo de este arte, y que por otro no poseen un quiebre como el que sufrió la sociedad y la cultura chilena durante la dictadura militar.

Revisando material histórico podemos entender que en la época comprendida entre 1940 y 1973 se dio el terreno más fértil para los inicios de lo que se podría denominar una danza profesional, o una danza que tiende a profesionalizarse. En este período se caracteriza por un auge en las artes en general, dadas las políticas de los gobiernos de turno[1], y en la danza también. Hito desencadenante para ello es la promulgación de una ley que crea el Instituto de Extensión Musical, la cual comprendía la creación de un cuerpo de baile estable; lo que luego derivará en la creación de una escuela de danza, la primera en territorio nacional, y del Ballet Nacional Chileno.

A partir de 1970, con el gobierno de Salvador Allende, se abren políticas de difusión cultural, beneficiando sustantivamente a la danza, creándose el Departamento de Danza en la Universidad de Chile a cargo de Patricio Bunster, se crea el Ballet Municipal de Santiago gracias la influencia de Cintolesi, así también el Ballet de Cámara de la Universidad de Chile, y los programas de Ballet Popular y Escuelas Satélites dirigidos por Turner y Bunster, con finalidad de llevar la danza a los estratos socioeconómicos más bajos.

Claro, luego de 1973, y con la instauración de la dictadura militar, este auge y desarrollo de la danza profesional se ve frenado, con la salida al exilio de variadas figuras y con el inicio de un nuevo sistema político y cultural que está centrado en el censura y la privatización de todo tipo de espacios; tanto educacionales como culturales y artísticos. Muchas de las iniciativas antes institucionalizadas o desaparecen o se ven mermadas en espacios, difusión

[1] Pedro Aguirre Cerda, Arturo Frei Montalva y luego Salvador Allende.

y financiamiento, desarrollándose prioritariamente el ballet y la cultura masiva impartida por la televisión, la danza espectáculo.

Los espacios de la danza se convierten en espacios independientes, generalmente precarios y de escasa visibilidad social. El campo que se desarrolla es inestable y falto de recursos, se crean pequeños espacios y academias, compañías que se gestan en forma de protesta y rechazo al régimen militar, en general múltiples respuestas del medio a la censura y falta de medios para ejercer su profesión.

Durante los años noventa en un período de transición a la democracia luego del plebiscito, la danza experimenta un auge en la historia nacional en relación a la danza independiente, la que se diversifica, explora nuevos campos y luego se consolida como tal. Siguiendo el artículo *"Red de Núcleos Creativos. Panorama de la Danza en los '90"*[2] de Constanza Cordovez, podemos confirmar que la conformación de dicha escena se relaciona a factores tanto internos como externos a ella, los cuales están marcados claramente por el proceso de dictadura militar que vivía el país anteriormente, los cuales, si bien han ido cambiando, han generado también un sistema permanente en donde se ha quedado atascada esta área hasta el día de hoy. Son permanentes los problemas de acceso a medios económicos para el desarrollo creativo, por lo que los intérpretes y coreógrafos subsisten normalmente de la docencia en espacios más o menos institucionalizados. Como veremos más adelante se instala una dependencia de los fondos de subvención estatal y los espacios para el desarrollo de la danza han mutado de nulos a precarios.

Sin embargo, escasa es la cobertura, el interés y la difusión de los medios en torno a la danza, lo que la conduce a quedar marginada del medio social y cultural, marginación que ha llevado a caracterizarla con una imagen elitista, de realizar su quehacer tan sólo para su gremio.

No obstante los artistas consiguen crear, danzar, experimentar y vivir, y se observa que los núcleos creativos que se desarrollan en este período, los años noventa, tienen un desenvolvimiento en relación a tres clases de ellos: el primero, los núcleos creativos

[2] En Varios Autores. Danza Independiente en Chile. Reconstrucción de una Escena, 1990-2000. Editorial CuartoPropio. Santiago, 2009.

colectivos, los que como dice su nombre desarrollan procesos de creación conjunta, que dominaron la escena de los primeros años de los noventa. Los segundos son los núcleos creativos de autores, espacios creativos de duplas de corógrafos-intérpretes, que se presentan como la evolución de una suerte de selección natural del proceso anterior, relacionado a los factores más inmediatamente internos de los grupos, como afinidad, proyecciones, etc. El tercer y último tipo de núcleo creativo, que ha continuado como dominante hasta el día de hoy, es el que atañe a los núcleos de autor, donde hay un coreógrafo que genera un espacio con intérpretes móviles, en el que se desarrollan sus coreografías e ideas. Cabe destacar que esta es la evolución de la escena nacional, es la tendencia que se marca en la individualización del proceso creativo de los coreógrafos.

Otro punto a destacar es la creación del FONDART el año 1992, instituido por el nuevo gobierno democrático, lo que marca un hito, ya que por una parte genera fondos de subsistencia para los procesos creativos y sus participantes, hace que las producciones sean mejores desarrolladas y se realicen con los recursos pertinentes, pero al ser el único referente en estos términos crea una dependencia a largo plazo de toda la escena; por otra parte, al ser los fondos concursables limitados, crean una competencia entre los diferentes núcleos para obtener dichos fondos, los que además contemplan proyectos de una corta duración, normalmente no mayor a los seis meses, cambiando por completo la organización del conjunto de la escena del arte en general y de la danza particularmente. Ahora la forma de agrupación más común para las creaciones es la asociación por proyecto.

Otro proceso permanente que se vivió es el relacionado a las escuelas y a los espacios de aprendizaje que se han ido gestando a través de la historia del país[3], podemos comprender primero de forma general que la formación en torno a la danza en nuestro país está profundamente ligada a la experiencia modernista y puesta en énfasis en la transmisión de la técnica corporal, el desarrollo de las especificidades requeridas para la composición y para la pedagogía han sido posteriores, lentas y de una mediana calidad aún hasta el día de hoy.

[3] Ver más en Pérez, Simón. Maestros, Escuelas y Proyectos de Apertura: Formas de Aprendizaje y espacios Contemporáneos de Formación para la Danza en Chile 1990-2000. En Varios Autores. Danza Independiente en Chile. Reconstrucción de una Escena, 1990-2000. Editorial CuartoPropio. Santiago, 2009.

Actualmente existen en Santiago nueve espacios formales que incluyen a la danza como posibilidad para obtener un título profesional: la Universidad de Chile, única institución pública que la imparte, la Universidad ARCIS, la Universidad Academia de Humanismo Cristiano que se constituyó a partir del Centro de Danza Espiral, la Universidad de las Américas, la Universidad UNIACC, la Universidad Mayor y la Universidad Bolivariana, además de los Institutos Profesionales Escuela Moderna de Música y Profesor Valero. Siendo las tres primeras las instituciones con mayor historia, que han perdurado en el tiempo sufriendo cambios y restructuraciones en sus mayas y cuerpos docentes, pero permaneciendo como referentes de la educación profesional de la danza en Chile; las siguientes instituciones han impartido la carrera hace recientes años, aprovechando la mayor demanda por estudiar carreras artísticas en el país. Es interesante cuestionarse en torno a la calidad y a la viabilidad de los profesionales que capacitan estas nueve carreras, ya que si pensamos como sociedad occidental en el título universitario como una validación social, entendemos la creciente necesidad universitaria, pero el cuestionamiento resulta de que este último no asegura en ninguno de los casos calidad ni inserción como artista en un medio como el de la danza; lo que lanza la paradoja del futuro de estas instituciones por un lado y de los profesionales que deben insertarse en un campo laboral inexistente o muy fluctuante, por el otro.

Por estas y otras complejidades que posee este campo, específicamente algunas de ellas relacionadas a lo restringidos que son los empleos bien remunerados y con contrato, es que algunos espacios de aprendizaje institucionalizado han incorporado la pedagogía, como una opción al título o como único título dentro de su maya; caso de Universidad de Chile, ARCIS, U.A.H.C. y Universidad Bolivariana, lo que hace del título una carrera más viable en la que se aplicará, pero que a la vez arroja más complejidades a la enseñanza artística, ya que en la misma cantidad de años se imparten cursos que tienen que servir para todo, ser intérprete, profesor y coreógrafo; y aún de esta forma seguimos encontrando que el acento está puesto en la transmisión de la técnica establecida. Así es como parte la profesionalización de la docencia de la danza, que aún no logra adquirir una visión crítica de la misma, holística, a lo que comprendería la enseñanza de un arte particular, con una historia, estética, en donde el cuerpo y el movimiento se ven implicados directamente. A esto sumamos que la puesta en práctica de esta docencia es principalmente no formal, en la

que se presenta la posibilidad de impartir una clase o taller sin mayores requisitos o programas definidos, en donde los espacios son fluctuantes y las pagas son inestables; también a falta de conocimiento de la rama danza por las otras pedagogías, por los colegios, por las instituciones educativas en general, lo que genera que el campo laboral en su totalidad sea muy fluctuante, con bajos sueldos, la mayor cantidad de veces sin contrato.

Si bien se han hecho algunos esfuerzos por la escolarización de la danza, por comprenderla como un ramo más dentro de la carga horaria en los colegios, este proceso nunca ha llegado a buen término; por lo que su aplicación a nivel global sigue siendo extraescolar o como taller de apoyo.

Sumamos a las complejidades anteriores de las carreras, la escasa investigación que se desarrolla en Chile en torno a estas temáticas, al dar prioridad al aspecto técnico no sólo se deja de lado especificidades correspondientes a la composición o a la pedagogía; sino que transversalmente hay una carencia de sustento o respaldo teórico de este arte, lo que corresponde a su visión histórica universal y local, en torno a su visión estética, ideológica y filosófica que contiene. Muy recientemente se han comenzado a publicar los primeros trabajos serios de investigación en torno a la danza en Chile, pero es un campo aún muy limitado.

Han existido también variados espacios de formación danzaría paralela, en diferentes momentos, y que actualmente, los que aún subsisten, comparten varios de los profesores con las instituciones formales anteriormente mencionadas. Centro de Danza Espiral formado por Joan Turner y Patricio Bunster en 1985; Metro Cuadrado, espacio de carácter exploratorio y contemporáneo que nace como una alternativa al entrenamiento que es principalmente de carácter modernista, instalado por Nury Gutes y Elizabeth Rodríguez; el Taller de Danzas Antiguas de Zara Vial, o las experiencias realizadas por Carmen Beuchat. En espacios de los noventa se dan muchos encuentros o festivales de danza también autogestionados por pequeños grupos de bailarines y artistas. Hoy están los espacios o centros culturales como La Vitrina en donde dictan clases las personas pertenecientes al colectivo, o CIEC espacio de investigación coreográfica dirigido por Paulina Mellado, también lo realizado por Balmaceda 1215, entre otros tantos especializados siguen con esos procesos paralelos de experimentación y enseñanza. Podemos agregar una serie de espacios

como centros culturales, municipalidades, o pequeñas salas independientes en donde se dictan talleres de danza a la comunidad.

Otro tema que no puede dejar de tocarse en este recuento de campo de investigación es el referido a los pasos en la lucha por el reconocimiento de la danza y por las condiciones laborales de los trabajadores de ella en Chile. Desde el año sesenta en que se formó el primer Sindicato de la Danza comienza una intención permanente del gremio por asociarse y por constituirse como colectivo para respaldar sus necesidades y peticiones conjuntas, paso que se da conjuntamente con el proceso de profesionalización que tiene esta área. De acuerdo a este proceso es que surge por ejemplo el Colegio Chileno de la Danza en 1983, aún en dictadura, si bien manteniéndose al margen de la lucha política deseaba desarrollar las temáticas de la creación artística y la representación de este gremio. Luego en 1990 surge el Sindicato de Trabajadores Transitorios de Artistas de la Danza, SINATTAD, que generó un censo de trabajadores y diversos encuentros a nivel nacional. Posteriormente, en 1995, y relacionado ahora a las necesidades derivadas de la profesionalización del gremio nace el Colegio de Profesionales de la Danza, PRODANZA.

Todas estas iniciativas se desarrollaban en un ambiente sumamente hostil y difícil de llevar a cabo, dada la burocracia gubernamental y la ya dicha precariedad laboral que viven los trabajadores de este arte, hacían y hasta hoy hacen muy difíciles las tramitaciones de las demandas, pero bien en el año 2000 el movimiento se hace más pujante y organizado, y tras desarrollar una serie de manifestaciones consigue que el gobierno de Ricardo Lagos apruebe dentro de la división de Cultura el Área Danza, con un coordinador propio, en aquel tiempo Nelson Avilés y presupuesto particular, con lo que pudieron darse pie varios proyectos entre los que destacan la revista *Impulsos* y la construcción del Programa de Danza Educativa. Pero de modo lamentable, posteriormente en el 2003, con la creación del Consejo de la Cultura y las Artes, el área de danza se vio fuertemente disminuida.

Lo que podemos ver de todo este proceso es una lucha incesante, pero atomizada por la visibilidad de este arte y por las condiciones laborales de quienes trabajan en él. Es un panorama complicado ya que las agrupaciones han fluctuado, pero las demandas permanecen. El FONDART específicamente ha generado una dependencia del medio, pero los presupuestos son dependientes del gobierno de turno, al igual que las nuevas políticas

culturales, cambios de áreas, ministros, asignaciones, bases de concursos, etc. La independencia económica sigue siendo imposible mientras no se inserte el medio de la danza en los términos de la mercantilización de la cultura, y su gremio no parece ceder a dicho presupuesto; quedando por tanto en la marginación económica y legal del sistema económico actual:

> *"En la medida en que esas condiciones históricas cambiaron, dando paso a una sociedad en la cual el Estado delegaba sus responsabilidades en materia cultural, sometiendo a la obra artística a las contingencias del mercado, hubo una contracción de la actividad de la danza profesional, que si bien no significó su desaparición, sí implicó la disminución de su proyección interna y de su impacto en la sociedad"*[4]

Podemos ver un campo de un desarrollo reciente, más aún al hablar de la profesionalización de la misma y de su docencia relativa; en torno a la escena, individualizada y atomizada en todos sus planos, los creativos, los educativos, los económicos. En suma, un gremio que no ha podido organizarse de modo permanente para exigir lo necesario para su trabajo y su arte, que ha tenido que subsistir de forma estoica a la precariedad laboral, de espacios, de recursos, etc.

En relación a su entrenamiento o profesionalización nos encontramos con una creciente oferta de universidades e institutos que imparten la carrera, con una creciente también cantidad de alumnos, pero que presenta claros desafíos en torno al paradigma de enseñanza-aprendizaje que se impone, ya que aún no se ha instaurado una educación crítica y verdaderamente artística de la danza, con bases históricas, estéticas y filosóficas en torno a ella: *"en Chile la formación en danza carece absolutamente de una revisión crítica sobre*

[4] Pérez, María Elena. "Evolución de la Danza Profesional, Clásica y Contemporánea en Chile". Tesis para optar al Grado Científico de Doctor en Ciencias del Arte, Mención en Danza. Instituto Superior de Arte de Cuba, Facultad de Artes Escénicas, Departamento de Ballet. Santiago de Chile, 2005. Página 123.

la problemática misma que trae consigo el aprendizaje y la enseñanza de esta"[5], estamos instalados aún en un *"paradigma imitativo"*[6].

Pero a la vez vemos un gremio que está partiendo en la investigación y la publicación de literatura para su desarrollo, vemos un gremio que en un corto tiempo de escena ha desarrollado una serie de producciones, de carreras universitarias, de aperturas de espacio, vemos un gremio que ha crecido lentamente en un país que no le ha dado mucha cabida, pero que tiene potencialmente muchos desafíos por delante, para crecer y asentar lo construido. Desafíos que lamentablemente se instalan en un campo en que la danza es una de las ramas del arte menos cotizada en Chile y en donde *"Hay una búsqueda continua, pero sin análisis, evaluación y aplicación prospectiva"*[7]; el desafío entonces es que está búsqueda llegue a buen puerto.

[5] Pérez, Simón. Op. Cit. Página 148.

[6] Ibidem.

[7] Pérez, María Elena. Op. Cit. Página 110.

6. Justificación de la Pregunta de Investigación

> *"Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que este encarna. La existencia del hombre es corporal. Y el análisis social y cultural del que es objeto, las imágenes que hablan sobre su espesor oculto, los valores que lo distinguen, nos hablan también de la persona y de las variaciones que su definición y sus modos de existencia tienen, en diferentes estructuras sociales. Por estar en el centro de la acción individual y colectiva, en el centro del simbolismo social, el cuerpo es un elemento de gran alcance para un análisis que pretenda una mejor aprehensión del presente"*[8]

Desde esta afirmación de Le Breton entendemos al cuerpo como un objeto de investigación válido y multidimensional, ya que posee tantos ribetes como las relaciones sociales y simbólicas que pueda establecer el sujeto en sociedad. Por lo anterior planteamos como partida o punto cero de esta investigación al cuerpo, como objeto interrogante dentro de la práctica pedagógica de la danza.

Es así como el cuerpo, materialidad del sujeto social, *"base de la existencia individual y colectiva"*[9], es planteado para uso de esta investigación en relación directa con la danza, ya que es soporte del movimiento, estética y sede de las vivencias de la danza en el sujeto en movimiento. El tercer concepto en juego para este trabajo es la educación, ya que la práctica de la enseñanza de la danza contempla inexcusablemente un despliegue para la trasmisión, una metodología de esta práctica, y una finalidad. De esta forma planteamos los conceptos de cuerpo, danza y educación como las bases fundamentales para desarrollar nuestra pregunta de investigación: ¿Cuál es el Cuerpo propuesto por los profesores de Danza en su práctica pedagógica?

Desde esta pregunta lo primero que es necesario analizar es el término *"cuerpo propuesto"*, que se desprende de la concepción de que el cuerpo es una construcción social, cultural y personal de los sujetos, una construcción simbólica a la que dotamos de sentido y que significa constantemente, conformando y asignándole su figura y utilización desde la

[8] Le Breton , David. Antropología del cuerpo y la modernidad. Nueva Visión. Buenos Aires 1995. Página 7.

[9] Le Bretón, David. La Sociología del Cuerpo. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires 2002. Página 7.

sociedad y dentro de los planos personales de lo formal o normalmente aceptado. Todos como sujetos sociales poseemos una idea acerca del cuerpo, una representación social del mismo, un imaginario acerca de él, y si bien es claro que los profesores de danza no escapan a esta regla general, ellos trabajan con el cuerpo de modo directo y significándolo desde el arte danzario, dentro de la estética del mismo, desarrollando un conjunto de ideas, formas y estrategias que caracterizan, estructuran y conforman una representación del cuerpo que a la hora de practicar la enseñanza de la danza, genera un cuerpo cuya forma, movimiento, gestualidad, desplazamiento son actos propuestos o enseñados por el profesor a partir de la proyección que el mismo tiene sobre el cuerpo que desea transmitir, alcanzar, enseñar. Ahora, este cuerpo del que hablamos es un cuerpo poético, estetizado y pensado desde el arte, un cuerpo danzante que se constituye en la abstracción del movimiento que refleja las significaciones sociales e individuales en el acontecer del movimiento; nos cuestionamos al cuerpo desde esta abstracción poética que nos posibilita la danza.

Dentro de este marco es que aseveramos que los profesores no pueden evadirse de la construcción e idealización del cuerpo propio –aunque sea un cuerpo danzante y polifónico- y del cuerpo que proyectan o desean proyectar a sus educandos. El cuerpo con el que enseñan, y el cuerpo que enseñan a los educandos. Finalmente lo que desean enseñar se hace cuerpo en la intención de incorporarse en el educando, a la hora de practicar la enseñanza se hace tangible un cuerpo que se propone. Todo aquello porque el cuerpo establece una *doble dimensión –público y privado, objetivo y subjetivo–* a través de él se manifiesta *la particularidad y la identidad personal y la interiorización de lo social a nivel mental y experiencial.*[10]

Como pudimos ver en el marco de antecedentes planteado, en Chile hace pocas décadas ha comenzado la profesionalización de la danza, y más recientemente su pedagogía e investigación, entendiendo además el contexto de un país de cultura occidental inserto en Latinoamérica en que se desarrolla un modelo económico mercantilista en que la danza no ha podido insertarse de buena forma, quedando marginada y relegada en términos educacionales a un plano no formal, la cual de igual manera se instaura como socialización del individuo, entregando una *moral* y educando al cuerpo en un *habitus social.*

[10] Rodó, Andrea (Colaboraciones Saball, Paulina) "El cuerpo Ausente". Revista Posiciones vol. 13. Ediciones Sur. Santiago, 1987. Página 86.

En este contexto, este estudio busca reflexionar el lugar que tiene el profesor de danza respecto al cuerpo, y a su rol como educador dentro del aula, analizando los cuerpos que proponen a la hora de practicar la enseñanza de la danza, para así desarrollar visiones y concepciones claras y críticas a la hora de ejecutar su profesión, en torno al cuerpo, la danza y la sociedad en general, para que no se produzca una construcción azarosa y no planificada de la corporalidad y la subjetividad de los educandos, entendiéndose por este azar la norma establecida y alienante (relacionada con el habitus social, la moral, la norma alienante del sujeto y del cuerpo, imperativo que los habita). Estudiar como los cuerpos, esencia del sujeto y de la danza también, se desenvuelven y construyen en el co-actuar de estos ámbitos. Por ende es cuestionar los márgenes de creatividad, de incidencia del sujeto en la construcción de subjetividades, objetividades e intersubjetividades.

Este cuerpo propuesto se relaciona con una intención por la continuidad o transmisión idéntica de la forma de ser-corporal-moralmente, como un sino del deber ser corporalmente como sujeto social; o la posibilidad de subjetividad e intersubjetividad de construcción del modo de ser-corporal; esto relacionado a las palabras de Hilda Islas:

> *"Las formas del adentro y el afuera del entrenamiento son correlativas en el marco de diversas codificaciones culturales: existen códigos que ponen el acento en la precisión de la normatividad objetiva o códigos que, por flexibles y poco precisos, ponen el acento en las formas de subjetivación y constituyen al individuo como sustancia ética bajo su propio gobierno.*
>
> *En este juego cultural del adentro y el afuera, el predominio de la normatividad objetiva o la iniciativa individual, encontramos que las formas de entrenamiento dancístico cierran o abren sus márgenes de creatividad, esto es, posibilitan o impiden la transformación de los márgenes del movimiento dado"*[11]

A lo que podemos agregar, cómo podemos hacer de la danza no sólo una técnica de movimiento, sino también una práctica en donde podamos pronunciar, evidenciar y articular un saber de un cuerpo propuesto reflexivamente. A lo que claramente respondemos investigando y reflexionando sobre el cuerpo que utiliza la danza, con él que se enseña y él que enseña, para encontrar los primeros trazos de lo que sería el *saber* del

[11] Ibidem. Páginas 243 y 244.

hacer de la enseñanza de la danza. Cuerpos que no por ser poéticos y estar constituidos desde la estética no van a tener cabida dentro de la teoría y el pensamiento que los genera, cuerpos desde la reflexión, cuerpos que se piensan como tales y que son generados y generadores de discursos aplicables a la práctica.

Es así como esperamos crear herramientas de reflexión de la corporalidad en la pedagogía de la danza para los profesores, para desarrollar a través de ella la posibilidad de construir conjuntamente los modos de ser cuerpo entregados social y culturalmente, en pos de que exista una esperanza para generar una nueva corporalidad e intercorporalidad, que guíe la subjetividad colectiva a la posibilidad de la elección mayoritariamente consciente del modo en que configuramos, movemos y vivimos nuestros cuerpos:

> *"La investigación de la danza excede así el ámbito de la danza y contribuye con una empresa política mayor: la de suscitar nuevos modos de entender y experimentar socialmente la corporeidad"*[12]

Cuando nos preguntamos: cuál es el cuerpo propuesto por los profesores de danza en la práctica la enseñanza de danza, lo que hacemos es cuestionar el quehacer de éste y más específicamente del cuerpo que se propone dentro de este quehacer. Es así como el adentro-sujeto y el afuera-social del profesor de danza se ponen en jaque, al establecer esta relación también en el educando, en el 'cuerpo que ve llegar' o que es vehiculado por el 'saber' de quien enseña y que por tanto 'lo' enseña. Así se arma una representación del cuerpo, de las metodologías utilizadas en clases y de las utilizaciones hechas del cuerpo en ellas, el movimiento danzado y el cuerpo que danza.

Al preguntarnos por el cuerpo propuesto nos preguntamos por los modos de construcción de la corporalidad en la danza, por la convención social y, por sobre todo, por los límites dentro de los que se desarrollan las concepciones del cuerpo en la danza, el arte, la sociedad y el sujeto; nos preguntamos por la danza y la práctica de la enseñanza como posibilidad de subversión de la corporalidad, de metamorfosis del cuerpo.

---

[12] Islas, Hilda. Tecnologías Corporales: Danza, Cuerpo e Historia. Serie de Investigación y Documentación de las Artes Segunda Época. México 1995. Página 245.

De esta forma entendemos que el cuerpo como objeto de estudio nos deja entender el acontecimiento de la relación del adentro-sujeto con el afuera-social, que se constituye a partir de la incorporación del ser corporal, a través de una enseñanza cuerpo a cuerpo; y es así como la danza entabla el espacio ideal y más propicio para cuestionarnos este acontecimiento, es un espacio donde las múltiples posibilidades del cuerpo, el movimiento, las relaciones de subjetividad e intersubjetividad están abiertas, son posibles. En la danza, como técnica extra-cotidiana del cuerpo podemos encontrar espacios para la creatividad, la metamorfosis corporal, el uso no funcional del tiempo-espacio-energía, en donde el tacto y contacto personal y sus distancias se pueden transgredir. Es un espacio en que se supone una mayor libertad corporal, algo así como un espacio en donde todo vale o todo puede suceder, siendo por eso un espacio propicio para observar lo que acontece o no, en la relación social-sujeto. El cuerpo poético en movimiento nos abre un espacio de reflexión acerca de las posibilidades de transgresión de los límites sociales establecidos.

"no sólo un ser corporal en un sentido descriptivo,
sino que "yo soy" con la connotación metafísica de que mi yo "es",
en cuanto yo humano, gracias a su corporalidad"
Luz Elena Gallo Cadavid.

7. Marco Teórico

Si partimos de la idea que *"El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí misma"*[13], vemos que esta realidad se alimenta de la construcción que los sujetos en particular, y las sociedades a las que éstos están sujetos en general realizan, y que son la base de la vida en comunidad, base de lo que somos y de cómo nos comportamos, lo que hace al cuerpo un objeto cultural y social, en permanente construcción y significación.

Si partimos desde el concepto de representación social según lo trabaja Serge Moscovici, podemos entender a los sujetos como productores de sentido y significado dentro de un campo social, y establecen así un *saber del sentido común,* que les permite compartir una forma de pensamiento práctico, por lo tanto una forma de comunicación con códigos comunes sobre las cosas, una comprensión y un dominio del entorno: *una forma de pensar y generar pensamientos.* Las representaciones sociales siempre son de alguien y sobre algo, y representan un objeto con un carácter de imagen, que intercambia lo sensible y la idea.

Si vinculamos la representación social con el cuerpo, vemos que este último es un objeto social de significación, que está permanentemente viviendo procesos de semiotización, significando y siendo significado en las relaciones que establecen los sujetos con el entorno y con otros sujetos. Es aquí donde entran en juego aspectos que lo constituyen desde la objetividad dada socialmente y desde la subjetividad propiamente establecida, construyendo así, en base a ambas significaciones –la personal y la social-, esta representación del cuerpo, instalándolo con ciertas formas o límites determinados dentro del llamado sentido común social, una forma de pensar el cuerpo:

> *"Las representaciones sociales les asignan al cuerpo una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad. Sirven para nombrar las diferentes partes que lo componen y las funciones que cumplen, hacen explícitas sus*

[13] Le Breton, David. Antropología del cuerpo y la modernidad. Op Cit. Página 13.

> *relaciones, penetran el interior invisible del cuerpo para depositar allí imágenes precisas, le otorgan una ubicación en el cosmos y en la ecología de la comunidad humana. Este saber aplicado al cuerpo es, en primer término cultural"*[14]

Esta representación social del cuerpo, posee un factor de auto desarrollo, en relación a la visión moderna de cuerpo en occidente, donde *"cada autor 'construye' la representación que él se hace del cuerpo, individualmente, de manera autónoma"*[15]; y posee un factor eminentemente social y cultural, que es aprendido e incorporado en los procesos de educación y socialización desde que nacemos y hasta que morimos. Desde este punto de vista cuerpo y educación son conceptos que se mantienen íntimamente relacionados en la vida en sociedad; es así como a través de esta educación no sólo se socializa y se modifica el pensamiento de la persona, sino también su cuerpo en conjunto con ella: *"aprendemos por el cuerpo"*[16], en palabras de Bourdieu.

Si revisamos rápidamente el devenir de estos conceptos –cuerpo y educación- desde la historia, podemos apreciar que en la Edad Antigua y en la Edad Media la última estaba íntimamente relacionada con los procesos religiosos y a las estructuras establecidas por la Iglesia Católica. La educación en general ha sido una verdadera catequesis para la difusión del cristianismo, pero no se entregaba públicamente ni tampoco estaba al alcance de todos, la educación estaba destinada a una elite, que como institución se proponía legar la fe, algunas técnicas intelectuales y valores morales a un segmento de la sociedad considerado merecedor de la educación, segmento de la sociedad que tuvo acceso a las primeras instituciones de enseñanza, las escuelas. Que luego en período de la Ilustración presenta un gran crecimiento en términos de cantidad dado que se desea comenzar a expandir el pensamiento, la razón, a un mayor número de personas dentro de la sociedad; sin desaparecer de todas formas esta diferenciación entre clases sociales que está relacionada a la calidad y al acceso a ella.

---

[14] Breton, David. Antropología del cuerpo y la modernidad. Op Cit. Página 13.

[15] Ibidem. Página 15

[16] Bourdieu, Pierre. Meditaciones Pascalianas. Anagrama Colección Argumentos. Barcelona 1999. Página 186.

Es por estas razones que se masifica una escuela que desde sus inicios y hasta nuestros tiempos ha estado relacionada con una división social, que educa diferenciadamente a los sujetos según su posición dentro del sistema, y de esta misma forma entendemos que se han enseñado y se siguen enseñando cuerpos con diferentes formas de comportarse, de moverse y con diferentes posibilidades y fines.

En la modernidad, a través de la intervención del Estado en las instituciones primer escolares, se dicta el primer precedente de lo que luego será una educación laica que se instala sobre las bases de la razón y la verdad, vista desde la ciencia, y en donde se intenta apartar los valores de la religiosidad a los valores de la vida en sociedad, los que debiesen tener un prisma mayoritariamente social y político. Este proceso proyecta también un empoderamiento de los sujetos, ya que los educa con una visión más política, aunque de esta forma a veces igual de doctrinariamente que la iglesia católica.

De esta forma, a partir de la reflexión de este rápido repaso histórico, encontramos que hay una dinámica permanente de la educación desde sus inicios y hasta los tiempos actuales, donde el grupo dominante se legitima para poseer una apropiada cultura y una moral validada transmite dichos valores a otros sectores considerados desfavorecidos, pobres, inferiores: los dominados. La dominación es la base desde la cual se ha establecido la educación a través de los tiempos, por lo tanto es una educación que ha forjado una forma de ser social de los individuos y con ello también ha forjado sus cuerpos sumisos y dispuestos al trabajo, cuerpos educados a las normas y resistentes a lo que deban hacer: cuerpos obedientes.

Es así y como en todo ámbito de la vida, la educación puede ser examinada como un problema de clase, en donde se ha enseñado y se seguirá enseñando de forma diferenciada a los distintos estratos de la sociedad, en donde el tipo de educación está ligada a la posición en que los sujetos deben permanecer dentro del sistema articulado, en donde los sujetos se educan con una finalidad, la que se instala en su forma de ser-corporal, en los trabajos que desempeñarán, en los comportamientos aceptados que se establecen en cada uno de esos sectores. La educación por lo tanto unifica socialmente, socializa a los individuos y los instala dentro el sistema, pero al mismo tiempo los diferencia, ya que dependiendo de la

clase de educación que ellos tengan, y de donde provengan, es desde donde y en qué posición tomarán sus vidas y sus cuerpos en el ámbito social.

En esta misma línea, rescatamos el artículo *"Un Desfijador del Significado para la Intervención de lo Corporal en el medio escolar"*[17], que aporta a esta comprensión crítica de la escuela, la que participa en la conformación de un modo de ser corporal de los sujetos, ya que a través de ella se plasman, incorporan en los cuerpos las ideologías dominantes, en la que el profesor o educador debe asumir un rol, es el encargado del control y de entregar y reproducir la cultura física y moral establecida, y el educando debe comprender y asimilar dicha cultura, por lo que el cuerpo es la materialidad que recibe y demuestra dicha conformación social:

> *"La máscara del teatro escolar recubre la transformación que reclama el drama. La escuela es un sistema que alberga a los clientes por reclutamiento forzoso, y parece que su proceso complejo (dosificado) de libertad-coacción (Santos Guerra, 2003, p. 32) fomentará la «transmutabilidad» de los actores. Se trata de una larga representación, en la que al final lo que cuenta es haber pasado por ella, llevar sus marcas. El estudiante, en una lucha sin cuartel, trata de imponer su fuerza emotiva, su cuerpo (que es producto también de otras colisiones externas a la escuela), su vivencia cultural, sus códigos, su danza, pero la escuela, parece que en contravía (después de tanta retórica humanística), sólo desea imponer su formato"*[18].

Otro prisma de esta misma educación del cuerpo, es la que podemos observar a través de la incorporación de las artes en la educación, instituidas desde la visión de la división sexuada y relacionada con la formación de las habilidades del cuerpo, para la producción y la función social. Es así como la clase dominante siempre ha poseído un acceso más duradero y verdadero a la educación artística, ya que se desea formar a la elite en el buen gusto, los buenos modales y la sensibilidad por la belleza, ya que la educación artística para clases menos acomodadas se ve como una pérdida del tiempo laboral, esto sumado a que muchas

[17] Moreno, William. "Un Desfijador de Significado para la Intervención de lo Corporal en el Medio Escolar". Revista Iberoamericana de Educación Número 39. 2005.

[18] Ibidem. Página 194.

de las disciplinas desarrolladas dependen de posesión de instrumentos, profesores, espacios, pero significativamente es un problema de tiempo, ya que las elites poseen el tiempo para desarrollarlas, mientras que los estratos menos acomodados poseen tiempo laboral, fuerza de trabajo perdido, escasos tiempos de descanso y recursos limitados.

En este contexto de un cuerpo que se educa, si recurrimos al género, se hace necesario también dar cuenta del análisis de la educación artística y deportiva que también se realiza en base a una división sexuada de lo que es socialmente aceptado para un hombre o una mujer, a los roles establecidos mediante las marcas de género. Gran parte de las disciplinas artísticas y deportivas son desarrolladas mayoritariamente por personas de un determinado sexo, como en el caso de la danza la mayor cantidad de practicantes son mujeres, por lo que finalmente se asocia esta disciplina a un sexo determinado, caracterizando a las personas que las desempeñan. Siguiendo con el ejemplo de la danza, ella normalmente se asocia a la femineidad que es una virtud en las mujeres y un defecto en los hombres, por lo tanto ella es desarrollada como dijimos por una mayor cantidad de mujeres, y en ellas esta disciplina artística potenciaría una virtud, la de ser una señorita femenina; la que posee un cuerpo dúctil y sensible. De esta forma se produce una división relacionada al género que es correcto o no que practique o desarrolle tal o cual disciplina artística o deportiva.

De las formas anteriores, y cómo diría Bourdieu, a través de una educación, que camufladamente se dirige al cuerpo, pero planificadamente enfocada a él, en las escuelas y las casas, se caracterizan los sujetos a través de sus cuerpos, no sólo en categorías de clase, sino que también de sexo, ya que *"lo esencial del aprendizaje de la masculinidad y la femineidad tiende a inscribir la diferencia entre los sexos en los cuerpos(en particular mediante la ropa), en forma de maneras de andar, hablar, comportarse, mirar, sentarse, etcétera."*[19]

Todo esto es un ejemplo de la unión inseparable del cuerpo y la sociedad, a través de la educación, en donde las representaciones que construimos, como la del cuerpo, serán desarrolladas dentro de las subjetividades sociales, influidas por cánones o acuerdos comunes morales, normales y aceptables, a las cuales además cada sujeto, como individuo, realizará un trabajo de conformación, que se entablará dentro de los marcos morales

[19] Bourdieu, Pierre. Meditaciones Pascalianas. Op.Cit. Página 187.

sociales, pero que intentará la diferenciación del otro: La educación, y más específicamente la socialización, nos llevarán a construir nuestros parámetros desde la clasificación y fragmentación del cuerpo y sus partes, y de los sujetos y sus cuerpos, generando visiones dicotómicas:

> *"El trabajo de construcción simbólico (...) se completa y se realiza en una transformación profunda y duradera de los cuerpos (y de los cerebros), o sea, en y a través de un trabajo de construcción práctico que impone una definición diferenciada de los usos legítimos del cuerpo, sexuales sobre todo, que tiende a excluir del universo de lo sensible y de lo factible todo lo que marca la pertenencia al otro sexo (...), para producir ese artefacto social llamado un hombre viril y una mujer femenina"*[20]

Durante el proceso de socialización los cuerpos se educan para la vida en sociedad, las personas forman sus conductas sociales en torno a las clases sociales, el género, entre otros, los que surgen primordialmente a partir de la educación, la cual como regla general, y a partir de las palabras de Emile Durkheim, podemos entender que:

> *"(...)es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre las que no están todavía maduras para la vida social; tienen como objetivo suscitar y desarrollar en el niño cierto número de estados físicos, intelectuales y morales que requieren en él tanto la sociedad política en su conjunto como el ambiente particular al que está destinado de manera específica"*[21]

De esta forma vemos como la educación, y ella a través de instituciones específicas como es la escuela, participan en la socialización del individuo, convirtiéndolo en un sujeto social, empapándolo de lo que es y lo que debe ser, adentrándolo en las normas sociales, en el deber y el bien:

> *"En resumen, la educación, (...) tiene como objeto extraer de allí un hombre enteramente nuevo; crea un ser que no existe, salvo en el estado de germen indiscernible: el ser social. Ella es la que nos enseña a dominarnos, a*

[20] Bourdieu, Pierre. La Dominación Masculina. Editorial Anagrama, Barcelona 2005. Página 37.

[21] Durkheim, Emile. Educación como Socialización. Ediciones Sígueme, Salamanca 1976. Página 98.

> *constreñirnos; es también, siguiendo sus necesidades, la que decide la cantidad y naturaleza de los conocimientos que debe recibir el niño, y es ella la que conserva la ciencia adquirida por las generaciones anteriores, y también la que transmite a las nuevas generaciones. Es, pues, la que forma en nosotros todo lo que supera a la esfera de las puras sensaciones: nuestra voluntad como nuestro entendimiento son moldeados a su imagen"*[22]

En este proceso de socialización se moldean los cuerpos de los sujetos. El cuerpo, siendo un objeto concreto en donde se depositan las normas sigue un orden social que a los ojos de la sociedad corporizan, aun tácitamente, las normas que les han sido inculcadas a partir de los procesos educativos:

> *"El cuerpo, entonces, como realidad construida, desdibuja sus contornos individuales para aparecer como un cuerpo literalmente social del cual cada cuerpo singular es un ejemplo particular particularmente construido en la confluencia de significados privados y sociales, familiares y culturales, sencillos y complejos, presentes y pasados; cuya historia comienza antes del nacimiento y se prolonga incluso más allá de la muerte no sólo en los términos que ha señalado el psicoanálisis sino en el sentido de un cuerpo cuya incorporación a la cultura le exige incorporar en sí mismo a la cultura"*[23]

Para desarrollar lo anteriormente expuesto nos podemos sustentar de la Teoría del *habitus* de Pierre Bourdieu, que refiere a la forma en que el cuerpo tiene encarnado, muy dentro y al fondo de sí una forma de ser, comportarse, resolver situaciones, generar situaciones, etcétera, ya que, este modo de ser social que se adquiere desde que somos niños, inconscientemente se instala en nuestros cuerpos, y queda impregnado en él, de tal forma que el mismo cuerpo genera una resistencia a salirse de los parámetros que posee tácitamente delimitados, es un conocimiento práctico del comportamiento social. Y lo anterior se explica desde la frase: *"El cuerpo está en el mundo social, pero el mundo social*

---

[22] Durkheim, Emile. Educación y Pedagogía, Ensayos y Controversias. Editorial Losada S.A. Buenos Aires 1998. Página18.

[23] Crisorio, Luis Ricardo. "Constructivismo, Cuerpo y Lenguaje". Revista de Educación Física y Ciencia, año 4. La Plata 1998. Página 4 de artículo.

está en el cuerpo"[24], por lo que estamos condicionados a reproducir y a responder de la forma que ha sido plasmada en nuestros cuerpos, unas formas de ser innatas, generando prácticas que son consideradas como las adecuadas y más hábiles, así el *habitus*:

> *"arraiga una manera de mantener y llevar el cuerpo (una héxis), una manera de ser duradera del cuerpo duraderamente modificado que se engendra y se perpetúa sin dejar de transformarse continuamente (dentro de ciertos límites), en una relación doble, estructurada y estructuradora, con el entorno."*[25]

De la forma anterior nos encontramos con una realidad que advierte que los diferentes cuerpos de diferentes estratos sociales poseen diferentes conocimientos prácticos del modo de ser corporal socialmente; la socialización, sobre todo en los primeros años de vida, ocurre al interior de la familia, en donde a través de la imitación se traspasan las formas favorables de comportamiento, por lo que se reproduce directamente el modo de ser y el posicionamiento del cuerpo de la generación que antecede al niño. Así, la socialización se produce no sólo a través de la educación formal y establecida de las personas, sino que también a través de la educación no formal y diaria, cotidiana, en el contacto social constante de los sujetos.

El cuerpo como fuerza de trabajo, es el fin último de la enseñanza por estratos, masas de cuerpos con disposición a trabajar, con obediencia y sumisión. El *habitus* responde la incógnita del por qué seguimos una conducta social, que no necesariamente se centra en nuestro propio bienestar, placer; es la respuesta a la sensación de ser sujetos y no individuos, el *habitus* provoca una: *"adhesión visceral de un cuerpo socializado a un cuerpo social que lo ha formado y con el que forma un cuerpo"*[26]

Es así como se inscribe en el cuerpo una estructura compleja de los métodos de acción, los de la conducta, que poseen la capacidad de adaptarse según la situación, de aplicarse a la acción con pequeñas modificaciones o diferencias que los hacen aplicables infinitamente, y

---

[24] Bourdieu. Meditaciones Pascalianas. Op Cit. Página 199.

[25] Ibidem. Páginas 189 y 190.

[26] Ibidem. Página191.

poco reconocibles ya que no son estáticos, y esto sin dejar de ser los mismos esquemas instalados en nuestros cuerpos a partir de la socialización y la educación.

Si abordamos desde el sistema económico imperante lo que ocurre con una economía de los cuerpos en el ámbito social de los sujetos, generando formas adaptables de comportamiento, podemos apreciar desde el análisis al sistema capitalista que hace Max Weber, desde lo que denomina *espíritu capitalista*; el sistema capitalista incide principalmente empujándonos, por no decir sometiendo los sujetos al trabajo y con ello esforzando al cuerpo fuera de los alcances naturales que este tuviese. Desde este punto de partida es en donde la lucha por el aumento de la productividad a su máximo es el que se apodera de los hombres, los cuales normalmente podríamos entender que actuara bajo un comportamiento tradicionalista, los sujetos desean íntimamente vivir tranquilos, con lo justo necesario para vivir, en cambio el pensamiento capitalista basado en la racionalidad genera una *productividad del trabajo humano mediante el incremento de su intensidad*[27], que es como comienzan a desarrollarse dispositivos que implicarían un cambio de dicha conducta tradicionalista de los sujetos, entre ellos, y como hemos mencionado anteriormente, encontramos las formas de educación, en donde las que poseen carácter religioso empujan de mejor modo a los hombres a sentir un compromiso con el trabajo, una misión de vida a través de él, se comprometen con el trabajo, la educación religiosa genera la *concepción del trabajo como fin en sí mismo, como profesión que exige el capitalismo y a la perspectiva de superar la rutina tradicionalista"*[28]

Así vemos como la educación que socializa al individuo, lo inserta en una forma de ver la vida, la cual da contornos a las obligaciones y las pretensiones que tienen los sujetos de ella. Como veíamos anteriormente lo que plasma la educación desde la concepción capitalista moderna, es situar a los sujetos como fuerza laboral comprometida.

El sistema capitalista moderno en el que todos sin distinciones estamos insertos, racionalizó el trabajo y la producción con todo lo que eso implica, desdibujando los contornos de la ética o la moral establecida, dictando una nueva forma de llevar la vida, a la que nadie

[27] Weber, Max. La Ética Protestante y el Espíritu del Capitalismo. Ediciones ITSMO. Madrid 1998. Página 118.

[28] Ibidem. Página 120.

puede escapar, el *racionalismo económico* que genera un aumento de la productividad del trabajo *mediante la organización del proceso de producción desde puntos de vista científicos anula su vinculación a los límites orgánicos de la persona humana, dados naturalmente* generando que los sujetos entablen sus ideales y posiciones sobre la vida en relación a la acumulación u obtención de bienes materiales.

El cuerpo que sujeta y contiene al individuo tampoco puede escapar de esta racionalización del trabajo que sobrepasa los límites orgánicos del hombre, en donde se advierte que su cuerpo es una herramienta para el trabajo, en lugar que sea el trabajo la herramienta para que el hombre viva. De esta forma se comienza, o se termina en una administración de los cuerpos de los hombres y mujeres, que se basa en las horas-hombre que estos pueden trabajar, para incrementar a su máximo la productividad, que descansen lo mínimo para volver al trabajo, y que estén ellos mismos comprometidos con el ejercicio de producir para también ganar, dado que es la única forma en que se les enseñó a vivir, y porque poseer bienes materiales es la finalidad de la vida, ejercer la profesión como fin en sí mismo, impuestos desde la educación estos logros.

Mª Eugenia Villa, citando a Marx afirma*: "Según Marx, el trabajador, que ya había negociado mujer e hijos, al vender su corporalidad se transforma definitivamente en cosa, se reifica en forma y contenido"*[29], la racionalización del trabajo trae consigo la visión de los sujetos y sus cuerpos como cosas-herramientas del mercado y de la producción; cosa que proviene del dualismo cartesiano cuerpo-alma[30].

Desde esta concepción nos encontramos con el hombre como cuerpo-cosa, que es importante y útil según su grado de productividad. Y he aquí el por qué y el para qué de la educación como socialización, insertando a los sujetos dentro de esta mentalidad de existencia; pero dentro de ello cabe preguntarnos qué es lo socializado, qué es lo que se instala en nuestros subconscientes que adhiere tan fuertemente a una forma de pensar y de ser que traspasan nuestros límites naturales u orgánicos: lo que se plasma en nuestros

[29] Villa, María y Taborda, Marcus. "Educación Física, Corporalidad y Escuela". Capítulo Cuarto de La Educación Física en Argentina y en Brasil, Identidad, desafíos y perspectivas. Ediciones Al Margen. Argentina 2003. Página

[30] Ver desarrollo del concepto en página 46 de este texto.

cuerpos y vidas es la Moral, a la cual podemos entender como: *"un sistema de reglas de acción que predeterminan la conducta. Esas reglas determinan cómo hay que obrar en unos casos determinados; y obrar bien significa obedecer"*[31]. De esta forma entendemos que el modo de actuar socialmente está normado a través de la moral, la que nos hace pertenecer al sistema social desde cada acto, movimiento o pensamiento, obedeciendo la norma:

> *"Por estos ejemplos se puede adivinar qué es lo que hay en el concepto de norma por encima del concepto de regularidad. Es la noción de autoridad. Por autoridad hemos de entender el ascendiente que ejerce sobre nosotros todo poder moral que reconocemos como superior a nosotros"*[32]

Los elementos fundamentales que encontramos según Durkheim en la moral son, en primer lugar, el espíritu de disciplina, al que más adelante nos referiremos en su función con mayor detención, pero que en palabras amplias es el que instala el hábito de la acción o comportamiento con una cierta regularidad, *"la disciplina proporciona hábitos a la voluntad, le impone frenos; regula y contiene"*[33]

Los otros dos elementos de la moral son la adhesión a los grupos sociales y la autonomía de la voluntad; la primera de ellas hace referencia al punto en donde realmente comenzamos a ser seres morales, en el punto en que somos seres sociales, compartimos y pertenecemos en distintos grados a diferentes grupos de la sociedad o colectividad, participando en diversos roles de ella. Ahora, la segunda de estas, la autonomía de la voluntad, refiere primeramente a una mirada laica de la moral, ya que quita los límites de inamovilidad que poseen las religiones en sus dogmas y hace que haya cierta variabilidad dependiendo del contexto o grupo social en el minuto del actuar en que se entable la acción, siendo esto la base de la actitud y vivencia que realmente es moral:

> *"Para obrar moralmente no es suficiente o, mejor dicho, no es ya suficiente con respetar la disciplina y con demostrar que estamos adheridos a un grupo, sino*

[31] Durkheim, Emile. Educación como Socialización. Ediciones Sígueme, Salamanca 1976. Página 189

[32] Ibidem. Página 193.

[33] Ibidem. Página 209.

> *que es preciso además que, inclinándonos ante la norma y prodigándonos en favor de un ideal colectivo, tengamos la consciencia más clara y más completa que nos sea posible de las razones que mueven nuestra conducta. Esta consciencia es la que confiere al acto la autonomía que postula la consciencia pública en la actualidad para que un ser sea verdadera y plenamente moral"*[34]

Es así como me siento diferente del otro, separado, individuo; pero las decisiones individuales son realmente tomadas como sujeto social, adherido, inscrito, implicado, englobado, mimetizado, inconscientemente normándose y configurándose en el cuerpo dentro de la sociedad, y esto a través de la educación y la socialización de sus normas morales: *"En consecuencia, todo el trabajo de socialización tiende a imponerle unos límites que conciernen en su totalidad al cuerpo"*[35]

De esta forma, a través de la socialización y la educación del cuerpo se norma la moral, un modo de ser-corporal-moralmente, donde se crean los límites del movimiento permitido y el que no, las distancias corporales adecuadas, las formas de vestir, las partes del cuerpo que han de ocultarse, el modo de caminar, de realizar desde las actividades más cotidianas y públicas a las más íntimas. El sujeto social vive su cuerpo de forma moral, y se instala en él en forma de *habitus.*

Otro modo de examinar el problema es a partir del punto de vista de M. Foucault cuando advierte de una microfísica del poder y sobre como ella atañe al cuerpo. Un ejemplo de ello es la evolución del castigo, que en un primer momento se centraba en el castigo físico, en el dolor y la muerte del cuerpo, un *"arte de las sensaciones insoportables"*[36], desarrollándose directamente sobre éste el poder ejercido, dado que hombre y cuerpo se pensaban en un estado indisoluble. Luego se da el paso a una lógica de penalidad incorporal, que si bien se ejerce a través del cuerpo por lo tanto sigue siendo una pena netamente física, encerrándolo, prohibiéndolo, encarcelándolo; castiga de manera emocional, al alma u hombre habitante de dicho cuerpo pero a través de él, haciendo visible la separación del cuerpo-alma en la

[34] Ibidem. Página 269.

[35] Ibidem. Página 41.

[36] Foucault, Michael. Vigilar y Castigar. Nacimiento de la Prisión. Siglo Veintiuno Editores, Argentina 2002. Página 19.

mentalidad de la sociedad, realizando de esta forma un castigo limpio y no táctil, una tortura ya no física si no que moral del hombre, pero igualmente corporal, *"una economía de los derechos suspendidos"*[37].

Lo que desprendemos de lo anterior, es que el cuerpo está inmerso en un campo político de acción y en un campo de producción y economía, que lo someten a través de variadas técnicas de sujeción, que varían a multiplicidad y que aunque no de manera organizada, conforman una trama de coerción social, en que *"el cuerpo sólo se convierte en fuerza útil cuando es a la vez cuerpo productivo y cuerpo sometido"*[38], en que este sometimiento se articula no sólo desde la violencia tangible cuerpo con cuerpo, es una violencia que busca incubarse dentro del sujeto social, para dominar todos los aspectos posibles de su vida, así consiguiendo una total dominación, una *tecnología del cuerpo* o una *microfísica del poder*, que se instaura de forma directa al cuerpo, sin ejercer fuerza a él, que se aplica en cada relación del sujeto, se multiplica y direcciona en todos los sentidos de la vida social e individual.

Este campo de poder que establece todas las relaciones que se entablan dentro de la sociedad, el que es generado por la microfísica del poder, es el que actúa directamente sobre el cuerpo; y es a través del disciplinamiento de las técnicas corporales, que hacen que éstas se adentren en el inconsciente del cuerpo y la persona, entablando una forma de ser irreflexiva del sujeto:

> *"Foucault contempla una mecánica que sitúa al cuerpo en un campo histórico minado por poderes diminutos que no dejan margen a la iniciativa individual. La estricta codificación de las acciones, en primera instancia corporales, hacen de la vida social un ámbito sobredeterminado en el que el individuo, en principio no interviene. El poder entra directamente por el cuerpo. Ante un individuo sujeto a un código estricto, no hay ningún proceso de apropiación ni problematización de*

[37] Ibidem. Página 19.

[38] Ibidem. Página 18.

> *la propia corporeidad. Más aún, el cuerpo es aliado del exterior, es algo ajeno a la consciencia ética individual"*[39]

Foucault describe el modo en que un formato específico de poder atraviesa toda la sociedad, la cual se instala desde la disciplina, transversal a todos los ámbitos en que las personas se desenvuelven, las que podemos ver instaladas en los establecimientos educacionales, en la milicia, en la danza, en las organizaciones de trabajo, hasta en la familia. Entonces el Estado no es el que ejerce unilateralmente el poder, sino que es el que se encarga de distribuir el formato de poder en toda la sociedad, llegando y expandiéndose a cada pequeño punto de ella.

La disciplina, la misma que Durkheim nos señala como parte de la moral, llega a los sujetos a su vez mediante las técnicas disciplinarias, que según dice Foucault acotan el espacio, el tiempo y el cuerpo del sujeto, y son las encargadas de la socialización del sistema en que vivimos, de la mantención del orden corporal establecido:

> *"El uso del cuerpo se basa en un empleo del tiempo, analogado a un ritmo colectivo obligatorio, un programa que asegura la elaboración del propio acto, de sus fases y su desarrollo controlado desde el exterior, y simultáneo al de los demás.*
>
> *Efectivamente, a un análisis de espacios y tiempos corresponde una descomposición analítica de los cuerpos, a fin de utilizarlos exhaustivamente. Es privilegiada entonces la "naturaleza anatómica" del cuerpo, establecida como un patrón modelo para planificar un entrenamiento que aproveche al máximo la energía corporal.*
>
> *La manera de ajustar y encaminar todos los cuerpos a ese patrón, es decir, de normalizar los cuerpos, es el ejercicio, que consiste en maneras repetitivas y diferentes pero siempre graduadas. No es, sin embargo, la repetición en sí misma lo que hace al ejercicio disciplinario, si no el uso celular del espacio, el*

[39] Islas, Hilda. Tecnologías Corporales: Danza, Cuerpo e Historia. Op. Cit. Páginas 172 y 173.

> *programa temporal ascendente y el control del movimiento de cada una de las partes del cuerpo durante el ejercicio"*[40]

De la misma forma, pero desde las palabras de Bourdieu, encontramos el sustento de dicho disciplinamiento corporal, hacer pertenecer al cuerpo a una masa que actúa irreflexivamente como masa, generando necesidad de posesión y pertenencia a la misma:

> *"El principio de cohesión ordinaria que es el espíritu de cuerpo alcanza su máximo con los adiestramientos disciplinarios que imponen los regímenes despóticos mediante ejercicios y rituales formalistas o la uniformación, con el fin de simbolizar el cuerpo (social) como unidad y diferencia, pero también para dominarlo (...). Estas estrategias de manipulación pretenden moldear los cuerpos para hacer de cada uno de ellos un componente del grupo (...) e instruir entre el grupo y el cuerpo de cada uno de sus miembros una relación casi mágica de <posesión>, de <complacencia somática>, una sujeción mediante la sugestión que domina los cuerpos y hace que funcionen como una especie de autómata colectivo"*[41]

Ahora, los disciplinamientos en los que estamos inmersos, no siempre son tan notorios, se hacen parte de la cultura de nuestros pueblos y familias, se instauran dentro de las costumbres de los colegios, universidades o en general cualquier espacio común de las personas.

Si intentamos acotar estas visiones a un espacio particular como el que nos interesa en nuestra sociedad chilena, podemos encontrarnos con la aplicación de varias de las terminologías ya tratadas, las cuales se instalan dentro de la identidad individual de cada sujeto, pero también en la masa, en la identidad nacional, la cual se ha ido construyendo a partir de sus procesos históricos (la dominación española, la guerra de Arauco, la independencia, la dictadura militar, la transición a la democracia, entre otras), y que puede ayudarnos a dar una mirada más acotada a la sociedad chilena.

---

[40] Ibidem. Página 181.

[41] Bourdieu. Meditaciones Pascalianas. Op. Cit. Páginas 191 y 192.

A este respecto nos parece interesante destacar en el libro *Identidad Chilena*, de Jorge Larraín, los rasgos identitarios como son: el tradicionalismo ideológico, el cual se encuentra arraigado por sobre todo en las clases dominantes de nuestro país, en donde se proponen amplios cambios y aperturas en temáticas económicas, pero en ámbitos relacionados a la moral, a la ley y el orden, entre otros, se opta por un tradicionalismo exacerbado, por la mantención de las normas y modos que tradicionalmente están establecidos como correctos.

Ligado a lo anterior identificamos la existencia de una sociedad civil débil, en la cual ejerce una influencia desmedida la política de partidos, no existe una verdadera autonomía de organismos extra gubernamentales, estableciéndose una dependencia y una manipulación a conveniencia por parte de las mismas cúpulas de poder. Lo anterior relacionado a una tendencia de la despolitización de la sociedad civil, dado que tras el largo período de la dictadura militar cada vez, sobre todo los sectores más jóvenes del país, se identifican menos con ellos. Es así como la sociedad civil se encuentra desarticulada, posee por lo tanto escasa influencia, y el poder que se ejerce lo sigue teniendo un pequeño grupo de personas, al que relacionamos con este tradicionalismo ideológico del que hablamos anteriormente.

Otros rasgos fundamentales de la identidad chilena, son el autoritarismo, el machismo y el racismo encubierto, los cuales también relacionamos a esta forma tradicional de ver las cosas; el paternalismo y el autoritarismo severos están asociados a los gobiernos dictatoriales que ponen marcada tendencia en el orden público, por lo tanto en el disciplinamiento de los sujetos y al control de los cuerpos. Los chilenos consideran normalmente un valor el respeto a la autoridad, el acatar las órdenes, el guardar silencio y obedecer al poder omnipresente, el cual normalmente está relacionado a una figura masculina que domina, y a una figura que no posee rasgos indígenas ya que estos son relacionados con la pobreza y la ignorancia.

Desde lo anterior notamos que hay estratos de la sociedad que quedan aislados de estas cúpulas de poder, excluidos, entre los que encontramos a las capas más pobres de la sociedad, y entre las cuales se destacan las mujeres, a las personas con menor educación o con rasgos indígenas, a grupos de personas que son disidentes del común pensar, a homosexuales, etc. Por lo mismo hay un creciente consumo, ostentación y fascinación por

lo extranjero, eclecticismo, en que vive la sociedad chilena, que es desembocadura de la necesidad de pertenecer a lo aceptado, a lo no disidente, a lo bonito y exitoso.

Ahora si recopilamos todos los datos aportados desde Larraín, observaremos de manera global como los rasgos de esta identidad chilena conllevan la lucha diaria que tenemos como sujetos de pertenecer a un círculo de la sociedad, miedo de ser diferentes, de ser marginados, aspirar constantemente y en base a todos los medios a verse exitoso, reconocido, de alta alcurnia; lo que se condice con un miedo a salirse de los márgenes, de las reglas, miedo al ridículo, a ser diferente en todas sus perspectivas; a no estar dentro del orden lógico que el grupo poderoso destinó; y todo aquello es una lucha individualista por el reconocimiento personal:

> *"En contraste con la lucha colectiva por el reconocimiento, la búsqueda del reconocimiento a través del consumo es atomizada e individual. Sustituye los logros colectivos por la posesión de cosas, y en esa medida desarma y desincentiva la lucha colectiva"*[42]

Es de esta forma como los cuerpos educados en Chile están plasmados en estos rasgos, son cuerpos que afrontan el mundo queriendo tener una estética aceptada (teniendo rasgos aceptables que no aparenten pobreza, acercándose a la moda y a todo lo que pueda interpretarse como exitoso), comportándose también pertinentemente en los lugares en que circulan y comparten con otros cuerpos; en donde se acata la autoridad, se poseen cuerpos sumisos y trabajadores, que no se comprometen mayoritariamente con ninguna política e ideología que pueda marginarlos del círculo de personas a donde desean establecerse, cuerpos y personas que no levantan la voz. Todo esto porque hay una gran diferenciación de los espacios que ocupan los cuerpos en nuestra sociedad, los que pertenecen al grupo privilegiado se codean de ciertos espacios que les son exclusivos, bellos, cómodos, mientras los cuerpos trabajadores están insertos en los lugares del margen, del trabajo forzoso y de la vida precaria y de la escasez.

Es así como podemos ver la presencia y preponderante de un cuerpo en Chile que, como en otros lugares del mundo, es un cuerpo educado principalmente para el trabajo y la moral. Es

[42] Ibidem. Página 249.

un cuerpo educado dentro de un orden establecido, y la liberación de los hombres, a través de dichos cuerpos, está limitada por una estructura impuesta, que habita tanto fuera como dentro de cada uno de nosotros.

Por todo aquello, el orden es un factor preponderante dentro de las estructuras, tanto cognitivas como organizacionales, y en toda índole de cosas, ya que éste es el que permite la transmisión y la conservación del sistema. Todo acto desorganizador de dicho orden es tomado como un acto potencialmente liberador, por lo que son actos que están restringidos o regulados para caber dentro de dicho orden.

Para respaldar dichos términos podemos tomar lo expuesto en el artículo *"Entre la Educación Corporal Caótica y la Escolarización Corporal Ordenada"*[43], en donde se realiza una crítica a los sistemas educacionales que priman en la actualidad ya que en ellos se imparte escolarización, vista esta como la repetición de las relaciones establecidas, la homogeneización de los educandos y el control, un orden permanente alienante; versus lo que se propone como educación, que pretende crear relaciones posibles entre los sujetos y las cosas, un caos que tiende al orden y que también se traspasa a los cuerpos en las aulas y los establecimientos, en donde se pretende modificar el cuerpo sitiado por el espacio y tiempo escolar, por un cuerpo de la posibilidad:

> *"El cuerpo educado tiene posibilidades, porque es un cuerpo que fluye, mientras que el cuerpo escolarizado se va aniquilando, porque está prisionero de la organización escolar. Sin embargo, es necesario aclarar que no sólo en la escuela, sino también en el hogar, el cuerpo no fluye, en especial en aquellos infantes que permanecen horas ante la televisión, por ejemplo, comiendo comida basura y negándose el placer de jugar. Es lamentable que el hogar se transforme en un clon de la escuela. Ambas, casa y escuela, son víctimas del mismo modelo paradigmático que conduce a la inactividad y a la pasividad (...). La propensión a aprender (Calvo, 2004) les lleva a no permanecer quietos. La socialización televisiva les inhibe en sus movimientos. Así, se debaten tironeados por estas dos fuerzas: una caótica, pero tendiente al orden emergente, y, la otra, a la de un*

[43] Raich, Rosa. Imagen Corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo. Editorial Pirámide. Madrid 2001.

> *orden preestablecido. Lamentablemente, con frecuencia gana la pasividad y todos sus desarrollos asociados, parciales e imperfectos.*[44]

Visto desde esta forma, la Danza puede ser un buen ejemplo de estos actos desorganizadores, ya que ella plantea un uso del cuerpo que escapa a la cotidianidad, que lo desordena o desorganiza en relación a las utilizaciones que comúnmente se le da al mismo, por lo cual, en base a esta deducción, podríamos decir que la danza es potencialmente liberadora, y por lo mismo se generan ciertos actos de contención de dicha liberación.

Con claridad y fácilmente podríamos mencionar instituciones, planes y programas, autoridades, entre otros que generarían una contención de dicha liberación, pero como en todo orden de cosas en términos sociales, son los mismos sujetos pertenecientes al sistema los que actúan, arraigados en sus normas morales, en base a su educación y socialización y más íntimamente en su *habitus* incorporado, para la perduración del orden, en este caso del cuerpo.

Es así como planteamos que los profesores de danza, al instalarse como sujetos sociales, estructuran la enseñanza de la danza en torno a sus propias representaciones corporales, arraigadas desde lo social, del disciplinamiento, ordenando así esta liberación de los cuerpos, a una parcial liberación de los mismos, pero que a través del análisis pudiese aceptarse en dichos hábitos, cambiarlos, ampliarse:

> *"Es frente a los fines que rigen la escuela que nos debemos detener. Si sentir dolor y placer es una experiencia necesariamente marcada por la singularidad del individuo que los siente en su cuerpo, me parece que la negación de la experiencia en la sociedad contemporánea ha sido todo un tópico. Y si eso es correcto, la escuela –y la Educación Física- podrían no sólo radicalizar la crítica a esa sociedad sino apropiarse radicalmente de un sinnúmero de cuerpos diligentes y desencantados, en sentido de abordarlos como "lugar" de construcción de posibilidades de emancipación y/o reificación. Y eso implicaría, ciertamente, confrontarse con fantasmas que no son los cuerpos de nuestros alumnos solamente, sino*

[44] Ibidem. Página 57.

nuestros propios cuerpos sometidos constantemente y violentamente a una miríada de preconceptos, tabúes, estereotipos, ocultamientos, incomprensiones, violencias"[45]

[45] Villa, María y Taborda, Marcus. Op Cit. Página 154.

"El lenguaje del cuerpo es revelador.
En él se inscribe la historia personal y social de cada individuo".[46]

Danza

Partiendo de Gillo Dorfles, y ubicándonos en el desarrollo de este concepto: la Danza, se hace necesario definir las líneas básicas que la compondrían: el cuerpo y el movimiento: *"La danza es la única de las artes que como medio expresivo, como "material de construcción" primario e indispensable, se sirve del cuerpo humano"*[47]

Para iniciar el análisis nos ubicaremos, ligándolo a lo anterior, desde el punto de la utilización del cuerpo de manera social, desde la perspectiva de la técnica corporal del cuerpo que se instala en el registro y modo de ser corporal de los sujetos sociales. De esta forma tomaremos primeramente a Mauss, que propone que el cuerpo es el primer objeto técnico que utilizó y utiliza el hombre, el más natural, por lo cual con el primero que desarrollo una técnica.

Es así como toda cultura hace un uso particular de este o estos cuerpos, para una eficacia del hacer y por medio de una tradición de los movimientos, los que son conservados y transmitidos culturalmente desarrollando un modo de orden social del cuerpo: las llamadas técnicas del cuerpo.

Ahora este cuerpo como manifestación innata, o más bien como acción inherente, se expresa y desarrolla cotidianamente a través del movimiento corporal, lo que es bien llamado vida tónico-motriz, en la que se produce la interacción del adentro-sujeto con el afuera-social:

> *"Ubiquemos entre la trama del tejido social y la consciencia y la voluntad individual a las técnicas corporales, el hábito, las acciones corporales, la vida tónico-motriz. Por un lado, la vía tónico-motriz se construye paulatinamente*

[46] Rodó, Andrea (Colaboraciones Saball, Paulina) Op.Cit. Página 85.

[47] Dorfles, Gillo. "La Danza". En Islas, Hilda, compiladora. De la Historia al Cuerpo y del Cuerpo a la Danza: Elementos metodológicos para la investigación histórica de la danza. Ediciones INBA y CONACULTA. México, 2001. Página 308.

> *desde la infancia, se automatiza se pone en marcha por vía refleja mediante la educación social del cuerpo. Por otro lado, la diferencia de la vida orgánica automática, vegetativa –el ámbito de la determinación biológica-, la vida tónico-motriz resulta accesible a la consciencia y a la voluntad, y pone en contacto el afuera social con el adentro individual"*[48]

El cuerpo y el movimiento se encadenan entre sí proporcionando al sujeto, a través de esta relación, la interacción del adentro con el afuera, y en donde: *"La acción tónico-motriz, el movimiento, se produce en el marco de las coordenadas espacio-tiempo-energía"*[49]

En relación a la utilización de dichas coordenadas podemos apreciar que hay ciertas técnicas del cuerpo que son catalogadas de cotidianas, las cuales se centran en la eficacia del movimiento que se forma en convención y que se socializa como la forma adecuada de movimiento de generación en generación.

Ahora, y para llegar desde este punto a la danza, es necesario comprender desde Eugenio Barba que sucede con la técnica corporal cuando la finalidad del movimiento ya no es la eficacia orientada a un quehacer concreto, que podríamos llamar cotidiano, sino que la finalidad del movimiento es el movimiento en sí mismo, en las *situaciones de "representación"*[50] utilizamos nuestro cuerpo de una forma diferente, que corresponde a una técnica extra-cotidiana del cuerpo.

Dentro de las técnicas cotidianas y extra-cotidianas del cuerpo podemos agrupar a todas las actividades, quehaceres y usos corporales, los cuales a su vez se congregan dentro de un

---

[48] Islas, Hilda. "De la Integración de los Aspectos Sociales y Subjetivos de las Técnicas Dacísticas mediante el Concepto de Técnicas Corporales". En Islas Op Cit. De la Historia al Cuerpo y del Cuerpo a la Danza: Elementos metodológicos para la investigación histórica de la danza. Página 532.

[49] Ibidem. Página 533.

[50] Barba, Eugenio. Anatomía del Actor: diccionario de Antropología Teatral. Gaceta Editorial. México 1988. Página 16.

[50] Islas. Op. cit. Tecnologías Corporales: Danza, Cuerpo e Historia. Página 201.

marco general cultural que es el Estilo: *"que une e impregna todas las posibilidades de movimiento de una cultura"*[51]

A partir de esto se puede definir la danza como una técnica extracotidiana de movimiento, como bien la califica Hilda Islas *"no tiene una finalidad utilitaria de manera inmediata"*[52], y muta, cambia y propone diferencias en la utilización de las coordenadas espacio-tiempo-energía, las que hacen que no pertenezcan a un plano de lo cotidiano en la vida social, pero de todas formas sigua inscribiéndose dentro de los parámetros del estilo de la cultura a la que pertenece.

A través de los diferentes períodos históricos se han desarrollado diferentes técnicas corporales, visto tanto desde el plano cotidiano como del extra-cotidiano, pero en lo que se relaciona con la danza podemos destacar una variedad de técnicas extra-cotidianas de movimiento que se han desarrollado y codificado, como convenciones artísticas. La danza, que contemporáneamente está centrada en el espectáculo exterior del cuerpo, centrado a su vez en la imagen que este suscita hacia otro, el espectador, se ha codificado principalmente en estas técnicas: académica, moderna y la más reciente técnica contemporánea.

Es aquí vital, entender como hoy en día subsisten diferentes estilos de danza, dentro de los que se insertan las técnicas de movimiento, que diseñan diferencias en tanto planteamientos acerca del arte y la estética –el estilo moderno, el estilo académico y el estilo contemporáneo o de vanguardia–. Por lo tanto y siguiendo a Carlos Pérez en su libro *Proposiciones en Torno a la Historia de la Danza* podemos encontrarnos con:

- El estilo académico que se adscribe a una estética de lo bello, que establece una mirada de la obra humana relacionada a la belleza, entendiéndose por ella en este estilo de movimiento como el dominio técnico del cuerpo, sometimiento técnico de la naturaleza, que se hace correspondiente a una corporalidad que está normada por la técnica hasta en su más mínimo movimiento, generando un cuerpo elegante, simétrico, bidimensional, de características etéreas, elevado, suspendido, que tiende

[51] Islas. De la Historia al Cuerpo y del Cuerpo a la Danza: Elementos metodológicos para la investigación histórica de la danza. Op. Cit. Página 536.

[52] Ibidem. Página 538.

al cielo, no al suelo, que se mueve en permanente equilibrio sin ser afectado por la gravedad; lo bello es una perfección técnica formal: *"Se trata, en buenas cuentas, de un dominio corporal que se traduce en la contención de la subjetividad"*[53]. Por lo mismo la técnica académica como tal posee pasos y poses definidas, las que sólo se combinan en secuencias diferentes para su práctica de enseñanza y para su montaje coreográfico.

- El estilo moderno que se adscribe a una estética de la expresión, que plantea al arte como medio de *expresión de la subjetividad humana*, por lo que la obra se constituye en su capacidad de expresión, *de "decir" algo*. Esto está relacionado al contexto en que surge este estilo danzario, época en que la cultura industrial se establecía con preponderancia oprimiendo al cuerpo, naciendo este estilo como una contraposición a esta dominación, una naturalización del cuerpo y su movimiento, en sus inicios se planteaba una liberación del cuerpo y del sujeto a través de él.
  Es así como se trabaja una corporalidad que oscila entre lo estable y lo inestable, el control y el descontrol, la contracción y la relajación del cuerpo y de sus partes, caer y recuperar del piso, se trabaja la dicotomía del cuerpo, ampliando las posibilidades corporales de ejecución en la danza. El cuerpo se trabaja de un modo más flexible, comparado con el estilo académico.[54]

- El estilo de vanguardia (al que cotidianamente denominamos contemporáneo), se adscribe a una estética del señalamiento, la que contempla al arte como lo que es señalado como tal, una institucionalidad. Sus sustentos en el quehacer están relacionados a la democratización del cuerpo y sus niveles de entrenamiento en la danza, democratización también del espacio (en donde se desarrollan las obras, clases, etc.), teniendo intención de igualar o acercar al público y al intérprete, así democratizándose el movimiento y el ejercicio de la danza, masificándose así la misma.

[53] Pérez, Carlos. Proposiciones en Torno a la Historia de la Danza. Editorial LOM. Santiago, 2008. Página 68.

[54] Ver más en Pérez, Carlos. Ibidem.

> Lo primordial entonces en este estilo es el cuestionamiento de los medios de producción de la danza, el cuerpo, las instancias en que se desarrolla, las lógicas de composición, *cuestiona la referencia del movimiento y la danza*.
>
> La improvisación que había sido utilizada en el estilo moderno como parte del aprendizaje del bailarín o la obtención de movimientos para luego ser fijado ahora es la base de lo que ocurre en la enseñanza y en la escena (sobre todo en las vanguardias políticas, a comparación de las academizadas)[55]. El cuerpo de esta forma es asumido como parte de una identidad personal, que en movimiento, danzando a su modo, es válida como danza.

Estos estilos y su movilidad posteriormente son los que generan las tendencias artísticas de la danza, las que hoy contemplan el devenir de la escena danzaría, la técnica, el entrenamiento y la enseñanza, entre otros; estos estilos se influencian y participan mutuamente generando obras, entrenamientos y representantes que tienden más cercanamente a uno u otro, por lo tanto actuando más cabalmente como tendencias abiertas y dialogantes que como estilos cerrados. De esta forma nos encontramos con:

- El academicismo que se presenta como tendencia cuando la corporalidad es tratada como un ideal definido, que es diestro, que está regulado técnicamente, que es ágil y tiende a un canon de levedad, que invisibiliza el esfuerzo del cuerpo al moverse. Se presenta como tendencia cuando se orienta hacia la estética de lo bello y el equilibrio en todas sus utilizaciones. Aparece cada vez que el énfasis está en la técnica y en el control del cuerpo y su movimiento.

- El modernismo que se presenta como tendencia cuando se quiere destacar la flexibilidad y fluidez del cuerpo, utilizando las dicotomías de movimiento antes mencionadas, desarrollándolo de esta forma en relación con un algo que decir, expresar o traspasar. El modernismo se despliega cuando el énfasis está en la

[55] En su desarrollo teórico-histórico encontramos la presencia de las vanguardias políticas o históricas, que tienen un papel político dominante y que se presentan como íntimamente cuestionantes y de manera rupturista. Y las vanguardias academizadas, en correlación en el tiempo y el contexto de suceso, las que se acercan o tienden a la academización y por tanto ya no tan rupturistas, tendientes a los procesos anteriores. Ver más en Pérez, Carlos. Op. Cit.

narrativa del cuerpo, del movimiento y la danza, en donde hay una coherencia del todo y sus partes.

- El vanguardismo que se presenta como tendencia cuando se cuestionan las convenciones de producción de la danza, principalmente el cuerpo y el movimiento, orientándose a validar todos los cuerpos y movimientos como posibles. Esta tendencia se despliega en la posibilidad de democratización del espacio de la danza, acercando el público a los intérpretes, abriendo las conexiones con otras artes y creando posibilidades en relación a que todo es válido.

De esta forma podemos encontrar estilos de danza, que en su quehacer cotidiano se transforman en tendencias interactuantes, en cada práctica en que la danza se ve relacionada. Estas prácticas pueden, para su estudio, ser resumidas en dos fenómenos: el espectáculo estético propiamente tal, enmarcado en una obra coreográfica, y la enseñanza y práctica de la técnica. Si seguimos a Ugo Volli, podemos visualizar dentro de las técnicas extra-cotidianas del cuerpo técnicas públicas, a las que atribuimos las obras de danza, que hay espectadores que asisten a presenciar su exhibición, y las técnicas personales se caracterizan por *"la soledad con que normalmente se realizan (aunque a veces de forma colectiva y pública); la experiencia subjetiva, no objetiva y no completamente objetivable (bienestar, creación inconsciente, saber), que la acompaña; la dirección activa más que contemplativa que suelen asumir"* [56]

De esta forma llegamos al punto de la danza que nos interesa desarrollar para este estudio, la práctica de la danza como un entrenamiento personal, en donde no hay un único plan de acción, sino que se establece desde las múltiples subjetividades de quienes deciden vivenciar un proceso de aprendizaje danzado y de la influencia de quienes enseñan danza y las tendencias a las que ellos se adscriben. La práctica de la enseñanza de la danza.

Para comenzar es necesario establecer que la práctica de la danza responde a un escenario particular, desde donde la planteamos, por lo que la técnica es el método más productivo de su utilización, la danza y su pedagogía se enmarca dentro de los mismos parámetros del mercado, por lo que la especialización y la profesionalización de ella hace que al hablar de

[56] Volli, Ugo. "Técnicas del Cuerpo". En Islas, Op. Cit. De la Historia al Cuerpo y del Cuerpo a la Danza: Elementos metodológicos para la investigación histórica de la danza. Página 89.

clases de danza hablemos de espacios donde alguna de las técnicas de danza antes mencionadas están en juego, en mayor o menor medida, enmarcadas en las tendencias antes mencionadas. Todo esto se encuentra íntimamente influido por el modelo corporal hegemónico en que nos encuadramos dentro de la cultura occidental, la cual desde el dualismo cartesiano que divide cuerpo-mente o cuerpo-alma, se ha empapado de esta forma de representar, idear y vivir la corporalidad, el cuerpo-máquina.

Del modo anterior se significa al cuerpo en nuestra sociedad como una realidad orgánica, cuerpo biológico, médico, cuerpo-máquina, cuerpo-instrumento, cuerpo-herramienta, tener un cuerpo, cuerpo disociado del sujeto que lo posee, cuerpo como atributo-cosa: *"Cuerpo dividido del alma. Carne sin efectos"*[57].

Es así como se ha producido la representación hegemónica del cuerpo, su significación y simbolismo, los cuales están remitidos a: *"El alma es liberación, pureza, trascendencia, el cuerpo es corruptible, lugar del pecado, y el engaño a partir de los sentidos"*[58], lo que a su vez se transfiere a la vida tónico-motriz del sujeto: *"La polaridad cuerpo-alma ha circunscripto un riguroso código de movimientos asignándoles valores determinados; movimientos permitidos o prohibidos"*[59].

A partir de esta forma de pensamiento se ha desarrollado un modelo de ver y constituir la corporalidad y la danza, y por lo tanto la enseñanza de la misma, que bien Hilda Islas retrata como *El paradigma del ´movimiento correcto'*, un *entrenamiento* y sus profesores *instructores* que enseñan bien la técnica preconcebida, la cual se centra en la eficacia de movimiento, y en la instrucción de esta técnica en la menor cantidad de tiempo. En la enseñanza la *repetición* es el principal medio, lo que nosotros llamamos imitación kinética, articulándose el aprendizaje siempre en el avance de lo más *simple a lo complejo*, para llegar mediante etapas a concretar el gesto técnico, a lo que se llama *descomposición*

[57] Guido, Raquel. "Cuerpo: Soporte y Productor de Múltiples Imágenes". En Matoso, Elina, compiladora. El Cuerpo In-cierto, Arte/Cultura/Sociedad. Editorial Letra Viva. Buenos Aires, 2006. Página 42.

[58] Matoso, Elina. "Movimiento: Traslación y Deseo". En Matoso, Ibidem. Página 23.

[59] Ibidem. Página 26

analítica del movimiento. Cabe destacar las similitudes a las técnicas disciplinarias[60] antes descritas y a la tendencia academicista.

Hablando de modo más particular para la danza con tendencia academicista es de vital importancia la utilización del gesto técnico, de una menor importancia para el modernismo, que se centra más en el gesto expresivo, y aún en un menor grado para el vanguardismo:

> *"(...) El gesto se convierte en un modelo en sí, inspirador de cualquier nivel de aprendizaje, y a partir del cual son inferidos los principios de la ejecución correcta. (...)*
> *La realización de cada alumno es comparada con el modelo, es decir, se detectan los defectos: automatismos inadecuados que impidan al alumno la comprensión y la realización de las acciones al querer imitar al modelo"*[61]

La danza moderna, como se desarrolló anteriormente amplía las posibilidades de movimiento del cuerpo danzante, flexibilizándolo, pero concentra de todas formas trabajo en el fijar los movimientos y entablarlos dentro de la gestualidad correcta y expresiva. La danza contemporánea por su parte extiende los conceptos técnicos al desarrollo más acabado del lenguaje personal, cualquier cuerpo y cualquier movimiento, por lo que hace que el sujeto danzante deba participar en la construcción de su movimiento, y en donde el bailarín-intérprete debe habitar su cuerpo, en esta reflexión constante de estarse moviendo. Es así como dentro de esta modalidad artística hay una posibilidad de creación autónoma de las propias concepciones y subjetividades para el movimiento, las que se podrían ampliar a un plano colectivo de creación:

> *"Respecto del trabajo del cuerpo en la danza, es pertinente señalar que frente a los modelos culturales y sociales presentes en los medios masivos de comunicación y las tecnologías, en que el cuerpo es asumido desde la individualidad que proporciona la ruptura con lo social, donde se concibe el cuerpo como un instrumento a pesar de su condición humana, ha sido necesario*

[60] Si se desea, revisar técnicas disciplinarias desde página 32 de este texto.

[61] Matoso, Elina. "Zurcido Invisible: Trama Corporal en un Cuento de Luisa Valenzuela". En Matoso, Op.Cit. Página 214.

> *construir re-flexivamente la idea de un cuerpo otro, dándole una posibilidad de encuentro con su propia especificidad. Esa nueva expectativa depende exclusivamente de la mirada autoral, en que cada coreógrafo erige la representación del cuerpo desde su propia construcción simbólica en que se puede reconocer el deseo de un cuerpo instalado en la consciencia como un lugar particular que proyecte cierto espesor en su calidad interpretativa"*[62]

Es así, una realidad de la técnica en las sociedades occidentales donde a pesar de todo prima la forma de enseñanza de la danza en este *Paradigma del 'movimiento correcto'*, es desde donde notamos que si bien la danza es una técnica corporal extracotidiana, por lo que se presupone que tiene ciertos aspectos que la podrían desprender en un grado de la moral socializada e individualizada, se entabla como una técnica más para encasillarse dentro de un modo correcto, estipulado socialmente, disciplinario, que no tiene un grado mayor de liberación o posibilidad para el análisis crítico o el reconocimiento desde la subjetividad del propio cuerpo:

> *"Así, el entrenamiento en las técnicas profesionales de danza, desde el ballet clásico hasta muchas de las recientes elaboraciones contemporáneas, se implanta, por un lado, a través de un tejido de aparatos que escolariza, academiza, y profesionaliza la tecnificación de los cuerpos; y, por otro, se inscribe en el mercado del arte y sus lógicas de distribución: la relación de compra-venta del artista con el público que paga la entrada al teatro, el subsidio estatal, etcétera."*[63]

Es así como existe también un proceso de racionalización de la práctica de la danza, de su enseñanza y de su inserción dentro de la vida en sociedad.

De todas formas si buscamos el espacio de la posibilidad dentro de la danza y la práctica de su enseñanza, con claridad lo podemos encontrar; en la danza contemporánea, sobre todo en las formas técnicas y de enseñanza en donde la improvisación cumple un rol

---

[62] Mellado, Paulina. ¿Por qué, cómo y para qué se hace lo que se hace? Editorial Andros. Santiago 2008. Páginas 55 y 56.

[63] Islas. Técnicas Corporales: Danza, Cuerpo e Historia. Op. Cit. Página 220.

importantísimo, esta normatividad ha ido cediendo, para incorporar la búsqueda del lenguaje propio, la posibilidad del movimiento desde la experimentación y la vivencia de un cuerpo pleno desde un espacio de consciencia corporal propiamente tal:

> *"Las técnicas del cuerpo, dice Volli, son técnicas del alma en las que no puede separarse el cuerpo de quien lo vive. El cuerpo no es instrumento inerte. Las técnicas del cuerpo personales y extra-cotidianas son idealmente técnicas del alma.*
>
> *Así como en las técnicas cotidianas, dice Volli, no hay ruptura entre la cultura material y las técnicas corporales, en las técnicas extra-cotidianas no hay separación entre cuerpo y alma. Teóricos, artistas y místicos hablan de la inteligencia del cuerpo con la que se bloquea la mente discursiva para que el cuerpo actúe. Esto recuerda el sentido práctico del que habla Bourdieu: un saber que se adquiere en silencio, cuerpo a cuerpo, sin pasar por el discurso. (…)*
>
> *El objetivo no es anular el pensamiento o caer en un estado de inconsciencia, sino encontrar una consciencia, no en sentido verbal"*[64]

Vemos aquí como se puede hacer la apuesta de que en esta consciencia no verbal, de carácter lúdico, se despliegue la creatividad del sujeto, por lo cual se entabla el espacio de la posibilidad, del análisis y conexión con el propio yo, cuerpo y alma unidos, y se puedan establecer subjetividades e intersubjetividades que no estén necesariamente encasilladas dentro del parámetro rígido de lo que debe ser, de la moral, de lo que está dentro del bien y el deber, del orden social como inamovible, espacio para la construcción personal y colectiva de subjetividad, etc. Que no pase primero por el ser-moral-del-cuerpo, sino que por el ser-corporal, el cuerpo como la vivencia del aquí y el ahora despojados del prejuicio de lo establecido. Así se podría ligar la pedagogía de la posibilidad, en la re-construcción del cuerpo moral en la enseñanza de la danza:

> *"Cuando en una técnica extracotidiana el código contiene formas de movimiento que marcan hábitos precisos, objetivos y observables, en un entrenamiento mecanizado puede ganarse tiempo en la reproducción de tales habilidades*

[64] Ibidem. Página 224.

> *motrices; pero lo que el alumno está aprendiendo es una forma de moverse que inhibe su propia identificación con el movimiento. Esa será su forma de moverse. En otros casos, en el sistema de acción las formas de movimiento no están estrictamente codificadas y se muestra más flexible, conservando lo que Leboulch llama la plasticidad de ajuste, la posibilidad de optar en diferentes grados por la realización de un movimiento u otro, dependiendo de la intencionalidad del sujeto"*[65]

Por lo tanto la Creatividad es un punto esencial en esta dualidad del adentro y el afuera del sujeto en la práctica de la danza, ya que ella se presenta como el espacio lúdico en donde los límites de la convención pueden ser sobrepasados en la práctica extra-cotidiana. Las sociedades, dentro de los estilos de las técnicas corporales emite juicios estéticos acerca de su arte, que son mayor o menormente aceptados por la mayor parte de la sociedad, y que son las reglas que sustentan la práctica artística en determinada cultura: *"La creatividad supone un conocimiento íntimo de las reglas, de modo que uno pueda entonces desviarse de ellas, ignorarlas momentáneamente, y romperlas, todo dentro de los límites culturales"*[66]

La creatividad propone una transformación de la realidad inteligible, la cual se articula desde un orden diferente al cotidiano en donde nos desprendemos de las verdades concebidas, en un juego que sabe de la existencia de lo que es real, pero que se atreve a sobrepasarlo sin un fin utilitario, *"deja atrás la lógica de las exclusiones binarias habilitando lo múltiple, la paradoja, la discontinuidad, poniendo en escena una lógica poética"*[67]. De esta forma se genera un cierto vacío, que a su vez instaura un caos momentáneo, caos que es generador de un nuevo orden o lógica, una producción de nuevos sentidos:

> *"La creatividad como práctica contribuye a la construcción de sujetos reflexivos, partícipes y activos en la construcción de la realidad que por medio de la*

[65] Ibidem. Página 229.

[66] Peterson, Anya. "La Morfología de la Danza". En Islas. Op. Cit. De la Historia al Cuerpo y del Cuerpo a la Danza: Elementos metodológicos para la investigación histórica de la danza. Página 574.

[67] Guido, Raquel. "Proceso Creador y Dimensión Lúdica en el Arte". En Matoso, Op Cit. Página 138.

> *"adaptación activa" articulan el ser sujetos producidos y productores de cultura. Experimentando otras relaciones entre Ley y Libertad, Caos y Cosmos, el Vacio y lo Nuevo. Articulando realidad y fantasía, libertad y límite; intelecto, sensorialidad y afectividad, proyecto y acción. Restituyendo el deseo y el placer en la búsqueda de conocimiento de sí mismo y del mundo"*[68].

De la forma anterior, pero acotándolo al cuerpo y su movimiento en la práctica de la enseñanza de la danza, podemos proponer una clasificación relativa a la utilización del cuerpo en movimiento, y sus límites creativos, ya que:

> *"Cada elección extra-cotidiana del movimiento, cada técnica, cada tipo de entrenamiento, suscita, por un lado, la posibilidad o imposibilidad de que el individuo intervenga en la acción y por otro, el grado de esa intervención. Como se verá más adelante, toda relación del individuo con su cuerpo depende del estilo de la codificación cultural del movimiento"*[69]

Por lo cual podríamos destacar la presencia de:

- El movimiento creativo con el énfasis en el adentro. Nos referimos a las formas de movimiento, y por lo tanto de utilización del cuerpo que manejan la creatividad para sobrepasar la convención y el movimiento predeterminado, a los que Hilda Islas llama códigos abiertos; podemos decir que esta categoría de movimientos está en directa relación con el cuerpo vivido por el intérprete-educando, y que la mayor importancia recae en la expresión, sentimiento, vivencia, sensación del mismo al moverse. De esta forma todo movimiento sería posible y todo cuerpo en movimiento, teniendo una tendencia vanguardista. Si bien estará dentro de los límites del estilo cultural de las técnicas del cuerpo, sobrepasa, modifica, muta, transforma o metamorfosea el cuerpo dispuesto a danzar, desde una consciencia no verbal, si no que corporal. Sujeto-cuerpo como complemento actuante y danzante. Ser-corporal-en-el-mundo, por lo tanto:

[68] Ibidem. Página 148.

[69] Islas. "De la Integración de los Aspectos Sociales y Subjetivos de las técnicas dancísticas Mediante el Concepto de Tecnologías Corporales". En Islas Op. Cit. Página 561.

"Cuerpo que al ser interrogado se nos habilita como lugar de reflexión; cuerpo de lenguaje poético, lógica no lineal, de sentimientos múltiples. Cuerpo-metáfora, lugar de representación y multiplicación infinita, sistema de otredades, eco indirecto"[70]

- El movimiento tecnificado con el énfasis en el afuera. Nos referimos al movimiento proveniente de la convención establecida en la danza, en donde claramente la cultura y la sociedad en que se habita tienen el rol imprescindible, las que se presentan en la forma de mirada del otro; es primordial la imagen que suscita el cuerpo-movimiento al otro sujeto-sociedad. Normalmente hay una forma establecida de movimiento, que está delimitada por la técnica-convención y demarcada por los expertos de área: bailarines, profesores o coreógrafos, adscribiéndose a la tendencia academisista. Es el movimiento perteneciente al *paradigma del movimiento correcto*, el *gesto técnico* puesto en acción, la convención preestablecida y alienante del cuerpo, que se desencadena del dualismo cuerpo-alma, en donde se concretan rígidamente el *habitus* social y la moral; a lo que Hilda Islas llama código cerrado.

- El movimiento técnico-creativo o creativo-técnico, que fluctúa entre ambas polaridades, entre código abierto y cerrado. Estos movimientos se sitúan en el limbo existente entre estos dos modelos, más allegados o colindantes a uno o al otro, posicionándose principalmente debido a la influencia que tienen la metodología y finalidad a la que se orienta este movimiento, las que propician o no el grado de intervención del sujeto, lo cual se condice con la decisión particular del intérprete-educando o a la estructura, planificación o propuesta del profesor o del coreógrafo. Lo más probable es que la mayoría de los movimientos cayera en esta categoría, ya que se inclinan o son potencialmente tendientes a uno de los polos, pero los dos están en juego. Aquí es donde la responsabilidad del profesor de danza se encuentra latente, hacia que polo del modelo desea acercar los cuerpos de los educandos, cuál es la inclinación que su cuerpo tiene incorporada en relación a su formación, vida, estilo y danza.

[70] Guido. En Matoso. Op. Cit. Página 43.

Así como lo dijimos en un comienzo, cuerpo y movimiento están en una unión desencadenante, y es por esto que las diversas formas en que se propone mover, articular, crear, recrear este cuerpo, son formas o formalidades que el sujeto incorpora en su vivencia del cuerpo, por lo tanto formas que afectan su modo de ser-corporal-en-el-mundo, de ser-en-el-mundo; afectan tanto el afuera como el adentro del sujeto social.

Tanto el movimiento que se realiza, en sus disposiciones con las coordenadas tiempo-espacio-energía, como el cuerpo presente a la hora de la práctica de la danza constituyen una forma de ser-corporal, puede en esta relación estar mayormente delimitado desde el afuera, lo social, al moral, el modo correcto de, las partes que deben o no estar, o moverse, o el gesto debe ser, el academisismo; o bien puede delimitarse –lo que más bien podría ser des-limitarse– desde el adentro[71], lo cual está relacionado con la actividad lúdica, la creatividad, la desestructuración del modelo cartesiano del cuerpo-alma, pasando al cuerpo presente uno con el alma como ícono de la visión holística del sujeto, en donde: *"La verdad del cuerpo no es el "cuerpo objetivo" sino el cuerpo vivido"*[72], por lo tanto democratización del cuerpo, tendencia vanguardista. Siendo siempre esta una relación dialéctica que está en constante afección, siendo el afuera afectado por el énfasis en el adentro, y siendo el adentro afectado por el énfasis en el afuera:

> *"Poner en movimiento no es suceder intrascendente o un refugio sólo para caldear el cuerpo. El movimiento implica una decisión a tomar, un abordaje ideológico, que puede potenciar la creatividad en el otro o ser un cliché de coctelera, pero vacío de proceso de transformación. Es desde este lugar que podemos reconocer la importancia de técnicas de movimiento, así como también procesos que las trasciendan. De allí que lo efímero e irrepetible de un movimiento implica una profunda elaboración deseante, apropiación y metabolización de aprendizaje, de creación y de emociones que se remueven en ese desplazarse aparentemente inocuo. Intervienen en segundos, la consciencia*

[71] *"Cabe aclarar que no por más cerrados o más abiertos los códigos técnicos del cuerpo son más independientes de las causas sociales: Tanto códigos cerrados como abiertos tienen causas sociales que determinan también por qué se cierran y por qué se abren".* Islas. De la Historia al Cuerpo y del Cuerpo a la Danza: Elementos Metodológicos para la Investigación Histórica de la Danza. Op. Cit. Página 569.

[72] Islas. Tecnologías Corporales: Danza, Cuerpo e Historia. Op.Cit. Página 210.

del cuerpo, la memoria, la imagen corporal, la expresividad, el deseo latente, la relación con el otro, la ilusión y la desilusión, al búsqueda de un equilibrio, aunque sólo se exprese en un giro tambaleante"[73]

[73] Matoso. Op Cit. Página 29.

8. Marco Metodológico

La siguiente investigación se desarrolló en base a un enfoque cualitativo, lo que conlleva la *"comprensión en un nivel personal de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente"*[74], ya que intenta comprender la realidad como los investigados la experimentan[75] y esperándose así obtener datos descriptivos, investigando por lo tanto las palabras y conductas observables de las personas a estudiar, y siendo de suma importancia que: *"el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística; las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo"*[76], lo que instaura a los investigados como seres complejos, que se comprenden desde una realidad social común, y de diversas diferencias o subjetividades que cada uno de ellos ha ido formando y transformando a través de sus vidas.

De esta forma se reafirma un eje de suma importancia para la investigación, la orientación hacia la comprensión de la realidad como una construcción conjunta entre los sujetos sociales, en donde son indispensables las subjetividades y particularidades de los mismos:

> *"El enfoque cualitativo de investigación social aborda las realidades subjetivas e intersubjetivas como objetos legítimos de conocimientos científicos. Busca comprender –desde la interioridad de los actores sociales- las lógicas de pensamiento que guían las acciones sociales. Estudia la dimensión interna y subjetiva de la realidad social como fuente del conocimiento.*
>
> *La Investigación social cualitativa apunta a compresión de la realidad como resultado de un proceso histórico de construcción a partir de las lógicas de sus protagonistas, con una óptica interna y rescatando su diversidad y*

[74] Taylor, S.J. y Bogdan, R. Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación, La Búsqueda de Significados. Editorial Paidos, Barcelona 1987. Página 16.

[75] *"Para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas. Este investigador no busca "la verdad" o la "moralidad" sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas*." Ibidem. Página 21.

[76] Ibidem. Página 20.

> *particularidad. Hace especial énfasis en la valoración de lo subjetivo, lo vivencial y la interacción entre los sujetos de la investigación"*[77]

Esta elección está instituida a partir del modo en que comprendemos el Cuerpo, ya que éste como ideas construidas cultural y socialmente, también posee un factor personal y subjetivo, que es en el que se quiere ahondar en este estudio, por lo que necesitamos de un enfoque cualitativo para poder visualizarlas y comprenderlas. Este estudio dirige su atención al Cuerpo que propone, por lo tanto posee, rescata, trabaja y dirige el profesor, a la experiencia subjetiva que éstos viven en él y que pretenden que sus estudiantes vivan, y que es el proceso que conforma "el cuerpo que enseña y que se enseña en la danza".

También, en relación a lo recopilado como antecedentes del estudio y de la información crucial que este deseaba obtener y comprender, es que la investigación cualitativa se planteó de carácter descriptivo; esto dado que en primer y principal lugar se deseaba describir al Cuerpo propuesto por los profesores de danza, por lo tanto su representación del cuerpo y la forma de aplicarse a la enseñanza, el cuerpo por lo tanto como el objeto de estudio para la enseñanza de la danza. Pero también, y aunque en menor medida, se exploraría en territorios de la enseñanza de la danza que no habían sido descritos con anterioridad, por lo tanto el estudio en su conjunto posee un carácter Descriptivo-Exploratorio.

Consideramos, como técnicas de recolección de datos la observación y a la entrevista, que se desplegaron con profesores de danza, en sus respectivos talleres, vistos todos ellos, profesores y educandos, como seres sociales configurados a través de sus cuerpos en movimiento, con sus regularidades y particularidades instaladas y en constante mutación.

Por su parte, las observaciones realizadas fueron propuestas de modo participante, lo que implicó que la investigadora tomara de forma práctica las clases de los profesores a los que observó en los talleres que ellos realizaban, para apreciar la realidad vivida dentro de las clases, la instalación directa de la escena social y en específico el cuerpo en ella, el cuerpo propuesto en acción.

---

[77] Galeano, María Eumelia. Diseño de Proyectos de la Investigación Cualitativa. Fondo Editorial Universidad Eafit. Medellín 2004. Página 18.

Las entrevistas fueron planteadas como entrevistas a profundidad con cada uno de los profesores de danza seleccionados para el estudio, con la finalidad de ahondar en sus representaciones y procesos de vida en torno a la formación de este cuerpo que se propone a los alumnos-participantes, su formación universitaria y en particular su visión presente de cuerpo.

Universo y Diseño Muestral

El Universo de esta investigación son profesores de danza con estudios universitarios en Chile, que impartan talleres de danza dentro de lo que llamamos educación no formal, procesos educativos orientados desde el cuerpo y su movimiento, en que juegue un rol la técnica danzaría contemporánea; en Santiago de Chile, año 2010.

Ahora, la muestra con que se trabajó de forma directa en esta investigación, es una muestra intencionada de dos profesoras de danza (técnica contemporánea), en la ciudad de Santiago de Chile, que cumplieron con los siguientes criterios:

- Desarrollarse como profesor a cargo de un taller de danza que posea un carácter no formal y no obligatorio (ya que esto imprime una instancia de participación voluntaria que hace que el profesor no tenga necesariamente que imponer obligación a sus estudiantes, además de no imprimirse en el trabajo del docente una normatividad institucional de cómo se debe llevar el taller, de cómo se debe evaluar, o los contenidos que debe presentar, etc. haciendo que reluzcan las verdaderas concepciones del profesor acerca de la danza, la pedagogía y el cuerpo).

- Desarrollándose estos talleres en espacios de formación que se especialicen en el área de danza, o que sea un área de importancia dentro del desarrollo del mismo; ya que permite un desarrollo potenciado del arte danzario, propone un espacio que reflexiona, que se dedica y que se instala en torno a la danza con una visión de especialización en el área y con una permanencia en los procesos de las profesores en él (CIEC, Centro de Investigación y Estudios Coreográficos, y Colectivo de Arte la Vitrina, en este caso son dos espacios en que la danza está en el centro de su quehacer).

- Utilizar la técnica contemporánea de la danza dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Una profesora de danza debió ser egresada o titulada de la Universidad ARCIS: Título profesional: Profesor(a) de Danza; y la otra profesora debió ser egresada o titulada de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano: Título profesional: Profesor(a) de Danza.

- Las profesoras pertenecen al tramo etario de entre 24 y 44 años de edad, dado que se desea plasmar dicha visión generacional, en la cual influyen muchos factores políticos, sociales y culturales comunes en los que se ha enmarcado nuestro país y que posibilitan generar un acuerdo o formación más cercana, coincidente también con el desarrollo profesional de la pedagogía en danza dentro de Chile, por lo tanto con una amplitud del campo de la danza en su fenómeno educativo.

En un medio como el de la danza en Chile, el cual ya se ha explicado es muy inestable o poco regular, los talleres realizados por profesores de danza son sumamente móviles, poco permanentes y se articulan y desarticulan en torno a la cantidad de alumnos que consigue cada profesor, y en torno a las ganancias que con ello pueda disponer el mismo; comprendemos que es sumamente complicado establecer observaciones a talleres que sean permanentes, a profesores que posean una estabilidad en la práctica pedagógica y esto en espacios en donde se desarrollen también con permanencia espacios de aprendizaje, experimentación y creatividad en torno a la danza. Por estos motivos se tomó la decisión de trabajar con sólo dos profesoras como muestra de este estudio, ya que por una parte se podrá abordar con una mayor profundidad los casos y talleres que cada una de ellas realiza, y por otra parte se podrá observar con mayor detención un proceso que ha sido más constante y una búsqueda más rica por parte del profesor.

De esta forma se contactó a M.R. profesora de CIEC (Centro de Investigación y Estudios Coreográficos), en donde imparte un taller denominado Seminario de Entrenamiento Corporal, que funciona dos veces por semana, dos horas cronológicas cada sesión. Y también se contactó a G.C. profesora de Colectivo de Arte la Vitrina, en donde imparte un

taller denominado Danza Contemporánea, dictado dos veces por semana, una y media horas cronológicas cada sesión.

Técnicas de Recolección de Información

A continuación se presentan las técnicas realizadas:

1. Observación Participante.

Se planteó la observación de las profesoras de danza seleccionadas, durante la práctica de la enseñanza de la danza, realizando clases en uno de los talleres que imparten dentro de su carga horaria, taller de carácter no formal y que se desarrolla en un espacio de formación más o menos especializado en el área danza.

Esto se proyectó ya que es imprescindible la observación del cuerpo en la acción misma de la enseñanza, del movimiento de los cuerpos a la hora de la práctica de la danza, el cuerpo poético danzado. Esto dado que el cuerpo y la danza son ejes centrales de esta investigación, y ambos poseen la cualidad y la necesidad de observarse en su comportamiento en el tiempo y el espacio a través del movimiento; es la experiencia concreta y directa de los cuerpos en la danza, a través de la enseñanza.

La observación se realizó de forma participante. La investigadora presenció y participó de modo práctico en las clases dictadas por las profesoras, sabiendo ellas del desarrollo del estudio, pero concretamente participando como una alumna más del aula. Esto presentó dos ventajas en términos metodológicos para la investigación, por una parte la investigadora no altera desde fuera la dinámica de la clase, si bien participa y es un cuerpo más dentro de ella, con todo lo que esto conlleva en términos de participación, aportando desde dentro al desarrollo de la misma, pero los educandos y la profesora no sienten permanentemente que están siendo observados por una persona externa a la clase, si no que comparten con la investigadora como una compañera más, desarrollándose las clases con más normalidad. Por otra parte esto instala la ventaja de implicar al cuerpo de la investigadora como educando en la clase, lo que resuelve la problemática que pudiese haber tenido la investigación al centrarse exclusivamente en el

profesor al desarrollar su práctica pedagógica, la investigadora vivencia en su propio cuerpo, la encarnación del cuerpo propuesto por el profesor, el papel de educando, alumno o participante. De esta forma podemos ver que *"el hecho observado se observa directamente; esto es especialmente ventajoso cuando se requiere la propia experiencia para entender mejor e interpretar de forma más adecuada el suceso"*[78]

Para la recolección y sistematización de la información la investigadora grabó el audio de las clases, con tal de obtener fidedignamente las alusiones verbales textuales que la profesora utiliza en el desarrollo de la clase, y paralelamente llevó el registro en una bitácora, en donde realizó las anotaciones correspondientes a todas las observaciones, disposiciones, vivencias, reflexionando al respecto.

De la forma anterior proyectamos obtener la mayor cantidad de información en base a la observación y a la vivencia de ese espacio-tiempo particular, y ésta de la forma más fidedigna y real.

Para efectos de la transcripción de las observaciones y más específicamente en ellas el cuerpo y el movimiento que se aprecian en el tiempo real y la vivencia particular, se decidió contactar a un artista visual que apoyó la labor con dibujos en torno a las apreciaciones de estos en la práctica de la enseñanza.

Del mismo modo para orden de esta observación se realizó una pauta de tópicos para encausar y delimitar los planos a observar en la acción de la práctica pedagógica, de acuerdo a los objetivos planteados para esta investigación, en la que a través del trabajo de campo se fueron incorporando nuevos tópicos en donde observar:

Primeras Observaciones:

- Corporalidad y caracterización general de los alumnos participantes del taller.
- Características del lugar en que se realiza la clase.

Cuerpo:

- Presencia del cuerpo, utilización general y connotación que se le da al mismo; palabras que se utilizan para nombrarlo.

[78] Heinemann, Klaus. Introducción a la Metodología de la Investigación Empírica. En las Ciencias del Deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2003. Página 144.

- Formas de interacción, corrección. Tacto o toque del cuerpo, presente o ausente.
- Partes del cuerpo más nombradas y utilizadas, a las que se presta mayor atención.

Metodología:

- Disposiciones espaciales utilizadas en las clases.
- Desarrollo de las clases y sus temporalidades.
- Modo en que se establece la relación profesor - educando.
- Imitación kinética y sus énfasis e intenciones.
- Experimentación y su motivación, relación al cuerpo, imaginario, sensibilidad, espacio o materia propiamente de la clase danza.
- Metodologías aplicadas de enseñanza de la danza y las importancias en términos de tiempo, espacios o permanencias.

Movimiento:

- Nombramientos en torno al movimiento e importancias que se le dan a uno u otro.
- Tipo de movimientos propuestos (movimiento creativo con énfasis en el adentro, movimiento tecnificado con énfasis en el afuera o movimiento técnico-creativo o creativo técnico[79]). Formas, morfologías, tecnicismos, diferencias.
- Propuestas para moverse.
- Organización y desorganización del cuerpo, y la función de estas.
- Uso del tiempo-espacio-energía como coordenadas corporales.

2. Entrevista a Profundidad

Las entrevistas cualitativas a profundidad planteadas para este estudio tuvieron como finalidad recabar información acerca del discurso de las profesoras en torno a la utilización del cuerpo en la práctica pedagógica de la danza. Se utilizó la entrevista a profundidad ya que ella permite ahondar en las opiniones vertidas por los entrevistados, los relatos verbales que estos hacen en torno a la práctica pedagógica de la danza y el cuerpo, en la construcción que ha realizado cada uno de ellos en su vida y formación profesional, y en los valores e ideales que guían a sus actitudes y conductas, con una mayor profundidad y comprensión acerca de su visión de mundo:

[79] Ver más desde página 51 de este texto.

> *"El sello autentificador de las entrevistas cualitativas en profundidad es el aprendizaje de lo que es importante en la mente de los informantes: sus significados, perspectivas y definiciones; el modo en que ellos ven, clasifican y experimentan el mundo"*[80]

De esta forma las entrevistas planteadas se llevaron a cabo individualmente con las dos profesoras de danza seleccionadas para este estudio. Los tópicos fueron definidos en torno a la siguiente pauta, más las observaciones realizadas en el desarrollo de la investigación:

Historia de vida en torno al cuerpo y la danza:

- Primeras experiencias en torno a la danza u otras actividades en que el cuerpo estuviera directamente involucrado.
- Experiencias previas a la universidad, cuáles le gustaron más, cuáles fueron más fáciles o más cómodas.
- Cuándo y por qué decide estudiar danza.
- Universidad en la que estudió, decisión, formación, lo mejor y lo peor.
- Cuerpo profesional en la danza, dolor, trabajo, disciplina.
- Formación paralela o luego de la universidad, importancias.

En torno al taller observado específicamente:

- Cómo llegó a hacer el taller y cómo se siente con él en totalidad.
- Objetivos planteados para el taller que está siendo desarrollado, y observado; objetivos planteados personalmente y planteados para los alumnos, la búsqueda que realiza el profesor y que propicia en el educando.
- Movimientos propuestos y propuestas para moverse.
- Metodologías utilizadas y sus importancias.
- Expectativas que tiene de lo que ellos pueden extraer del taller.
- Formas de moverse en cuerpos diversos.
- Imitación kinética y cómo lidiar con la igualdad, diferencia y la corrección.

[80] Taylor, S.J. y Bogdan, R. Op Cit. Página 114.

Apreciaciones actuales del cuerpo y la danza:

- Representación de Cuerpo. O la forma de ver su propio cuerpo en la práctica pedagógica y el cuerpo de los educandos.
- Cuales considera son las principales motivaciones actualmente para ser bailarina y profesora de danza. Por qué la danza.

Luego de haber recopilado la mayor cantidad de datos a través de la observación participante y de la entrevista a profundidad, se procedió a realizar un análisis de contenido a partir de dichos datos. El análisis de contenido, desde la metodología, nos propone ir en busca del significado real de los discursos emitidos y practicados por estas profesoras, realizando un proceso que busca leer entre líneas, en lo aparente, lo que no está totalmente dicho, pero se aprecia en el análisis de los discursos emitidos y las prácticas y acciones realizadas. Siguiendo en esta línea, podemos decir que *"el análisis de contenido es una técnica de investigación destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a su contexto"*[81].

Es así como se ejecutó un trabajo que propone cruzar en un primer plano los discursos obtenidos en las entrevistas con las prácticas observadas, lo que además se complementó con las líneas delimitadas desde el marco teórico; trabajo que pretende des-ocultar las verdaderas concepciones del cuerpo que se utilizan en la práctica pedagógica de la danza de estas profesoras, revelando lo que realmente se piensa, lo que realmente se hace, por lo tanto realizando inferencias que nos ayuden a la descripción del cuerpo que enseña y que se enseña en la danza, entendiendo que el análisis de contenido nos ayuda a *"explicar y sistematizar el contenido de los mensajes y la expresión de este contenido"*[82], pudiendo de esta forma llegar a conocer y describir el cuerpo propuesto por los profesores de danza en su práctica pedagógica.

[81] Krippendorff. Klaus. Metodología de Análisis de Contenido: teoría y práctica. Ediciones Páidos Ibérica. España 1990. Página 28.

[82] Bardín, Laurence. El Análisis de Contenido. Ediciones Akal, España 2002. Página 32.

9. Resultados y Análisis

Para apreciar los resultados arrojados por el trabajo de campo realizado para esta investigación, desglosaremos su análisis en relación a los tres objetivos específicos planteados para la misma: las representaciones de cuerpo, las metodologías y el movimiento utilizado para proponer un cuerpo en la práctica pedagógica de la danza.

Para comenzar nos dirigiremos a identificar las ***representaciones de cuerpo*** que estas profesoras de danza tienen incorporadas, las que se ponen en juego a la hora de ejercer pedagógicamente.

Dentro de las observaciones realizadas y las entrevistas, hay dos representaciones centrales del cuerpo que se utilizan en la práctica pedagógica de la danza contemporánea, las cuales funcionan en conjunto, como la gran representación: un *cuerpo sensible/consciente.*

Ahora, para su análisis veremos por una parte a la representación del cuerpo sensible, y por otra parte la representación del cuerpo consciente, ya que entendemos a ambas como complementarias, como necesarias la una en la otra para la comprensión del cuerpo propuesto por estas profesoras, pero a la vez en sus extremos de sensibilidad o de consciencia pueden llegar a ser antagónicas, anulando una a la otra, entendiendo que principalmente nos encontramos con la necesidad de que cuerpo sensible y cuerpo consciente sean una intención común en el quehacer pedagógico, lo podemos vislumbrar en las siguientes situaciones:

En respuesta a la pregunta: Cuál es el cuerpo que crees que tu propones a la hora de hacer clases G.C. responde: *"Que difícil... No sé, creo que un cuerpo que es sensible... un cuerpo sensible de sí, que se percibe a sí mismo, que trata de percibir a los otros cuerpos, y que está consciente. Un cuerpo que está consciente es un cuerpo que está más alerta, que está escuchándose, que está con el resto, que está pensando y actuando, llevando lo concreto de ese pensamiento al cuerpo, y que esa consciencia no es desde un lugar separado del cuerpo ni ajeno al cuerpo; un cuerpo sintiente y consciente"* [Entrevista G.C.]

"Mi propuesta de cuerpo es la misma (en la Universidad Arcis y el taller observado), me interesa que el cuerpo que les propongo sea un cuerpo consciente y sensible, un cuerpo

presente más que nada, un cuerpo que sea capaz de que tú puedas ver que está de pie no haciendo nada, y lo está haciendo todo, (...) creo que es el cuerpo que uno espera ver en una obra de teatro o una obra de danza, los cuerpos más presentes son los cuerpos que a una la capturan. Pero presente no quiero decir con tensiones o que tenga que ver con una presencia estereotipada, si no con una consciencia que tiene que ver con una consciencia de quien la propone, con la consciencia, con la seguridad" [Entrevista M.R.]

El cuerpo consciente es una de las bases para estas profesoras, ya que en su discurso y en su práctica podemos descubrir la importancia que se le da al trabajo de consciencia del cuerpo, el cual está íntimamente relacionado al conocimiento del cuerpo en movimiento, al reconocimiento de la anatomía del cuerpo al moverse, todo esto como un sentido que supera al sólo moverse, es moverse conscientemente, moverse con propiedad de lo que se hace. Se realza la sensación de las partes y la correcta ubicación de ellas y del todo, se rescata que el alumno pueda conocer su cuerpo a la hora de moverse, saber qué y cómo se está moviendo.

"Yo puedo hacerles muchos fraseos, o sea yo hago millones de fraseos, me encantan, pero si no es acompañado de otra cosa, que la persona sepa por lo menos que se está moviendo no tiene mucho sentido, porque si es por eso hay miles de clases y miles de gente que hace cosas que pueden ser mucho más entretenidas, cosas y saltos, pero para mí pasa por hacerse cargo, por hacerse cargo todo el tiempo del cuerpo y de repente es buscar en las cosas simples, porque tampoco tiene una complejidad mayor, como simplemente el estar concentrado" [Entrevista M.R.]

"Entonces por un lado es esa consciencia del cuerpo por partes y no sé si te lo mencioné la vez anterior, que es como mi obsesión también el trabajo de la postura, de la colocación del centro, de sentir todo el rato el centro, y que sea una postura que me permita... que sea dinámica también, que yo pueda mantenerla cuando termino un ejercicio y cuando estoy en el ejercicio, y eso es difícil, no se consigue con cuatro clases" [Entrevista M.R.]

Del mismo modo, en las clases, los énfasis son claros en relación al reconocimiento del cuerpo desde su anatomía: *"anda buscando hacer consciente la estructura de esa zona,*

cómo la pelvis articula con mi pierna, cómo el fémur se inserta en este lugar, busca reconocer..." [Observaciones a G.C.]

El acondicionar el cuerpo tiene un valor central en la práctica pedagógica de estas profesoras, en G.C. en menor medida, pero es algo que fue tomando importancia hacia las clases finales observadas. Hay varios modos en que podemos apreciar la importancia de este acondicionamiento, desde la realización constante de cosas más estructuradas como series de abdominales, series de ejercicios que tienen una proveniencia del yoga, a ejercitación dentro de fraseos en donde se realizan muchos saltos, o muchos ejercicios de brazos, o se mantiene una posición por largo tiempo. En M.R.es uno de los ejes centrales, ella ve este acondicionamiento como una preparación física, pero también danzada. Preparación que comprende la alineación corporal estática y dinámicamente, el trabajo de fuerza, de elasticidad, todo ello comprendido en término de ampliar las posibilidades de este cuerpo consciente, cuerpo que si sabe lo que hace, lo podrá ejecutar de manera correcta, y podrá trascender a lo técnico, para pasar hacia lo sensible. Es así como este acondicionamiento que ve un cuerpo holístico, como un todo en movimiento y conexión, propone que todo movimiento es válido y toda metodología es válida para poner este cuerpo en acción, cuerpo que danza en relación a todas sus capacidades.

"Lo que pasa es que entro un poco en contradicción cuando digo entrenamiento, porque se entiende entrenamiento como algo súper físico, entonces me imagino acondicionamiento físico, ahora yo lo tomo, no sé si es una cosa de cabeza, lo tengo tan incorporado de distinta manera que para mi hacer una clase completa de abdominales no me pone en conflicto, porque yo sé para donde va, yo sé que quiero que en algún minuto del agarre, del no aguante de la fibra muscular, te va a provocar que puedas trabajar el peso por ejemplo de un ejercicio de suelo, ahora no lo voy a hacer obviamente, pero me refiero a que voy a hacer todo lo que sea necesario para mejorar esto. Otro ejemplo es si yo veo que se necesita fuerza de brazos, se cree que fuerza de brazos es hacer flexiones, pero no, es más que nada fuerza de hombros lo que falta, yo me he fijado sobre todo en las bailarinas, que tienen poco fuerza de hombro, entonces recurro a otras cosas, como el yoga, y desde ahí me interesa también la sensación de que estás bailando, por eso hablo de sensibilización, independiente de lo que estés haciendo, independiente de que sea una

cuestión de cinco segundos. Por eso de repente dejo pasar detalles en algunas personas a menos que sea algo que la vaya a lesionar, obvio, pero también si yo veo que hay unas ganas o que esta fluyendo alguna energía, me interesa esa energía, porque yo siento que lo que le falta un poco a la danza es que por ejemplo tu vas a tomar una clase y es un poco lo que pasa con el release, que está todo tan estructurado que hasta las corridas tienen una forma única, uno ve y sabe quien hace release, tu sabes cómo se mueve y está todo controlado, es tanto que el isquion, que el dedo, que el pie, todo, entonces yo no sé en qué momento se puede interpretar eso, no sé en qué momento, entiendes" [Entrevista M.R.]

En estos párrafos podemos apreciar dos modos de acondicionamiento que están presentes, uno que está cargado de estructura, de una representación del cuerpo que va hacia un extremo de consciencia, o el que estas profesoras hacen más consciente a la hora de hablar de sus objetivos, como que los alumnos trabajen su fuerza, etcétera; hay otro modo que cambia esta estructura por un reconocimiento del cuerpo en la danza, y que desea aprovechar las posibilidades que este cuerpo propone, pero que necesita sobrepasar sólo la consciencia o sólo la posibilidad de hacer, hacia una tendencia más sensible de este acondicionamiento.

Otro factor importante dentro de esta representación de cuerpo consciente está dada por el cuerpo anatómico, lo cual se percibe por sobre todo en el nombramiento que se hace del mismo, y por lo tanto en una percepción en particular que se desea que tenga el alumno de su propio cuerpo.

A la hora de corregir, de guiar con la voz, de nombrar lo qué estamos moviendo, se hace percibir al cuerpo de una forma anatómica, recalcándonos su estructura, su morfología, haciendo que la consciencia de la que hablamos sea el reconocimiento interno del cuerpo, de su funcionamiento al moverse, para poder repetir lo que se hace, para poder ser certeros cuando lo deseamos, para poder explicarnos internamente lo que sucede al movernos, de chequear cada parte del cuerpo.

"la rótula relajada, los músculos relajados; y visualiza la rodilla como un gran espacio que se llena de aire, la cadera y el fémur, el sacro y los huesos coxales" [Observaciones a G.C.]

"movilizando la articulación entre el cráneo y la columna, visualizando que esa articulación está justo en el centro de la cabeza, podríamos pensar que en la zona de las orejas y justo atrás de la nariz, justo en el centro" [Observaciones a G.C.]

Ahora es necesario entender que hay una mirada desde la anatomía que es mucho más sesgada que otras, hay momentos en que se utiliza solamente para delimitar e igualar los movimientos, nombrando al cuerpo con tal de ir junto a otro, igual a otro, para decir no es esto lo que se mueve, si no que esta otra parte del cuerpo, y no lo hace en esta dirección, si no que en esta otra; la anatomía se convierte en una herramienta para descomponer el movimiento, igualar los cuerpos al moverse. Hay otras ocasiones en que se utiliza la anatomía con mayor énfasis en el reconocimiento del cuerpo, desde la sensación, la sensibilidad también. Este cuerpo consciente se encuentra con un cuerpo sensible en la misma práctica, como complementarios los podemos encontrar en la necesidad de que esta consciencia sea dada por una sensación corporal, por un análisis sensible del cuerpo propio, y desde allí la generación de esta observación y reconocimiento interno para el movimiento.

"Siente que la energía llega también a las manos, a los dedos. Siente como la cabeza se incorpora también en este juego. Ahora puedes comenzar a desplazarte, muy lentamente sin perder esa coherencia entre lo que estás sintiendo, en tu cuerpo y en tu pensamiento" [Observaciones a M.R.]

"Mírate desde adentro y mira desde afuera hacia adentro y continua. Vayan haciéndose cargo, desde donde me muevo, que es lo que muevo, desde donde parto" [Observaciones a M.R.]

"Repite, repite eso último que acabas de hacer, trata de repetirlo igual, trata de repetir como es la respiración, el flujo, observar cada parte. Repite. Y sigue" [Observaciones a M.R.]

"Y sin perder el contacto, sintiendo el peso de un cuerpo sobre otro van a buscar rodar, sin golpearse, sólo sintiendo el peso del cuerpo... siempre desde el sentido de lo que significa rodar, lo que significa ir pasando una parte del cuerpo sobre el otro, sin que se vea una transición entre una rodada y la otra, no tienen que hacerlo rápido, sólo sentir el flujo en el cuerpo del compañero, en el cuerpo de ambos moviéndose" [Observaciones a M.R.]

Entonces apreciamos que este trabajo de consciencia del cuerpo se hace desde una sensibilidad de sí mismo, la conexión con lo anatómico trata de superar lo simplemente estructural para convertirse en una sensación del cuerpo por dentro, como las sensaciones que G.C. trabaja en relación a los órganos internos y al movimiento que estos generarían, como un imaginario. O sea, bien entendemos que hay una forma de acondicionamiento, de nombramiento del cuerpo, que tiende hacia el extremo de la representación del cuerpo consciente, por sí sólo como importancia, sólo consciencia, en que toda parte del cuerpo

está delimitado en su movimiento. Hay otra forma de verlo también, que tiene relación a unir esta consciencia a la sensibilidad, la sensación interna del cuerpo, ese *cuerpo sensible/consciente* del que hablamos, un cuerpo que pasa a lo no lineal, lo que no necesariamente tiene una restricción anatómica y una única coherencia.

Es así como también el cuerpo sensible puede ser apreciado en la práctica y en la exploración personal que hace cada una de las profesoras en su forma y metodología de hacer clases. Nos parece que la sensibilización del cuerpo es una necesidad, un compromiso del profesor con el alumno en términos de no caer en el formalismo y tecnicismo porque sí, que se conecta con la necesidad contemporánea de la danza de validar los diferentes cuerpos y los diferentes movimientos como válidos.

"O sea si yo digo cuerpo en la danza inmediatamente me parece que el cuerpo que a mí me interesa es un cuerpo sensible, un cuerpo expresivo, un cuerpo capaz de provocar. Un cuerpo con presencia, con claridad, con seguridad; o sea responsable de su propuesta.
Ahora si me dices cuerpo en la danza yo me imagino al tiro cuerpos moviéndose en todos lados, porque yo me desencanté en un momento de la danza por eso justamente, porque siento que cada vez hay cuerpos más preparados, pero preparados desde un lugar mucho más formal" [Entrevista M.R.]

El Cuerpo sensible también es el motor de las profesoras para buscar y proponer metodológicamente instancias de improvisación y experimentación dentro de la clase, ya que está la impresión que a través de ellas los alumnos pueden trabajar en esta faceta más sensible en su propio cuerpo, experimentar sin la necesidad de una estructura definida, reconocer los movimientos propios, etc. Analizaremos acabadamente más adelante el asunto metodológico, pero es de importancia dejar expuesta esta relación cuerpo sensible - metodología de improvisación y experimentación.

Podemos entender que este cuerpo sensible que se plantea en la danza como un cuerpo expresivo que está unido inseparablemente al sujeto; damos a entender que la danza contemporánea con esta propuesta desea desprenderse de la representación de cuerpo como herramienta que danza, o bien del cuerpo como una máquina separada del sujeto que se mueve desde una consciencia de la forma, de ese cuerpo únicamente técnico. Entendemos

que esta representación que ya es pasado deja sus huellas de todas formas en la práctica actual, todavía en la imitación kinética de la que hablaremos más adelante, o en el formalismo o academicismo que muchas veces está en el movimiento. Vemos que ambas profesoras asumen haber integrado la improvisación como metodología en la búsqueda de esta sensibilidad que estaba algo ausente en el trabajo de imitación kinética o trabajo de fraseos, pasadas, etc. Entendemos de esta forma que hay una lucha que se está dando permanente en el quehacer del profesor, contraposición con el cuerpo instruido, trabajado por partes, en donde prima la anatomía, la formación del cuerpo a través del disciplinamiento, ritmo común, estructura que se impone ante el movimiento, obligación del cuerpo que trabaja en una forma impuesta.

Un ejemplo de esta lucha por deshacerse de estas representaciones pasadas son las contraposiciones que se pueden producir dentro de este mismo cuerpo central de la práctica pedagógica de la danza. Cómo pueden los extremos de sensibilidad y de consciencia hacer que ellos no estén presentes como una representación común, cuando está la hipersensibilidad o la hiperconsciencia se encuentran como representaciones antagónicas del cuerpo, por ello el cuestionamiento constante, el tira y afloja que se produce en la práctica del profesor que es este entender cuánto de consciencia y cuánto de sensibilidad debe tener cada cosa que se hace, o cada clase, cada momento, cada propuesta.

"Yo tengo claro lo que me interesa, me interesa mucho despertar el cuerpo, si tú te fijas al ver clases hay mucha rigidez, en la piel, es una cuestión no sólo de los rostros, en la piel y no tiene que ver sólo con la rigidez, si no que la híper consciencia también ha ido alejando a ciertas cosas esenciales de la danza, y la consciencia es necesaria, pero cuando te pones en un extremo no, porque a mí me interesa en la medida que no te provoques lesionarte, que eso te mantenga alerta, pero si yo estuviera preocupada de eso no más no fluiría la clase, me detendría mucho, también me interesa que haya un flujo que no se pierda, que uno no sienta que: ha ya no me quiero levantar (lo especifica con la postura corporal echada hacia atrás)" [Entrevista M.R.]

"Lo que me pasa primero es que no sé si existe una sola danza, entonces en alguna danza más que cuerpos veo maquinitas, en otras danzas veo teleseries, en otras veo representaciones, en otras veo presentaciones, y esa última me interesa más, me interesa el

cuerpo que se modifica y transforma desde lo real de lo que le está ocurriendo, un cuerpo que se pueda afectar producto de que se pone en movimiento, y eso lleva a que su materialidad se transforme de alguna manera. Eso me parece interesante de la danza, cuerpos que adquieren texturas, materias moldeables" [Entrevista M.R.]

"Creo que eso puede venir del release, a mí también me encanta el release, pero siento que eso también ha generado un extremo cuidado, que esto es del isquion, que del codo, que finalmente se formaliza todo tanto, siento que uno tiene que ir ocupando de todo un poco, si total al final el lenguaje es súper personal; algunos de los que vienen al seminario o tu misma, pueden ocupar mis fraseos o los de otra profesora, da lo mismo, pero tú le vas a poner un sello personal, vas a agregarle o quitarle algo tuyo, y así va a ir cambiando y generando algo personal, agregando una cosa, otra cosa y así aparece un lenguaje propio, así se va haciendo creo yo" [Entrevista M.R.]

El tironeo entre cuerpo sensible y cuerpo consciente, como cuerpo instruido, estructurado. Parte importante del discurso de ambas profesoras es este cuerpo sensible, que se siente y siente al moverse; ahora se plantea que la contradicción con este cuerpo es un cuerpo sumamente instruido, que se mueve y no se siente, cuerpo que representa algo que no es, etc.

A partir de esta representación central del cuerpo que se utiliza, el *cuerpo sensible/consciente*, podemos ver que hay representaciones anexas que se suman a esta, que tienen relación al cuerpo del propio educador en el momento de la práctica pedagógica, al rol corporal del educador, o a la actitud del alumno, de su movimiento, y que se complementan o aportan a esta representación central.

Por ejemplo está la siguiente expresión: *"Cuerpo empoderado, empoderado porque es un cuerpo que de alguna manera tiene que tener certezas, no en término de tener verdades, porque a veces hay clases en que yo dudo todo el tiempo y soy la que vamos para un lado y va para el otro, entiendes, entonces no hay verdades, y me interesa también que eso sea claro para los que están tomando las clases, porque hay un cuerpo que por supuesto que se equivoca porque está investigando igual que el que está tomando la clase, sin embargo está empoderado porque está proponiendo, es un cuerpo propositivo y que por lo tanto*

tiene que ser más certero, y eso es algo que empieza a ocurrir producto del hacer clases, ese cuerpo empoderado es porque está proponiendo" [Entrevista G.C.]

Nos parece importante destacar que se aprecia al educador en una relación de igualdad con el educando, pero un cuerpo que se presenta en la propuesta, en la certeza para expresarle algo a los otros, un cuerpo que propone y se propone, pero que no se impone como una forma única que seguir. Entonces somos capaces de entender que el profesor es un facilitador para el proceso de descubrimiento personal del alumno, que la importancia en el movimiento está arraigada en el lenguaje corporal del alumno, no en el movimiento del profesor, cosa que revisaremos con mayor detención más adelante.

En una de las entrevistas conversando en torno a cómo la recordarán sus alumnos, M.R. comenta: *"Mezclaba lo maternal con lo estricto, pero de tal manera que ellos sentían que ambas cosas estaban presentes y que les hacían sentido en mi manera de entregar, como en los contenidos, en la información, pero ellos nunca sintiendo que no estaban trabajando, todo lo contrario, sentían que estaban trabajando, pero sentían también una cierta contención de mi parte. Y me gustó, porque en el fondo me gusta... en el fondo eso es lo que yo quisiera siempre, que a la vez esté la posibilidad de que ellos pueden contar conmigo, pero a la vez ellos me tienen que dejar que yo pueda exprimirlos, sacarles el jugo al máximo, porque si yo les voy a dejar a ellos que no se exijan en el fondo voy a hacer mi pega súper mal"* [Entrevista M.R.]

Desde este punto podemos desprender el mismo fenómeno de entrenamiento que mencionamos más arriba, lo cual se combina con la necesidad de trabajar al máximo las capacidades del cuerpo, en donde el profesor se hace cargo de esta forma de proponer el cuerpo como un todo que se puede potenciar desde muchos lugares, para danzar con todas sus posibilidades, pero a la vez lo maternal nos presenta la empatía corporal, lo que se hace se entrega de igual manera de una forma sensible, con los procesos de aprendizaje y las formas en que son adoptados, la contención del proceso educativo, la guía certera y constante.

Entonces entendemos que se igual forma estas representaciones anexas aportan a la gran representación del cuerpo que se desea plantear a través de la práctica pedagógica,

encontramos al profesor como un cuerpo empoderado, para poder proponer a los alumnos formas y modos de investigar en sí mismos; tenemos del mismo modo la necesidad de una exigencia que realiza el profesor, cuando propone estimula al alumno a que pueda trabajar desde sus máximas capacidades. Y del mismo modo entendemos que este proponer tiene relación a no ser un superior ni un modelo estándar, si no un compañero en un proceso de aprendizaje.

Después de este desarrollo bien podemos entender que las representaciones presentes en la práctica pedagógica de estas profesoras es por una parte aún una intención, intención de un *cuerpo sensible/consciente*, cuerpo que entienda lo que hace, se haga cargo de su movimiento, y que se estremezca internamente con ello también. Y es una intención porque aún hay tensiones con representaciones de un cuerpo más tecnificado, cuerpo en un extremo de consciencia que limita las posibilidades de sensibilidad, un cuerpo que está en una tradición de la danza. Y entendemos a la vez, que el cuerpo que está proponiendo a los alumnos es un cuerpo empoderado, propositivo, que alienta a los alumnos a probar, experimentar, a moverse, a exigirse, a la vez que es capaz de tener una empatía con ellos, que puede contenerlos; cuerpo que les propone posibilidades de movimiento.

Para seguir debemos reconocer y describir las posibles ***metodologías*** utilizadas por estos profesores de danza para proponer dicho cuerpo en su práctica pedagógica.

En primer lugar podemos decir que particularmente las profesoras con que se trabajó en esta investigación se han dedicado a una búsqueda para resolver metodológicamente su modo de hacer clases, han buscado y encontrado metodologías que aplicar y sutilezas con que aplicarlas. A grandes rasgos las metodologías más utilizadas son la improvisación y la imitación kinética, las cuales se alternan con algunos ejercicios de experimentación, exploración de movimiento y movilidad, que siempre tienen algunos elementos de las dos preponderantes.

La Improvisación, o bien ejercicios en dónde se dirige al alumno a moverse desde una cierta premisa, la cual puede ser muy concreta o muy abstracta, desarrollando a partir de ella movimientos de libre elección del alumno, danza; se toma como una metodología de suma importancia, que como mencionamos brevemente en el punto anterior se comenzó a

utilizar en una búsqueda de las formas de conectarse con la representación del cuerpo sensible dentro del trabajo pedagógico de la danza, metodología en la que se privilegia el lenguaje particular de cada persona, la movilidad que demanda y realiza cada cuerpo. Entonces, como señalamos arriba, estas profesoras en la necesidad de acercarse a esta representación sensible del cuerpo comenzaron a introducir la improvisación dentro de las herramientas metodológicas que utilizaban en su práctica.

"Este taller partió como un taller de técnica contemporánea, trabajando con hartas secuencias para integrar ciertos contenidos. Para lograr eso yo utilizaba habitualmente imitación kinética como el principal recurso metodológico, además de algunas actividades exploratorias, pero empezó a ocurrirme, sobre todo el semestre pasado, que mi interés empezó a virar hacia esto de la materialidad del cuerpo, lo que implica una búsqueda más personal de cada alumno que está trabajando en clases, y por ahí se me hizo necesaria la improvisación" [Entrevista G.C.]

"Ahora la Improvisación la voy incorporando también, en mi caso que ni mi clase, ni mi taller son de improvisación, pero si la incorporo con el fin de que de alguna manera las kinéticas o el manejo de las kinéticas empiecen a aparecer en las personas de una manera más orgánica, entonces experimentar ellos desde su propio lenguaje y empezar a encontrar a partir de los motores del movimiento, desde dónde parte el movimiento, y desde ahí dándole alguna intención, ese es el juego que uno puede ir haciendo con la improvisación, y además porque se crea un estado que no es el estado que tiene una clase tradicional de técnica, cuando tu trabajas con otra cosa te provoca también otra cosa e inmediatamente aparece una cuestión súper intuitiva de interpretación que no es preparada, que nadie te dice que tienes que hacer, y sale intuitivamente" [Entrevista M.R.]

Identificamos de igual manera que la imitación kinética es la metodología más utilizada, que está en el centro de la práctica pedagógica de estas profesoras, esto dado que los ejercicios finales de las clases, o a los que se les da más tiempo, son la mayor parte de las veces los fraseos o ejercicios de imitación desde el lenguaje del profesor. Por tanto consideramos que la imitación kinética, metodología que utiliza como base la imitación del movimiento de un cuerpo por otro cuerpo, es central en el quehacer de estas profesoras; desde el trabajo de campo pudimos percibir que tiene una importancia arraigada en la

enseñanza de la danza, es la forma que se ha privilegiado desde sus inicios técnicos, por lo que es ampliamente usada.

En términos técnicos la imitación del movimiento del otro cuerpo trae la posibilidad de generar en el alumno cierto número de capacidades corporales, como estirar el pie de cierta forma, o alinear la columna en cierta posición, pero esta nueva posibilidad que es moverse en este gesto entregado por el profesor, es a la vez la negación de la posibilidad de hacer de una forma particular que cree el propio alumno. Finalmente todo lo que se haga abrirá una puerta y cerrará otra, la situación es cuál es la puerta que realmente deseamos abrir.

Ahora, una reflexión importante que podemos extraer desde la observación y desde el discurso de estas profesoras, es la separación que ha surgido actualmente del modelo clásico de imitación del otro cuerpo para el aprendizaje de la danza, se habla de un cuerpo como referencia de otro, o se habla de la necesidad de apropiación del lenguaje en el cuerpo del alumno; identificamos al observar estrategias metodológicas para conseguir que el cuerpo del alumno se sensibilice a estas nuevas opciones, alentando al alumno a incorporar el movimiento desde la sensación del cuerpo propio, por otra parte que lo aprendido trascienda a una interpretación personal, o llegar a lo sensible desde lo mecánico, descomponer la estructura dada, entre otros.

"Justamente hoy cuando estaba haciendo clases hablaba con unas alumnas, y les decía que finalmente hay un cuerpo que es una referencia, que en el fondo uno es una referencia, que cada cuerpo es particular, y que por lo tanto cada una tiene que buscar su forma de resolver, que hay un pensamiento, un análisis que tiene que hacer el que se mueve y que para eso hay una referencia, que tiene que ver con cosas súper concretas como direcciones, dimensiones y niveles, planos donde me muevo, que para eso está la referencia del profe, pero es solo una referencia, que creo que cada uno tiene que agarrar ese referente y está siempre la posibilidad de que eso se transforme, no sé si la palabra imitación es la palabra, es una referencia kinética" [Entrevista G.C.]

"Otro día justamente estábamos poniendo unas notas en el Arcis, estábamos hablando con unas alumnas de que en el fondo la idea es que tampoco ellas repitan el movimiento, porque pueden llevar una cámara, filmar la clase y después copiar, la idea es que de

alguna manera el lenguaje, que tú seas capaz de captar el lenguaje del otro, pero hacerlo propio de alguna manera; entonces cuando pasa eso yo ya no me fijo tanto en que sea tan exacto, si no que me fijo en si comprendió ciertas cosas, porque hay algo básico que tienen los fraseos, los ejercicios coreográficos, tienen como algo que los mueve, generalmente yo me preocupo de donde parte del movimiento, cuales son los impulsos, si es conducido, trabajo mucho con el torso, con los cambios de foco, y a partir de ahí yo voy mirando y fijándome en los alumnos que van agarrando ciertas sutilezas, o las cosas que hacen que tú dices: van comprendiendo y está llevándolo a su propia manera de moverse" [Entrevista M.R.]

La práctica pedagógica de la danza contemporánea, al replantearse, reflexionarse, encuentra cada vez más en la improvisación y la experimentación, las metodologías orientadas a dar cabida al lenguaje danzario de cada cuerpo, posibilidades de conectarse con ese cuerpo al que se desea orientar al alumno, de la misma forma las ideas de referencia kinética o de apropiación del lenguaje danzado hacen que la metodología que comúnmente llamamos imitación kinética sea impregnada por las necesidades de un *cuerpo sensible/consciente*.

"Por ejemplo de repente hay alumnos que me dicen si los brazos en la posición tienen que quedar a la altura de la rodilla, yo no le puedo dar esa respuesta, porque hay algunos que lo están haciendo súper correcto pero los brazos les cuelgan mucho más allá, entonces siempre se tendrá que ir acomodando a los cuerpos de cada uno" [Entrevista M.R.]

Es así como la imitación del movimiento de otro cuerpo y la creación de lenguaje propio tratan de ser integradas dentro de una misma representación, mezclando metodológicamente ambas, dando matices a los ejercicios de una y otra, trabajando más allá de lo que cada una de ellas propone, ya que es en ese punto en donde se encuentra el centro de la práctica pedagógica, en donde todo lo que se haga en la clase tenga una misma dirección, ese cuerpo del que hablamos, que si bien pueda estar repitiendo una estructura entregada por el profesor, pueda estar trabajando conscientemente y de forma sensible; al igual que si se está improvisando se pueda trabajar no sólo sensiblemente, sino que también de forma consciente.

Pudimos recoger muchos ejemplos en el trabajo de campo de la utilización de matices en la metodología y del trabajo conjunto de imitación e improvisación. Uno de ellos es un trabajo con una frase de imitación que realiza M.R., la cual no tiene cuenta definida, por lo que pone el énfasis en que vayamos todos juntos haciéndola. Repetimos un lado y el contrario de la frase por grupos varias veces, como un ejercicio de imitación kinética tradicional, cuando esto está resulto ella dice: *"vamos a hacer algo con esto".* Explica que cuatro personas harán la frase completa y el resto se irá integrando y saliendo cuando desee, con los movimiento que cada uno decida, entonces lo interesante que aparece es la decisión de cada uno por el movimiento que ha elegido. De esta forma la inseguridad que se veía en varios de los alumnos desaparece, cambia la forma en que se compone el espacio de la sala, que es más móvil y dúctil que el espacio con todos y un frente, los alumnos al decidir los movimientos que realizan ahora los hacen con una apropiación que no es igual a sólo repetir, es algo como ahora que yo decido hacerlo, es mi movimiento y lo hago desde mí; de esta forma se desestructura la estructura entregada y clásica de la danza para dar paso a la danza misma, la composición que nosotros hacemos con la propuesta de ella. De esta forma aparece la decisión y el movimiento mucho más certero, propio, lo sensible dentro de la estructura. [Observaciones a M.R.]

También podemos ver otro ejemplo, ahora del trabajo de consciencia del cuerpo sin imitación kinética, cómo puede ser consciente también el lenguaje personal y cómo esta consciencia puede ser sensible también: *"Hagamos un círculo, pies paralelos, cerramos los ojos", "comienza desde la planta de los pies a revisar el apoyo. Desde ahí observa cómo vas colocando cada parte en su lugar, desde los talones hasta la coronilla. Siente una postura activa y un cuerpo activo. Deja que la respiración se active. Haz pequeños movimientos con tu cabeza".* De esta forma va involucrando el cuello, los hombros. *"Mantén los ojos cerrados, la mirada hacia adentro; hacia adentro y obsérvate desde fuera, cómo está mi postura en relación a ese movimiento mínimo. Empieza a incorporar la columna, las vértebras"* [Observaciones a M.R.]

Otros ejemplos pueden ser las apropiaciones de la gran frase de G.C. en torno a las cualidades de movimiento, en donde cada alumno cambió el movimiento, haciendo una interpretación de ella. O un fraseo de M.R. que era muy estructurado en los tiempos,

contado en compases de ocho, pero que permitía que el cuerpo resolviera dentro de la estructura rítmica, o sea que todos bajan en el tiempo dos, por ejemplo, pero cada uno resuelve la forma más fácil de bajar en ese tiempo. O por último ejercicios de M.R. en donde se combina partes de improvisación de parejas y partes de ejercicios con estructura que se componen con el compañero, fraseo en pareja que luego es improvisación en pareja, para volver a hacer el fraseo.

En esta combinación metodológica y de matices de los modos de entregar cada cosa que se realiza en la clase, vemos la intención metodológica del profesor en la sensibilización del cuerpo, en el siguiente extracto de una entrevista con M.R. cuando conversábamos en relación a los fraseos, a los ejercicios coreográficos, y cuando estos se combinan o trascienden a algo más, ella comenta: *"Aah, eso me encanta... eso me gusta mucho hacerlo, quiero empezar a hacerlo más, pero quiero esperar un poco a que el grupo esté un poco más sólido, pero me gusta mucho porque ahí empieza a aparecer otra cosa que es mucho más interpretativa, es súper bonito lo que pasa porque empiezan a aparecer las personas individuales y empieza a aparecer la manera en que se desenvuelve esa persona con su cuerpo, como que aparece un mundo súper inexplorado y nuevo para mí, o sea que yo los veo preocupados de seguirme muchas veces, medios complicados, pero por ejemplo si yo digo que terminado el fraseo vamos juntarnos con el compañero con que trabajamos otra cosa, ahí cambia todo, las mismas transiciones empiezan a dar como una onda y eso es lo que va generando como un estado particular que siento que puede ser motivador o generador de alguna sensibilidad, de alguna emoción"* [Entrevista M.R.]

El análisis que realizamos de esta utilización metodológica se ve marcado por un ir y venir entre una estructura de la danza, la técnica, la consciencia, la imitación, el ritmo unísono, por un lado, mientras que por el otro la sensibilidad, el imaginario, la conexión, la creatividad, la movilidad y ritmos propios. Entonces las decisiones a nivel de metodología van, en una primera instancia, en la decisión de qué es lo que se hará, ejercicios en donde el énfasis es la imitación o la creación propia; y en una segunda instancia los matices con que se aplicarán estas metodologías, si se remarcará la imitación o se dejará un espacio propio en el material, si es de creación cómo se guiará para que en ello aparezca la consciencia, y

los muchos matices que la profesora puede incentivar desde los detalles dentro de lo que se hace.

Ahora, si hablamos de las diferencias en términos metodológicos entre las dos profesoras, tenemos que principalmente hablar en términos de estructuración de la clase. Este orden del que hablamos puede ser desglosado en múltiples puntos, como las estructuras de las clases si las comparamos una con otra, a las temporalidades dentro de las clases y a las metodologías que se utilizan en las mismas, entre otros puntos.

El caos que tiende al orden es una expresión que bien define a la práctica de M.R., ya que se realizan muchas acciones distintas, con diferencias en los tipos de ejercicios, de dinámicas, de formas de dirigir, diferencias que pueden ser abismantes entre clase y clase, pero que si notamos enmarcadas en la necesidad que ella presenta por desarrollar los objetivos de su seminario, en relación al cuerpo y a la danza que ella propone, tienden a un punto que las une y las hace coherentes, un cuerpo que se desarrolla a cabalidad en las diferentes posibilidades, hacer todo lo necesario para que este cuerpo se sensibilice y se concientice en sus máximas posibilidades, como ya hemos mencionado con anterioridad en torno al entrenamiento del cuerpo: *"Ya… lo que me pasa es que mi metodología... mi manera en que yo estoy trabajando ha ido evolucionando, y como yo siempre he hecho clases de técnica, a medida que ha pasado el tiempo he ido incorporando elementos que al principio no hacía, claramente, yo creo que mi clase entera era súper estructurada, porque yo la estructuraba mucho, porque yo partía siempre como con unos plies, tenía siempre un seguimiento con el fin de ir calentando el cuerpo, ir preparándolo para hacer cosas con más complejidad y ahora he ido incorporando elementos distintos, a veces siento que hago un popurrí, es como un caos, pero un caos ordenado, yo tengo súper claro para donde va, yo digo qué cosas a mi me interesa que trabajen para esa cosa particularmente, para este trabajo específico y me ha servido"* [Entrevista M.R.]

Nos parece importante mencionar lo anterior, ya que ella muchas veces desmarca lo que se espera de una clase de danza, en G.C. lo encontramos presente aunque en una menor medida, y en relación a ello nos parece que parte del desafío metodológico que ambas proponen es abrir las posibilidades, perder los miedos y probar todo lo que sea necesario para incentivar y trabajar este cuerpo danzado. Nos parece interesante porque hacer que se

pierdan los límites entre la creación personal y lenguaje dado desafía a los cuerpos de los alumnos a tomar consciencia de su movimiento, a la vez de incentivarlos a plasmar su propio pensamiento o punto de vista en el movimiento que están realizando. Como podemos ver en el párrafo anterior, y en algunos otros anteriores, se desprende una idea de que anteriormente ambas profesoras trabajaban solamente en base a la imitación kinética, trabajaban con una estructura de clase de la que no se podía salir, trabajaban por lo tanto con un ritmo de clase creciente, y con unas ciertas posibilidades desde la metodología y la utilización del cuerpo; para ahora dar paso a probar nuevas cosas, metodologías, para conseguir también el entendimiento de los alumnos en nuevos puntos y desde nuevos lugares. Se amplía la forma de hacer clases, para ampliar también lo que se puede desarrollar en ellas.

El orden interno de cada clase, comparado con otras de la misma profesora, nos hacen notar que G.C. tiene una estructura más recurrente, que se compone de un calentamiento que es dirigido, como ejercitación de imitación kinética, luego otra parte de movilidad desde el lenguaje de cada uno, luego hace un ejercicio de desarrollo de la temática de la clase, que la mayoría de las veces está impregnado de experimentación en un tema, utilizando tanto la imitación como la improvisación, para terminar con el trabajo en la gran frase de imitación kinética. En el caso de M.R. este orden interno es poco perceptible, ya que unas clases son muy diferentes de las otras; pero es importante observar que ella siempre deja un tiempo para despertar el cuerpo, luego hace un trabajo intenso en un objetivo común de la clase, y siempre da un tiempo para la vuelta a la calma, el estiramiento y la elongación. De todas formas reafirmamos que muchas veces las metodologías de improvisación/experimentación se desarrollan en el inicio o medio de la clase, y hace que estas tengan una importancia relativa a un calentamiento, movilidad, preparación para lo importante, en la finalización de la clase lo que se desea alcanzar es que el alumno pueda resolver la frase de imitación, pueda realizarla.

“Y en esa medida he ido disfrutando porque siento que me doy más libertades también como que me permito de repente detenerme y decir ya, voy a trabajar esto y me voy a quedar toda la clase en esto, o me salgo a veces un poco de la estructura de la clase y me permito jugar, siento que es mucho más acá que en la otra, porque allá las alumnas de

primer año (de la Universidad Arcis) como que te exigen de una manera, igual yo soy bien relajada en ese sentido, pero acá dejo... acá yo veo las deficiencias que hay en general, y en la medida en que los he ido conociendo, he ido haciendo también un diagnóstico, de lo necesario, que es un diagnóstico que es lo que pasa en general cuando uno toma una clase (…)" [Entrevista M.R.]

En el caso de las clases de M.R., al ser estas muy variadas, encontramos clases que están desarrolladas a cabalidad desde la improvisación-experimentación del cuerpo propio, como otras clases en donde se trabaja fundamentalmente con la imitación, pero dando un énfasis de gran importancia a la repetición con sentido de lo que se está haciendo, fraseos cortos en donde la profesora alienta a los alumnos a resolver las complejidades del ejercicio a través de la repetición y el análisis propio de lo que se hace, en vez de sólo imitar el movimiento de un fraseo largo y complejo, que necesitaría de la presencia del profesor para imitar durante más tiempo, o todo el tiempo, así ocurre la comprensión en el cuerpo para después repetir un ejercicio y resolver.

Un punto que no se puede dejar de tocar es la diferencia de duración entre ambas clases, ya que la clase de G.C tiene una duración de una y media horas cronológicas, el tiempo estándar de una clase de danza, y que claramente siempre se ve falta de tiempo, ya sea para dar mayor espacio a la repetición y profundización de fraseo que se trabajó durante todo el semestre, para hacer el otro lado de esta frase, para desarrollar algo que se esté realizando o simplemente para volver a la calma el cuerpo, elongar pertinentemente, desarrollar esta parte de una clase de danza también. En cambio la clase de M.R. tiene una duración de dos horas cronológicas, por lo que ella siempre tiene la posibilidad de trabajar con mayor detención los ejercicios de la clase, ella utiliza inteligentemente este tiempo, haciendo de la

clase un compilado muy exigente, que siempre se da el tiempo para el inicio y para el final, da el tiempo para trabajar de una manera profunda.

Otro punto importante en el análisis metodológico de la práctica pedagógica de estas profesoras es la corrección, ya que esta se presenta en ambas como una corrección con ausencia de toque, a menos que sean casos muy particulares, o situaciones o posiciones en que se requiera de ayuda en una posición muy específica.

La corrección más utilizada es la palabra anatómica calificando el movimiento, el lugar que se mueve, desde qué lugar del cuerpo parte, en qué dirección lo hace, en qué nivel, luego aparecen las cosas más sutiles como la energía del movimiento, el flujo que lleva, entre otras que se explican verbalmente; también se utiliza ampliamente el desglose en cámara lenta del movimiento, en donde la profesora muestra lentamente lo que se hace, para que el alumno pueda mirar, comprender y luego aplicar. Explicar lentamente o mostrar lentamente para que el alumno después pueda aplicarlo autónomamente en su movimiento, comprender para luego aplicar la corrección, desarrollando la percepción del cuerpo desde el interior, desde su sensación interna, para que esto quede en la memoria corporal del mismo.

"Yo explico mucho, (…), utilizo que el otro escuche, que escuche y comprenda, sin hacer solo que mire y comprenda, o sea descubra, descubra dónde está o qué es lo que no está funcionando, uso esa referencia. Y acabo de cachar que no toco, toco súper poco… ahora que me lo preguntas... toco súper poco, por qué será eso, cuando yo era alumna me gustaba mucho que me tocaran, me tocaran ahí así exactamente... Es raro, porque ahí la imitación kinética sirve hasta cierto lugar no más, o sea no es que pueda hacer mientras esté mirando a otro, yendo atrás un poco, copiando, o sea para corregir me hace más sentido lo de dar una referencia primera con mi cuerpo para que luego esa referencia sea el mismo cuerpo del alumno. Trabajo apelando a que el que se está moviendo identifique una sensación, chequeando cuál es la sensación, como percibe lo que hace, para luego tratar de traer esa misma sensación al cuerpo, la memoria de una sensación para que eso vaya apareciendo de nuevo, que los que participan de la clase consideren que no tienen otra referencia para percibirse a mí mismos que esa sensación" [Entrevista G.C.]

De esta forma entendemos también que el no toque pretende que el alumno se haga cargo de un proceso, de un proceso interno, el profesor pretende un cuerpo que danza, no sólo un cuerpo correcto:*"En el caso de acá que todos tienen ciertas, o sea algunos tienen muchas nociones, algunos no tienen tantas, me he concentrado mucho más en... menos en la ejecución y más en las sensaciones, en las sensaciones y en ciertos detalles, de repente decir ciertas cosas, pero no enfocarme tanto, porque si tú ves de afuera dices esa persona no está tan correcta, pero yo estoy observando su proceso y veo cómo esa persona también va solucionando"* [Entrevista M.R.]

La forma de nombrar el cuerpo es de central importancia en la forma de corregir, por sobre todo en G.C., lo cual es observable a la hora de hacer clases, y a la vez es asumido en su discurso como una búsqueda permanente, en sus propias palabras: *"Ir encontrando las herramientas metodológicas y las palabras que puedan permitir traspasar esa información más certeramente"* [Entrevista G.C.]

"La importancia de las indicaciones que da un profesor y de todo lo que habla un profesor, como es la clase más allá de las secuencias, no sé, tiene que ver con todo lo que se dice, en eso se construye la clase, entonces tiene que ver también, con las actitudes del profesor,

con las palabras que elige, con el modo con que uno se expresa, todo habla de algo y eso es para mí un lugar de aprendizaje" [Entrevista G.C.]

"movilizamos de forma circular y luego en cualquier dirección, probando las posibilidades que tiene la articulación, las articulaciones de cada uno, busca cruzar, abrir, rotar, extender y flectar" [Observaciones a G.C.]

Las palabras con las que se dan las correcciones entonces también tienen que ver con desde el lugar que se dicen estas palabras, y como reconoce M.R. en una de las entrevistas esto tiene relación a entender desde qué lugar se mueve el alumno, desde qué lugar entiende el alumno, con tal de que la indicación sea certera para la persona y pueda ser aplicada, en vez de bloquear el movimiento del alumno.

"A lo mejor descuido ciertas cosas, también de repente me da susto, creo que es parte de como uno como profesora también se va dando cuenta de las falencias y de las fortalezas en el camino, pero también con la experiencia que tengo, que tampoco es tanta, pero que igual es significativa, hay que tener bastante delicadeza en las correcciones, porque de repente hay personas que se mueven sólo sensiblemente, entonces si tu le das una corrección tienes que ser atinado, o también observar cómo trabaja esa persona, si esa persona es súper apasionada no le vas a decir algo muy concreto porque no lo va a entender, entonces de pronto hay que buscarle una imagen como para corregir, y hay otras personas que son súper mateas que uno tiene que darle correcciones súper puntuales, o con respecto a una conexión que le pueda ayudar o a un punto de partida, no sé como más concretamente, ser más concreto" [Entrevista M.R.]

Otro punto importante relacionado a la metodología y a la manera de corregir es el ritmo de la clase y los espacios que se dan para hacer este trabajo de corrección; en las clases de M.R. nos encontramos con que el ritmo de la clase es fundamental, que no hayan espacios vacíos, sin trabajo o en donde el cuerpo se enfríe o se pierda la concentración, por lo que ella toma la decisión de corregir lo menos posible o en base al error, y que cada uno de los alumnos tome las riendas de su cuerpo a la hora de moverse, de tal forma pudimos observar que hace fraseos más cortos que los de G.C. y hace muchas repeticiones, y va agregando indicaciones mediante las anteriores se van resolviendo. También vemos que en ocasiones

los fraseos no son enseñados mirándola detenidamente y después haciendo, si no que se realizan al mismo tiempo que ella, mientras dirige con la voz, probando muchas veces algunos movimientos, y luego de tener la sensación y la movilidad en el cuerpo, ello se articula como un fraseo.

Un ejemplo de este modo de partir un fraseo, de encontrar inmediatamente la sensación corporal es esta actividad desarrollada en una clase de M.R., en donde ella va explicando mientras hacemos con ella, al mismo tiempo: *"la cabeza parte con el movimiento, trata de sentir cada parte del movimiento y cómo se siente el cuerpo",* mientras bajamos por columna para que cuelgue el torso abajo desde la pelvis, con las piernas estiradas. Después de llegar abajo subimos y lo volvemos a realizar, varias veces, y luego más rápido, y muy rápido. Esta misma acción se repite con varias acciones corporales, llevar el torso a un lado y el otro, rodar por el suelo y volver a levantarse, etc. Ahora, después de haberlo probado en el cuerpo, para la música y explica la frase que ya estábamos haciendo por partes, y que se compone de la unión de todos estos trozos. De esta forma al articular la frase como tal se puede pasar a hacerla con un grado mayor de apropiación de inmediato, porque se entiende lo que hay que hacer en el propio cuerpo, entonces ya no se imita a la profesora al realizar estas acciones, se realiza conscientemente. [Observaciones a M.R.]

Otro ejemplo relacionado al ritmo de la clase en M.R. es ciertas clases en donde dirige improvisaciones o experimentaciones, explicando de una forma muy certera y rápida y entre indicación y ejercicio no deja nunca una pausa, explica de forma física y con voz a la vez y hace que partamos, o explica y va diciendo: "*sin detenerse en medio",* para que comprendamos que debemos seguir de inmediato. Esto lo realiza por ejemplo en improvisaciones en donde partimos con un compañero dando toque uno a otro, pasamos a otro ejercicio solos en donde nos movemos desde un motor del cuerpo, luego trabajamos en tríos bloqueando dos el movimiento de uno y volvemos a trabajar en parejas uno cambiando de posiciones estáticas y el otro probando subirse, dar peso, tocar, rodar alrededor, entendiendo que la clase se llena de sorpresa y de agilidad.

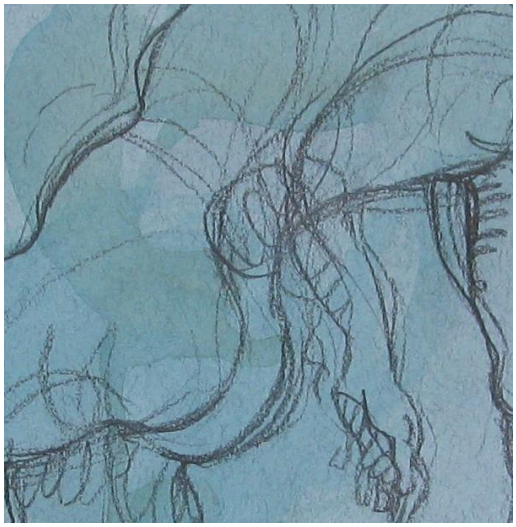
En el caso de G.C. ella se da mayores tiempos para corregir, detenerse a mostrar para que luego todos los alumnos probemos resolver lo que se estaba haciendo. Ahora en los ejercicios de improvisación y experimentación ella propone un modo muy planificado de

hacerlo, que siempre va reafirmando con la voz lo que se hace, que tiene las palabras meticulosamente estudiadas para que se pueda comprender, y plantea toda su clase enfocada a un objetivo central, por ejemplo el trabajo de la espacialidad del movimiento, entonces desde el primer hasta el último movimiento de la clase busca hacer consciente este factor del movimiento.

Me parece importante destacar que en el trabajo de M.R. ella explica a sus alumnos dentro de lo que se está haciendo en la clase la intención que ella tiene de hacer tal o cual cosa, ella expone abiertamente los objetivos que persigue; me parece interesante porque entiende al alumno como un sujeto que se autoevalúa y que persigue un proceso personal que necesita de una comprensión; incentiva un proceso personal autónomo y de comprensión.

"Oye chiquillos saben que en la medida que pasan de lo mecánico a lo sensible, tiene que ver con el hacer, y mientras uno más lo hace siente que ya; independiente de que no está todo muy limpio, en la frase, que está haciéndolo cada uno a su modo, pero se empieza a limpiar todo, como que al principio no había nada claro, era todo una masa y después se empieza a aclarar lo que están haciendo, lo que me interesa es que no se noten las transiciones, nada, de pasar de una cosa que es más controlada a una cosa que tiene historia, porque todo lo que hacemos en pareja tiene historia, de nosotros " [Observaciones a M.R.]

"Hay varios acá que tienen híper-flexibilidad de los codos, que pasa esto (muestra en sus brazos), y la buena postura está relacionada a la consciencia corporal, a mí también me pasa y lo que hay que pensar, sobre todo en la posición del perro es que las caras internas de los codos se miran entre si y eso me ayuda a no forzar, porque si uno deja que pase eso así se fuerza y comprime la muñeca y los hombros también. Entonces todas estas posiciones de mayor complejidad cada uno... porque aquí lo que importa en este taller, lo que me importa a mí, es que ustedes sientan que en su cuerpo hay cambios, pero a partir de sus propios procesos y



de sus propios tiempos, si yo siento que todavía no puedo hacer esto bien, lo hago hasta la mitad, porque lo vamos a seguir haciendo, quizás no igual, pero parecido, pero cada uno maneje entonces ahí los tiempos" [Observaciones a M.R.]

También comenta al finalizar una clase: *"hay una cosa que me gusta, que cada persona individualmente y en los dúos, se nota que hay un entendimiento de que ya no es solamente entregar, como al principio que era como realmente una ameba, ahora hay un hacerse cargo del cuerpo y del cuerpo del otro también, y todavía falta más sentir al otro, porque todavía están como hablando los dos al mismo tiempo, pero está lo principal que es la intención de querer escucharlo, se nota, y están con el cuerpo mucho más... sólido, como que no tienen miedo de tirarse, y el otro va a responder de alguna manera, porque está firme también, eso está muy bien, las cuatro parejas igual"* [Observaciones a M.R.]

Por otra parte ambas profesoras trabajan desde estímulos que siempre son algo tangible, el otro, el cuerpo o una acción, sólo provienen desde el imaginario en algunas ocasiones, por sobre todo el trabajo realizado por G.C. que aplica el imaginario de los órganos al movimiento, o que nos pone en una situación imaginaria, un ejemplo es la improvisación en donde pidió que imagináramos que nuestro cuerpo fuera una brocha con pintura y debiésemos pintar el espacio o el piso de una forma particular, definiendo el trazo de esta acción. En el resto de los casos siempre se orienta el trabajo desde lo concreto de la acción, mirar el espacio de la sala, dejar las manos pegadas al piso, tomar uno el pie del otro y seguirlo desde allí, entre otros propuestos.

Entonces resumiendo podemos encontrarnos con que las metodologías más utilizadas son la imitación kinética y la improvisación-experimentación, las cuales se complementan muchas veces en la práctica, o cómo en el caso de la imitación kinética se desplazan a una acción más detallada que sólo imitar, se agrega la intención de que el alumno plasme su punto de vista, se trabaje en cualquiera de ellas a la vez la consciencia y la sensibilidad del cuerpo. Así, aunque con diferencias entre las especificidades de una o la otra profesora, vemos una tendencia a utilizar nuevas cosas y posibilidades a la hora de hacer clases, al igual que cambiar de estrategias dentro de la clase y entre una clase y la otra.

Por último podemos observar que toda la orientación metodológica, que implica la corrección también, orienta a los alumnos a hacerse cargo de su proceso, de su propio movimiento danzado, de sus posibilidades, etcétera.

Para abarcar las diferentes aristas del cuerpo propuesto por las profesoras de danza en su práctica pedagógica, nos falta hacer un análisis relacionado a reconocer a través de qué ***movimientos*** estos profesores proponen un cuerpo en su quehacer.

La danza en el imaginario y muchas veces en la práctica está encabezada por la técnica como un eje central, en donde nos encontramos con un cuerpo alineado, un movimiento que pretende tener una belleza que tiene un canon establecido, en donde está presente una línea de movimiento, en que hay una fuerte convención que se ha generado a través del tiempo, que estipula las formas aceptadas en que el cuerpo se debe mover, por lo tanto está cargado de forma y estructura, que generan una repetición, pero que no permiten una apropiación real por parte del alumno, de esta forma la técnica en el cuerpo es una finalidad en sí misma, el gesto técnico.

Esta forma de ver la danza, y más específicamente el movimiento en las clases de danza, está presente en la actualidad, aunque se desprende en la práctica una clara intención por se pararse de este modelo. Es así como se da paso a que lo particular de la técnica en las clases de danza sea una herramienta para ampliar las capacidades de movimiento, de utilización de los cuerpos diversos para la danza. Es por tanto, el movimiento visto como posibilidades de movilidad que debe ser tomada por el alumno, para construirse desde su punto de vista, su posición particular en su propio cuerpo moviéndose. Entonces la técnica es una herramienta en el cuerpo para resolver y danzar.

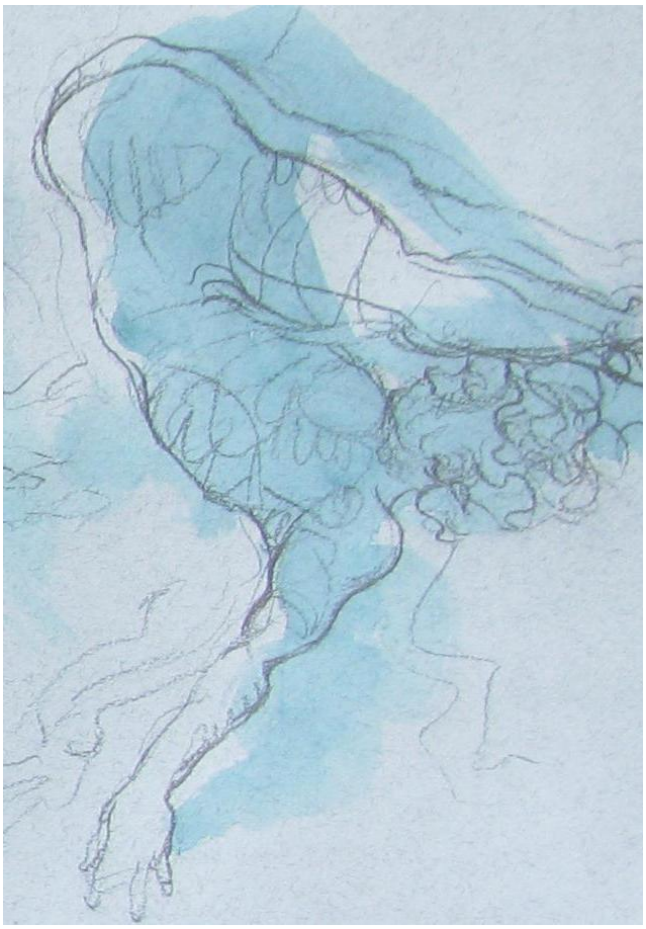
Tratar de ser otro, someterse ciegamente a la estructura de movimiento propuesta, sería el extremo de la primera visión del movimiento; que notamos está presente sobre todo a la hora de realizar ejercicios de imitación en que se cuenta todo, en que las formas totalmente iguales de los cuerpos son la preocupación del profesor, en que las correcciones descomponen cada parte de lo que se hace, para hacerlo igual, se imita al otro por imitarlo, representa en su extremo sólo el hacer. Pero como vimos en el punto anterior esto ha sido empapado de una visión de consciencia y apropiación del movimiento por el cuerpo propio,

que orienta a los alumnos a que esta repetición tenga un sentido, sentido de comprensión del cuerpo, pero sentido que no lo separa de la estructura a la que esta forma de movimiento somete al cuerpo, pero se entra en esta estructura de una forma más sensible. Podemos apreciar esto en la práctica cuando las profesoras proponen énfasis en entender lo que se hace desde la sensación propia del cuerpo, o en dónde se propone la intervención del alumno en el movimiento, notamos como actualmente las profesoras tratan de impregnar el movimiento de propiedad, de apropiación. Quieren y tratan de ver en los alumnos una forma particular de moverse, de comprometerse en el movimiento, tratan de verlos a cada uno como sujetos arrojados en el movimiento.

Hablando de la importancia en su práctica pedagógica, en términos de movimiento, G.C. comenta: *"Yo creo que es en relación a eso mismo, desarrollar esa consciencia y esa sensibilidad, que el cuerpo deje de repetir, (...) yo creo que la práctica pedagógica debiese ir exactamente en el camino opuesto de esta cosa, dejar de hacer pasos y poner a moverse, a transitar más que llegar a los pasos, más que llegar a la pose, en el tránsito entre una pose y la otra, y por ahí, en ese tránsito ver cómo es la consciencia y la sensibilidad del cuerpo"* [Entrevista G.C.]

Otro ejemplo tomado desde G.C. es un ejercicio de improvisación grupal que realizamos en las últimas clases observadas, en las que se pedía que se mirara a los compañeros y se imitara parte de lo que hacían, siendo importante que ello era tratado como un *"vestigio del movimiento"* del otro cuerpo, con tal que se debía hacer una mirada rápida y capturar lo que se pudiese o lo que se quisiese de ese movimiento, que a la vez se iba juntando con los fragmentos de otros cuerpos de compañeros; vestigios de todo lo que se mueve alrededor que se reinterpreta en el cuerpo. Entonces aquí vemos como una influencia desde la metodología utilizada y desde la necesidad de que el cuerpo no repita a otro exactamente, hace que se pueda ver e inmediatamente establecer un punto de vista del movimiento, puesto en carne en el cuerpo de cada uno.

Si analizamos en conjunto el trabajo de campo realizado podemos entender que hay una visión del movimiento que es un estigma que la danza, una herencia que está presente en la danza contemporánea de la que pretende deshacerse, pero que está arraigada en la práctica pedagógica, es el movimiento visto sólo desde la técnica, el movimiento visto como una



repetición exacta, el movimiento visto como una aplicación exacta en una estructura corporal anatómica, un entendimiento del cuerpo como una máquina que se mueve y que pude hacerlo igual a otra máquina, que posee la misma anatomía, y que por lo tanto podría reproducir movimiento. Pero la práctica actual se orienta hacia el entendimiento del cuerpo como único e irrepetible, que posee una forma única de realizar y de interpretar el movimiento, y que es lo que finalmente puede otorgar el valor al movimiento danzado. El lenguaje propio es el centro de interés, desarrollo de las propias capacidades de movimiento, danza.

Los movimientos propuestos y desarrollados en las clases de danza que observamos, están en la constante reflexión que realiza la danza contemporánea de superar la estructura para dar paso a lo sensible y consciente del cuerpo en movimiento. Encontramos en cada ejercicio algo de estructura o instrucción y algo de sensibilidad y conocimiento del propio cuerpo, entonces los pequeños matices que aporta el profesor son los que dirigen al alumno a entender y aplicar el movimiento tendiente a un extremo o el otro.

Un ejemplo puede estar comprendido en lo siguiente, en donde la profesora hace que el alumno se vaya percibiendo desde lo anatómico su cuerpo y luego da desde las palabras que utiliza, un toque de sensibilidad a lo que se percibe, pasa hacia lo sensible, dando un vuelco dentro de un ejercicio de elongación trivial, dejando la posibilidad de repensar el cuerpo, de sentirlo: *"pasamos la pierna izquierda hacia adelante, la flectamos, flectada, la derecha atrás bien estirada, abrimos el pie de adelante primero, apoya tus antebrazos por dentro, relaja la cabeza, mete el pecho entre los dos antebrazos, que no se cargue más el*

izquierdo que el derecho, suelta la cabeza, suelta el torso, suelta la lengua, suelta la mandíbula, siente que la piel del rostro está totalmente relajada, la piel, siente la piel, siente el cuello...solamente respira y concéntrate en ese trabajo de apertura de la cadera" [Observaciones a M.R.]

Otros ejemplos están contenidos en los múltiples ejercicios que analizamos más arriba en que se mezclan las metodologías, por ejemplo la improvisación de parejas con un fraseo, que puede ser definido de cierta forma por los dos alumnos, dando un interés en las elecciones de cada pareja, o en los ejercicios en general en que se desea reconocer el máximo de posibilidad de cada alumno en torno a su cuerpo, cuando cada uno reconoce la articulación de la cadera y sus máximas posibilidades, para después ser aplicadas en movimiento, o los máximos y mínimos de velocidad o del tono del propio cuerpo, que se trabajan desde una sensación propia, qué es para mí máximo, no este es el máximo en que nos moveremos.

Podemos entender la operación en la clase de danza contemporánea, el lenguaje danzado propio del alumno está cada vez más en una posición de importancia, si lo comparamos al lenguaje del profesor, este último propone su movimiento como una herramienta para el descubrimiento del lenguaje del estudiante, el fraseo de danza, los ejercicios de imitación, ya no tienen un valor por sí solos, la técnica por sí sola, porque están vacíos de punto de vista, y es ese punto de vista del cuerpo el que interesa apreciar a la hora de entender el movimiento del alumno, es una consciencia y una sensibilidad particular de este cuerpo. Es así como las importancias que se le dan a cada cosa es lo que construye lo que se propone al alumno, ese énfasis en repetir que desaparece por un énfasis en resolver, apropiar, recrear, crear. Como hemos visto hasta ahora es central en la práctica pedagógica el incentivar al alumno a trabajar desde su propio cuerpo, a desarrollar su propia movilidad, a ocuparlo de acuerdo a sus posibilidades únicas y particulares.

“Lo que me gustaría es que fueran capaces de darse cuenta de lo que les está pasando, como a nivel corporal, las partes que están despertando, los lugares donde no habían sentido, como llegar a reconocer el cuerpo que siempre ha estado pero de otra manera, como encontrar nuevas maneras de moverse, nuevas posibilidades, y también tu propia manera de moverte, por más que yo les pueda hacer una secuencia que sea mía y que trate

que de alguna manera sea de ustedes, pero que dentro de eso también sean capaces de involucrarse y de permitir que haya un sello particular en cómo se mueve cada uno" [Entrevista M.R.]

La creatividad, la búsqueda de nuevas posibilidades, son puntos centrales entonces dentro del lenguaje propio, o de la apropiación del material danzado con que todos trabajan. Es un gran énfasis que proponen estas profesoras en todas las clases, un punto central de la práctica, lo que podemos apreciar desde una orientación metodológica, ya que en todas las clases hay espacios de improvisación o experimentación del movimiento particular, y también lo entendemos desde el desplazamiento que encontramos desde una imitación kinética hacia una referencia kinética, en dónde el alumno interpreta en el propio cuerpo el movimiento entregado.

"A mí me interesa, yo también, yo me sumo porque yo siento que para mí también es un proceso de redescubrimiento con respecto a los matices, a los cambios de energía, a los cambios de kinética, bueno que es todo lo mismo, y uno ahí le va encontrando realmente una cierta armonía y sutileza en cuanto al movimiento, la danza, lo que se va proponiendo a través del ejercicio mismo. Y me interesa ir probando, ir viendo un cuerpo que es capaz de ser dúctil, que es capaz de ser entregado, que es capaz de no solamente responder a un patrón, o responder a lo que me acomoda, porque a uno siempre le acomoda algo, a todos, a mí también me pasa que me acomodo en cierta cosa, y creo que es una cosa de proponérselo y ya algo va cambiando, aunque sea sutil, uno siente cuando probó por distintos lados y aparecieron cosas nuevas, por eso siempre en las clases dejo que haya un momento de... sin ser una clase de improvisación, si haya un momento para buscar, para encontrar, para descubrir en ciertas zonas que yo quiero trabajar, o en ciertas zonas que después voy a potenciar en un fraseo o un ejercicio más específico" [Entrevista M.R.]

"Al pensar en los alumnos, no sé si es algo muy concreto lo que me gusta ver, pero si puedo decir que me gusta ver que están buscando, me encanta ver alumnos que están comprometidos con lo que están haciendo, me encanta hacer improvisaciones y ver alumnos que están en la concentración total, y que pueden estar moviéndose muy poco, quizás nada, pero que está descubriendo y conectando algo en su propio cuerpo, me

encanta ver interés, que están buscando nuevas maneras de cómo puede ser algo" [Entrevista G.C.]

También en las observaciones pudimos constatar cómo se alienta a los alumnos a buscar por nuevos rumbos en el movimiento, como en el trabajo de G.C. en dónde en base al trabajo del tiempo, el espacio y la energía se hace experimentar con los extremos de ellos, los mínimos que llama cero y los máximos que llama cien por ciento.

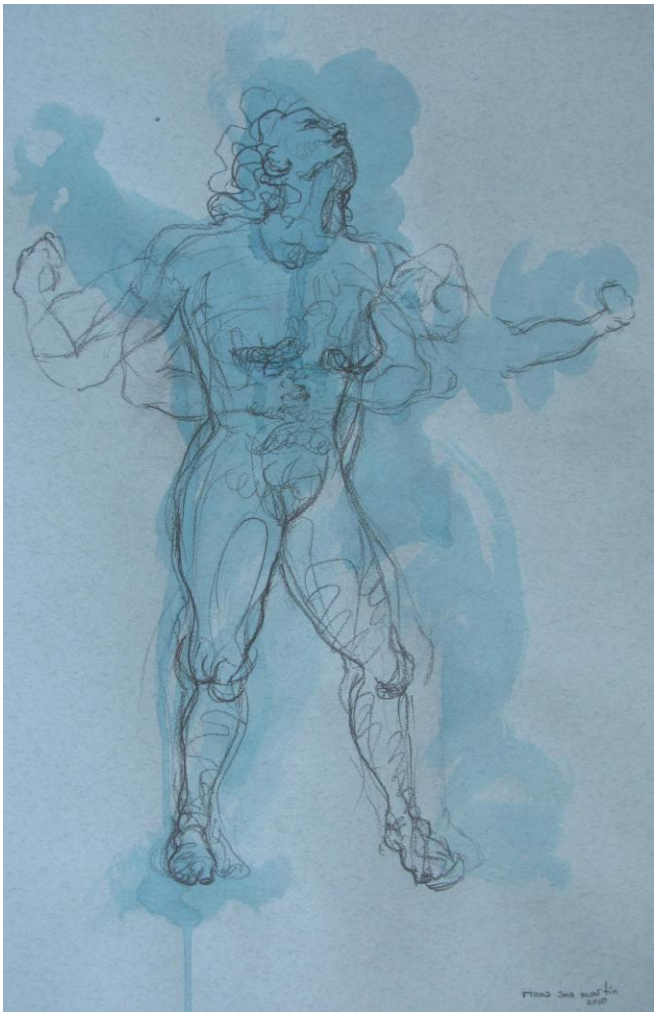
También podemos verlo en las observaciones realizadas a M.R: *"Trata de que el movimiento sea completo, que no se quede ningún lugar sin trabajar. Empieza a incorporar las articulaciones, puedes jugar con el movimiento de una articulación a otra, a jugar con el flujo y con el no flujo, con los silencios, con el tiempo, juega con las tensiones y las relajaciones, con el peso y con lo liviano, con lo amplio y con lo angosto, no dejes de escuchar la respiración, no dejes de poner la atención en tu planta del pie, en como apoyas"* [Observaciones a M.R.]

"Y pasa este apoyo a los pies, sólo los pies, juega con este apoyo, con más libertad, con menos condicionamientos, con menos prejuicio, dale más dinamismo y vemos como el cuerpo responde a eso, como responde el resto del cuerpo a eso" [Observaciones a M.R.]

"Haz todo lo que no haces siempre. Si tu brazo es como una lana, corta, sólido. Si tus brazos son muy duros, ablándalos. Trata en estos cinco segundos más ser lo más distinto, lo más raro, o raro para hoy, raro con ustedes hoy. Eso! Bien!, busca ahí en eso que es distinto" [Observaciones a M.R.]

Nos parece sumamente importante rescatar que el modo de abordar el movimiento es en la exploración del propio cuerpo, en una búsqueda constante con uno mismo, y que esa búsqueda es la que puede arrojar lo que es verdaderamente importante en términos danzarios: *"Cómo me quisiera ver en clases, siempre me quisiera ver alineada, alineada, pero nunca tanto... (risas). O sea que me vean alineada, pero vean que yo puedo ser la otra parte también, la parte rara, que tiene que ver con todas esas cosas que uno no quiere hacer, como buscar en las cosas extrañas del cuerpo, y cuando bailo creo que me logro ver de esa manera también, porque logro sacar no sólo la estilización de algo si no que buscar en lo otro..."* [Entrevista M.R.]

Así es como la técnica de la danza no genera necesariamente un movimiento técnico, o sea un movimiento formalizado y estipulado como un gesto técnico de la danza, una convención, si no que la técnica se aplica en el movimiento propio, ampliando posibilidades de movimiento, entregando herramientas para moverse como se desee sin dañar el cuerpo; la importancia ya no es ver el movimiento técnico fielmente ejecutado, si no es utilizar la técnica para moverse autónoma y auténticamente.



"A mí en general lo que más me importa es la actitud, porque todos dicen la actitud del bailarín como… (levanta el pecho y mira intensamente al infinito) y no, si no que tener seguridad a la hora de moverse, sentir la planta de los pies en el piso y de ahí estar súper firme, como todo el rato sentir esa estabilidad de que puede pasar cualquier cosa, puedes subir, bajar, te pueden tomar, puedes no se qué y tú estás ahí firme, sólido, desde los pies; por eso yo creo que de repente es tan necesario hacer trabajo lento o trabajo más meticuloso porque me interesa mucho que cada uno se vaya… acá como es tan heterogéneo el grupo me interesa ene que cada uno vaya visualizando sus procesos personales, de a poco, o sea que vaya notando cambios, que no importa que a lo mejor no te salga la cuestión , que no lo resuelvas, pero a lo mejor al día siguiente te va a resultar, a lo mejor después cuando lo retomemos" [Entrevista M.R.]

En relación a esto, es importante mencionar la importancia que se da a que cada alumno trabaje el movimiento desde sus posibilidades, que aplique técnicamente también desde el propio entendimiento y sensación en el cuerpo de lo que se trabaja, desde la anatomía del

propio cuerpo, desde las sensaciones y las emociones que se presentan en el sujeto diariamente, lo que se desea es aprovechar todas las posibilidades en el movimiento danzado, y las posibilidades como el sujeto puesto en movimiento:

"(...) pero quiero que todavía se vayan descolocando, un poco una cosa, después otra cosa, que sean capaces de ser dúctiles y de estar dispuestos a lo que venga, dependiendo del día y de cómo esté el cuerpo" [Entrevista M.R.]

"uno tiene que trabajar con lo que tiene, yo se los digo a mis alumnas y después de que se los digo, me digo: ya, tú también, aplícalo a ti misma. No tiene que ver con que duela o con que no duela, tiene que ver con trabajar con lo que hay y que todo puede ser descubrimiento; puedo trabajar con un cuerpo que está súper descansado, energético, entrenado y preparado y otro día me puedo quemar la pata y cada vez que me apoyo en el pie me duele, entonces creo que estando en las mejores condiciones o en condiciones más adversas uno debiera intentar trabajar con eso que uno tiene, porque uno trabaja con el cuerpo y el cuerpo es como está el cuerpo. El cuerpo de uno no es igual todos los días, entonces trabajar con lo que hay más que trabajar hasta que duela y todas esas cosas que son hasta como medias religiosas y extrañas... (risas), el hecho de tener el cuerpo de una manera, de tener una herida en un lugar, o un tendón inflamado te va a dar un cuerpo distinto y capaz que cuando el cuerpo esté en buenas condiciones uno puede traer esa misma sensación de ese cuerpo distinto y te da otro lugar rico para explorar" [Entrevista G.C.]

Otro punto que merece mención siempre que hablemos de movimiento es el placer que este provoca, el placer que se genera en esta acción del cuerpo, moverse, entrenar, danzar. Para G.C. este es un punto central a la hora de pensar sus clases, ya que ella estableció su primera relación con la danza a través de este vínculo con su cuerpo, el cual sigue siendo de importancia en la práctica actual, en la que se pregunta constantemente cómo transmitir este placer por moverse a sus alumnos; placer que además relaciona a este cuerpo que es sensible y consciente a la vez.

"Construyo desde un movimiento que permita desarrollar y aplicar ese contenido (...) y eso cruzado con un movimiento que pase por un disfrute para mí también, porque pienso que mientras yo lo disfrute puede ser también un disfrute para los otros, capaz que no, pero siempre pensando en eso, siempre que construyo frases pienso en que sean placenteras.
Y cómo las entrego, creo que siempre buscando que el otro se movilice desde un placer, pero que ese placer pase también por una consciencia. No creo que el placer tenga que ver con irse en un volón y moverse muy locamente sin tener idea lo que estoy haciendo; yo creo que son dos cosas que van de la mano, que esa consciencia y control de lo que estoy haciendo es un lugar de placer también, me parece que es muy grato que aparezcan esas dos cosas" [Entrevista G.C.]

"Y me gusta mucho sacarle partido a las potencialidades de cada uno, en la medida de cada uno pueda; pero en la primera etapa no, en la primera etapa como que juego mucho con que los alumnos tengan las posibilidades de moverse, de sentir, de disfrutar, después como que empiezo a potenciar, no sé... los saltos, algo más específico en cada uno" [Entrevista M.R.]

Entonces, al hacer un compendio de los resultados, y de los análisis a partir de los mismos que hemos realizado, afirmamos que nos encontramos con dos representaciones del cuerpo que son centrales en la práctica pedagógica de la danza, las cuales son complementarias para formar una gran y acabada representación de c*uerpo sensible/consciente*, a partir del cual se articulan las metodologías propuestas, y las formas de moverse, que propician una visión contemporánea del cuerpo y del movimiento en que se valida el lenguaje danzado de cada cual, y en que la sensibilidad y la consciencia empapan toda la práctica.

En términos de movimiento reconocemos que el lenguaje particular del alumno es preponderado por sobre el del profesor, que lo que se desea observar es un punto de vista

del alumno puesto en movimiento, una experimentación de acuerdo a su propio cuerpo, que maneje todas las capacidades plausibles para moverse; movimiento que con claridad se espera sea consciente en el propio cuerpo y sensible en sí mismo, y en ello placentero también.

Metodológicamente vemos como se potencia esta consciencia sensible del cuerpo y particularmente se alienta desde los detalles a la apropiación de los alumnos por el movimiento. Se ha incorporado para quedarse la improvisación y la experimentación del movimiento, mientras la imitación kinética es tratada como una referencia del cuerpo del profesor que el alumno aplica autónomamente y apropia.

Creemos por tanto que a partir de una reflexión de la danza contemporánea y particularmente de estas profesoras, se desplaza una danza que cree en la técnica, en la repetición y en el unísono, para dar paso a una danza que cree en la diferencia de los cuerpos, la utilización de las capacidades particulares, la creación y apropiación personal desde la sensación y consciencia de sí mismo en movimiento.

10. Principales conclusiones del estudio

Al iniciar esta investigación y preguntarnos cuál es el cuerpo propuesto por los profesores de Danza en su práctica pedagógica, esperábamos conocer un cuerpo que se utiliza y se propone en la actualidad, por las profesoras que fueron seleccionadas para realizar este estudio, pero a la vez, esperamos poder proyectar una reflexión en torno al cuerpo que seguiremos proponiendo en el quehacer pedagógico de la danza contemporánea.

Después de un proceso de recopilación teórica, del trabajo de campo de la investigación, que comprendía observación participante de las clases de danza y entrevistas a profundidad a las profesoras, y al conocer a través del análisis, las representaciones del cuerpo, las metodologías y los movimientos utilizados en sus prácticas, podemos vislumbrar un camino que se está siguiendo desde la práctica pedagógica de la danza, un camino que propone un cuerpo que danza de forma reflexiva consigo mismo, pero que está en un tironeo constante con una tradición academicista, contraria a la tendencia actual que nos propone un cuerpo posible, un cuerpo consciente del movimiento, un cuerpo sensible de sí mismo y de los demás, que reflexiona en el hacer, un cuerpo con posibilidades en su propio lenguaje corporal.

Entonces, para dar respuesta a nuestra pregunta de investigación y poder conocer y describir este cuerpo propuesto en la práctica pedagógica de las profesoras de danza, podemos, en primer lugar, identificar la representación de cuerpo central que tienen incorporada y es trabajada por estas profesoras, un *cuerpo sensible/consciente*, que ya no es un cuerpo tecnificado o un cuerpo que repite, es un cuerpo que danza reflexivamente, un cuerpo que se transforma y metamorfosea en la acción de moverse, un cuerpo que desde lo mecánico pasa a lo sensible, busca trabajar desde la sensación de sí mismo, desde el sujeto-cuerpo como uno solo indisoluble. Y esta representación central que se trabaja se contrapone con un cuerpo que aún está presente, un cuerpo técnico, como el que encontramos en el extremo de la consciencia corporal que norma el cuerpo y lo descompone anatómicamente para moverse, o sea lo tecnifica, lo cierra en el movimiento entregado por otro cuerpo o establecido por una tradición y una belleza determinada.

En segundo lugar reconocemos a la imitación kinética y a la improvisación como las principales metodologías utilizadas, que para proponer este cuerpo en particular, se desprenden de sus límites exactos, para trabajarse en conjunto, o con matices diferentes, que aseguren siempre esté presente esta sensibilidad del movimiento, que siempre sea un movimiento danzado, y que ello se realice con una consciencia de sí mismo, en pleno uso de los sentidos del cuerpo. La imitación ya no es vista como un modelo exacto del otro cuerpo aplicado al propio, sino que se plantea como una propuesta, que necesita ser apropiada, como un referente que debe ser repensado.

Pero también podemos encontrar una dicotomía en las metodologías que se utilizan, por un lado cuando se trabaja con la imitación kinética como imitación del otro cuerpo tal cual, sin dejar espacio para el punto de vista del alumno, academizando; y por otro lado, en las incursiones metodológicas de la improvisación, la experimentación, la combinación de ellas con la imitación, y más allá la utilización de todo lo que esté al alcance para dirigir este cuerpo danzante. Metodológicamente vemos la intención de repensar los modos tradicionales de imitación para apropiarlos con un sentido en la construcción actual, las menciones de estas profesoras a la *"referencia kinética"* y a la *"apropiación del movimiento por parte del alumno"* nos hacen pensar en un cuerpo que se reconoce en la importancia de la diferencia, que se valida y valida su propia forma de moverse.

En tercer lugar reconocemos, por lo tanto, que la primordial forma de movimiento a través de la que se propone este cuerpo es el lenguaje danzado personal de cada alumno, el centro del movimiento es el punto de vista de cada cuerpo en movimiento danzado, o sea el movimiento creativo con énfasis en el afuera, código abierto, danza como un espacio de creatividad, de vivencia del cuerpo como un espacio subjetivo, un espacio de construcción personal y colectivo.

De igual manera podemos apreciar la tradición de la danza en el movimiento cuando es más importante el lenguaje del profesor, lo que se entrega, la perfección del movimiento como algo ajeno al sujeto, en contraposición con la tendencia que valida el lenguaje personal del alumno, su experimentación, la búsqueda de sus posibilidades; el trabajo y cuestionamiento del movimiento propio cada vez que se pone en práctica, el entendimiento del movimiento personal como un lenguaje danzado, poético, de significación.

Es así como este cuerpo propuesto se nos presenta en un tironeo constante de una tradición que está presente y que tiende a academizar, y una tendencia actual que pretende sensibilizar y abrir las posibilidades de vivencia del cuerpo, de las formas de entender y habitar el mismo.

Esta tradición de la danza, es la que revisamos en el marco teórico de esta misma investigación como la tendencia academicista[83], la visión del cuerpo desde una belleza y perfección técnicas, y su forma de enseñanza que se denomina *paradigma del movimiento correcto*, en donde el gesto técnico es central, la repetición de la forma correcta, que está dada por un cuerpo pensado desde la anatomía. Es así como la corporalidad es un ideal que está definido y que hay que tratar de alcanzar a través de esta imitación de la que hablamos, que valora y produce el movimiento tecnificado con énfasis en el afuera[84], que está cargado de forma, de convención, un código cerrado, un cuerpo separado del alma.

Es la tendencia que pudimos observar cuando se define el cuerpo desde la anatomía sesgadamente, cuando no se parte desde una sensación del moverse, sino en la forma externa que el cuerpo proyecta, es la tendencia que nos habla de pasos, de poses, de cuentas rígidas, de cuerpos perfectos, de movimientos perfectos, de visiones establecidas, de pensamientos limitados; concepciones que tienen un arraigo en los profesores de este arte, forma que está íntimamente relacionada a cómo ellos aprendieron en su cuerpo la danza, y por lo tanto parte de su educación y socialización en el medio que se desarrollan, modalidad que está tan arraigada en el cuerpo a la hora del hacer, que se presenta en forma de *Habitus* social y corporal, ya que es una forma de llevar el cuerpo, de generar y de resolver desde el mismo.

Conjugado a esto, está nuestro escenario particular de la danza en Chile, partiendo desde el desarrollo tardío que esta ha tenido, hasta la identidad colectiva de los chilenos[85], la cual nos hablaba de sujetos con un arraigado miedo a la diferencia y una notable sumisión a la autoridad, por lo que sujetos que poseen una clara tendencia a comprender desde la norma y

[83] Si se quiere, revisar más de tendencia academicista en página 44 de este texto.

[84] Definición de movimiento tecnificado con énfasis en el afuera o código cerrado, en página 52 de este texto.

[85] Revisado en el marco teórico de este texto desde página 34 en torno al libro Identidad Chilena de Jorge Larraín.

la repetición. En relación a esto, observamos en el trabajo de campo también, la práctica cargada de imitación como repetición del otro cuerpo, porque es lo que se nos ha inculcado a través de nuestra educación, no tan sólo la educación de la danza, el paradigma educacional por completo en Chile comprende la memorización y la imitación exacta. Pero que a su vez se condice con un modelo a gran escala que no es sólo de la sociedad chilena, es también de las sociedades occidentales y modernas en general. Es un modelo arraigado, incorporado en los cuerpos moralmente, hecho cuerpo en un *habitus* social.

De esta forma entendemos como la tradición de la danza, y más específicamente su práctica pedagógica hoy, están cargadas aún de la noción de disciplinamiento de las que nos hablan Foucault y Bourdieu, y esta es, justamente la danza que tratada como este acondicionamiento corporal tradicional, norma al cuerpo y que lo instruye en una forma de movimiento de manera mecánica. En las observaciones pudimos constatar que aún hay ritmos rígidos en los que se impone al cuerpo, hay descomposición anatómica del mismo, normando cada parte del movimiento que debe realizar, como las profesoras entienden que se ha cargado la danza desde algunas técnicas contemporáneas también como el release, y como el extremo de una representación de cuerpo consciente puede provocar.

Por otra parte vemos la tendencia que podemos considerar de carácter vanguardista, la danza contemporánea, y más específicamente la reflexión y re entendimiento del quehacer de las profesoras observadas, que vislumbran una forma que no es la tradicional de acercarse al movimiento, es la tendencia que observamos que está siguiendo la danza, alejándose de la repetición y de la estructura de disciplinamiento, en donde es central el lenguaje corporal personal, en donde las coordenadas tiempo-espacio-energía son un centro para la investigación del movimiento, sobrepasando sus usos acostumbrados. Desde la revisión teórica entendemos que esta tendencia propone como bases la democratización del cuerpo y el cuestionamiento de los medios de producción de la danza, por lo tanto el cuerpo y la tecnificación del mismo; en este sentido la creatividad[86] y sus límites sociales son el centro de acción de dicho cuestionamiento, ya que se puede actuar dentro de dichos límites siempre, o se puede incentivar lo nuevo, lo diferente, la metamorfosis del cuerpo y de todo lo que ello puede implicar, la apertura de posibilidades, la separación de la imposición de

[86] Ver más sobre creatividad en página 49 de este texto.

las normas sociales, como las dotadas por la moral, podemos ver como el movimiento tiene una influencia desde el adentro-sujeto mucho mayor, el sujeto y cuerpo están unidos en un actuar, danzar, ser-corporales-en-el-mundo.

A la vez el trabajo desde descomponer estos límites normativos del cuerpo, sobrepasar los límites acostumbrados de creatividad, posibilitan verdaderamente el trabajo de la sensibilidad del cuerpo, así realmente se puede llegar a lo otro, a lo poético, a lo realmente danzado, a lo que tiene sentido en el hacer, simbolismo en el mover, en el danzar. Cuerpo reflexivo, cuerpo de posibilidades infinitas y metáforas, cuerpo múltiple de lógica no lineal, cuerpo que presenta una consciencia no verbal, consciencia reflexiva de sí mismo, corporal, holística.

Entonces, rescatando nuestra pregunta de investigación, cuál es el cuerpo propuesto por las profesoras de danza en su práctica pedagógica, podemos concluir que este cuerpo que se propone se encuentra en un devenir, en medio de un límite delgado y frágil entre una tendencia academicista y otra vanguardista, y más aún, toda acción dentro de la práctica de estas profesoras se inscribe dentro de estos mismos límites, dentro de esta misma lucha entre una y la otra, siendo la primera una herencia y la segunda una real tendencia que se está construyendo en la actualidad.

O sea, este cuerpo que se propone es un cuerpo de vanguardia que pretende separarse del tradicional cuerpo de la danza, nos lo proponen estas profesoras al hacer latente que el cuerpo debe parar de repetir, para apropiar y crear, para danzar. Porque si no, podemos comparar y decir que es como pasar toda una vida haciendo gramática y ortografía, y jamás alcanzar a escribir poesía; de la misma forma la danza corre el riesgo de quedarse centrada en las mecánicas corporales, en el disciplinamiento del cuerpo, y nunca llegar a danzar, nunca convertirse en un cuerpo poético en acción, cuerpo danzante.

Hay una estructura interna que es entendida como parte de la danza, proveniente de esa herencia de la que hemos hablado, es la danza vista como el movimiento bello, que llevado a las clases es el fraseo de danza propuesto por el profesor, con una belleza, una técnica y un poder de interpretación que muchas veces parece inigualable, es el movimiento cerrado, técnico, entregado por otro cuerpo, es una estructura que se trabaja por imitación,

disciplinaria. Y que bien en esa imitación nunca logrará a cabalidad su objetivo central, ya que siendo ese lenguaje propio del cuerpo del profesor, no cabrá de una igual forma en el cuerpo de ningún estudiante, entonces sólo será el acto fallido de la repetición, que nos recordará constantemente lo diferente que somos y la imposibilidad de homologarnos exactamente. La imitación kinética entendida como esa reglamentación de igualar al otro cuerpo se establece como un imposible.

Entonces qué está haciendo la práctica pedagógica de la danza con esto, lo que resuelve es luchar con esta estructura de una forma sensible, para pasar a un movimiento abierto, que valida todos los cuerpos y las formas de moverse, que trabaja la consciencia, que cree firmemente que el cuerpo de cada uno tiene un punto de vista particular que es lo realmente interesante que se pone en juego a la hora de la clase, del movimiento, de la danza, aunque sea un fraseo entregado, el cuerpo propio arroja lo particular en eso al moverse. Entonces ese imposible de ser otro es desplazado por un posible ser uno mismo moviéndose. Esta valoración de la posibilidad de habitarse en el cuerpo a la hora de moverse es el interés que propone la pedagogía de la danza hoy, y este cuerpo habitable es el que se propone como vivencia.

Como dice una de nuestras profesoras: *"aunque la danza tenga su estructura siempre debemos buscar estremecernos, sorprendernos"* [Observaciones a M.R.], entonces encontramos que la estructura no es vacía, y el movimiento tampoco, el cuerpo se llena, se subjetiviza, aparece la decisión y convicción personal, se amplían las posibilidades de visión del cuerpo y las representaciones del mismo; más bien se habita el cuerpo de una forma subjetiva, de modo que se susciten nuevas posibilidades de poder vivirlo, para el sujeto y para la sociedad.

Podemos concluir que el cuerpo que proponen estas profesoras de danza, aún en una lucha con la tradición de la misma, es un cuerpo que se mueve desde el reconocimiento y la sensibilización de sí mismo, un cuerpo sensible, es un cuerpo que ya no cree en la dicotomía cuerpo-alma, es un cuerpo presente en la danza, un cuerpo consciente, cuerpo danzante, cuerpo poético en transformación de sí mismo y por lo tanto del entorno. Un cuerpo que acontece a la hora de danzar, porque es su propia danza, cuerpo simbólico que tiene el espacio para proponer su lógica propia, cuerpo-danzante-en-el-mundo.

Las conclusiones de esta investigación nos invitan a cuestionarnos acerca de la importancia de cada detalle que se pone en acción en la práctica pedagógica, y para plantearnos la necesidad del cuestionamiento constante del quehacer del profesor, porque cada decisión tomada es una responsabilidad y una posibilidad, y porque pensamos que la reflexión es el único camino que llevará a radicalizar el cuerpo que se propone, tomando decisiones y concretándolas conscientemente, realizando una propuesta de forma responsablemente y trabajada a cabalidad, aplicando un *cuerpo sensible/consciente* en cada intención del profesor.

Y este *cuerpo sensible/consciente*, cuerpo de vanguardia, cuerpo de movimiento creativo y código abierto, nos abre una posibilidad de construcción que desborda los límites propios de la danza, hacia la verdadera democratización del cuerpo y la apertura a la comprensión no lineal del mismo y la forma de habitarlo; es un repensar del cuerpo que posibilita la subversión de la común mirada de la corporalidad, entendiendo que se pudiesen trasgredir los límites creativos que son comúnmente utilizados, de trasgredir también las formas tradicionalistas de pensamiento que enmarcan al cuerpo. Al entender a este cuerpo como un sujeto que no repite, si no que crea, un cuerpo que se concentra en la sensación y no en la norma que lo limita, un cuerpo que se moviliza desde su existencia única y particular, con noción del otro y lo social, lo que hacemos es repensar el cuerpo, pero repensar también en cómo nos habitamos diariamente.

Esta es la reflexión que proponemos: cada pequeña cosa que realicemos, digamos, hagamos, tendrá una incidencia en la forma de ver la danza, de tomar la clase, una incidencia en la forma en que el alumno habitará su cuerpo. Entonces cada cosa que realicemos, digamos, hagamos, debe estar consciente de la importancia propia que tiene, pronunciándose con la responsabilidad que amerita, proponiendo un cuerpo a cabalidad, abriendo los límites creativos, incentivando la polifonía de los cuerpos, habilitando nuevas formas de entendimiento, de subjetividad, de intersubjetividad.

Nos parece que el gran aporte de esta investigación es llamarnos la atención a todos los profesores de danza, a dar al cuerpo el lugar que merece, y a hacernos responsables y posibles en las aperturas de nuevas formas de pensar, de habitarnos y de existir.

Estremecernos y alentarnos en la posibilidad de nuestra danza como un grano de arena en la construcción conjunta de un nuevo mundo habitable.

Creemos que este estudio es un paso primero para crear herramientas de análisis pertinentes para la especificidad de la pedagogía de la danza, herramientas que contemplen desde la propia práctica interna las complejidades y las posibilidades que tenemos a mano, herramientas que no provengan de otras áreas con características diferentes, o que planteen reflexiones sesgadas para todo lo que implica el danzar y el ser-corporal-en-el-mundo. Así como también nos parece un aporte visualizar y analizar la pedagogía de la danza desde la temática del cuerpo, que es la forma de existencia en el mundo de los sujetos, que es parte importante de la vida en sociedad, y que indiscutiblemente está en el centro del quehacer pedagógico y de la danza.

Por último nos parece importante plantear la necesidad de proyectar esta investigación a espacios colindantes que se han abierto a partir de la misma; por ejemplo el análisis del cuerpo que se propone, pero desde el punto de vista de los alumnos que participan de las clases, o las diferencias que pudiesen establecerse entre las propuestas en pedagogos de diferentes géneros, o que trabajen con alumnos de diferentes estratos socioeconómicos, o diferentes grupos etarios.

Nos parece que yendo más allá es interesante plantearse como área de investigación el cuerpo que propone la danza hoy, que está presente en la construcción de obra y coreografía, en la pedagogía, en la interpretación de los bailarines, en el movimiento de los educandos, en todos los que danzamos, y preguntarnos seriamente por el lugar que damos al cuerpo, por la corporalidad que estamos planteando, porque esta se desborda de los límites de la danza, y nos habla del cuerpo y los sujetos en la sociedad actual, y del rumbo que toma la sociedad hacia el futuro, del mundo propio y colectivo que estamos habitando, creando, viviendo.

El cuerpo que enseña y que se enseña en la danza hoy, es un cuerpo de la posibilidad, un cuerpo de la esperanza, un cuerpo que nos propone nuevos mundos posibles, habitables; es un cuerpo que nos llama a la reflexión, que nos incita a la radicalización de la práctica

pedagógica para la construcción de un futuro diferente, es un cuerpo que abre caminos, es un cuerpo presente que posibilita cuerpos futuros.

11. Bibliografía

Revisada

- Araya, Sandra. "Las Representaciones Sociales. Ejes teóricos para su discusión". Ediciones Asdi, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO). Costa Rica, 2002.

- Bácerna, Fernando y Mélich, Joan Carles. "El Aprendizaje Simbólico del Cuerpo". Revista Complutense de Educación 2000 vol II, nº2.

- Bourdieu, Pierre. La Dominación Masculina. Editorial Anagrama, Barcelona 2005.

- Bourdieu, Pierre. Meditaciones Pascalianas. Anagrama Colección Argumentos. Barcelona 1999.

- Calvo, Carlos. "Entre la Educación Corporal Caótica y la Escolarización Escolar Ordenada". Revista Iberoamericana de Educación. Número 39. 2005.

- Castoriadis, Cornelius. Figuras de lo Pensable. Ediciones Cátedra. Madrid 1999.

- Castoriadis, Cornelius. El Asenso de la Insignificancia. Ediciones Cátedra. Madrid 1998.

- Córdoba, Soledad. "La Representación del Cuerpo Futuro". Tesis doctoral Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Pintura. 2007.

- Cordovez, Constanza. Pérez, Simón. Cifuentes, María José. McColl, Jennifer. Grumann, Andrés. Danza Independiente en Chile. Reconstrucción de una Escena, 1990-2000. Editorial CuartoPropio. Santiago, 2009.

- Crisorio, Luis Ricardo. "Constructivismo, Cuerpo y Lenguaje". Revista de Educación Física y Ciencia, año 4. La Plata 1998. Páginas 75 a 81.

- Crisorio, Luis Ricardo. "La Teoría de las Prácticas". Seminario Internacional de Epistemología y Enseñanza de la Educación Física. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá 2007.

- Durkheim, Emile. Educación como Socialización. Ediciones Sígueme, Salamanca 1976.

- Durkheim, Emile. Educación y Pedagogía, Ensayos y Controversias. Editorial Losada S.A. Buenos Aires 1998.

- Durkheim, Emile. La Educación Moral. Editorial Colofón S.A. México 1997.

- Ferreiro, Alejandra. "Cuerpo, Disciplina y Técnica: Problemas de la Formación Dancística Profesional". Revista Intercontinental de Psicología y Educación. Volumen 9 número 002. 2007.

- Fontanille, Jacques. Soma y Sema. Figuras Semióticas del Cuerpo. Fondo Editorial. Lima, 2008.

- Foucault, Michael. Vigilar y Castigar. Nacimiento de la Prisión. Siglo Veintiuno Editores, Argentina 2002.

- Freire, Paulo. Pedagogía del Oprimido. Siglo Veintiuno. México 1997.

- Gallo, Luz Elena. "El ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea". Revista Pensamiento Educativo vol 38. Julio 2006.

- Gallo, Luz Elena y Castañeda, Gloria. "Narrativa Corporal: una experiencia vivida a través de la danza". Publicación Grupo de Investigación y Estudios en Educación Corporal, Universidad de Antioquia, Colombia.

- García Blanco, José. Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas, nº 35. España 1986, páginas 81-88.

- Islas, Hilda. Tecnologías Corporales: Danza, Cuerpo e Historia. Serie de Investigación y Documentación de las Artes Segunda Época. México 1995.

- Islas, Hilda, compiladora. De la Historia al Cuerpo y del Cuerpo a la Danza: Elementos metodológicos para la investigación histórica de la danza. Ediciones INBA y CONACULTA. México, 2001.

- Larraín, Jorge. Identidad Chilena. Colección Escafandra Ediciones LOM. Santiago 2001.

- Le Breton, David. Antropología del cuerpo y la modernidad. Nueva Visión. Buenos Aires 1995.

- Le Breton, David. "El Cuerpo y la Educación", Revista Complutense de Educación 2000, vol. II, n.0 2: 35-42.

- Le Breton, David. La Sociología del Cuerpo. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires 2002.

- Matoso, Elina, compiladora. El Cuerpo In-cierto, Arte/Cultura/Sociedad. Editorial Letra Viva. Buenos Aires, 2006.

- Mauss, Marcel. Sociología y Antropología "Sexta parte: Técnicas y Movimientos Corporales". Editoriales Tecnos. Madrid 1991.

- Moreno, William. "Un Desfijador de Significado para la Intervención de lo Corporal en el Medio Escolar". Revista Iberoamericana de Educación Número 39. 2005.

- Pérez, Carlos. Proposiciones en torno a la Historia de la Danza. Editorial LOM. Santiago, 2008.

- Rodó, Andrea (Colaboraciones Saball, Paulina) "El cuerpo Ausente". Revista Posiciones vol. 13. Ediciones Sur. Santiago, 1987.

- Rougier, Busticchi y Rivero. "Cuerpos y Tiempos Atrapados". La Cultura Docente, Revista Novedades Educativas, nº 147. Bs.As. 2003.

- Salcedo, Jorge. "El Cuerpo del Cuerpo de la Danza Contemporánea".

- Villa, María y Taborda, Marcus. "Educación Física, Corporalidad y Escuela". Capítulo Cuarto de La Educación Física en Argentina y en Brasil, Identidad, desafíos y perspectivas. Ediciones Al Margen. Argentina 2003.

Consultada

- Barba, Eugenio. Anatomía del Actor: diccionario de Antropología Teatral. Gaceta Editorial. México 1988.

- Bardín, Laurence. El Análisis de Contenido. Ediciones Akal, España 2002. Página 32.

- Benedetti, Mario. Perplejidades de fin de siglo. Editorial Sudamericana. Buenos Aires 1993.

- Brandi, Lia Estela. “La Indisciplina Como un saber cotidiano. Un estudio Cualitativo en una escuela de sectores populares”. Revista Pedagógica Crítica Paulo Freire, año 6, nº 4, Abril del 2007. Academia de Humanismo Cristiano.

- Chávez González, Myriam. “Disciplina y Castigo en la Institución Escolar” Tesis para optar al grado de Licenciada de Educación y el título de Profesora de Educación Básica. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

- Cifuentes, María José. La Historia Social de la Danza en Chile. Visiones, escuelas y discursos 1940-1990. LOM Ediciones. Santiago 2007.

- Cruz Zamora, Fernando. “Representación Social del Cuerpo. Aproximaciones desde la institución educativa”. Revista Ideas CONCYTEG, año 4, número 45, 2009.

- Denis, Daniel. El Cuerpo Enseñado. Editorial Paidos, Barcelona 1980.

- Dolto, Francoise. La Imagen Inconsciente del Cuerpo. Paidós. Buenos Aires, 1990.

- Duarte Quapper, Klaudio. “Cuerpo, Poder y Placer: Disputas en hombres jóvenes de sectores empobrecidos”. Castalia, revista de psicología de la Academia de Humanismo Cristiano, páginas 69 a 84.

- Eco, Umberto. Cómo hacer una Tesis. Gedisa Editorial. Barcelona 1999.

- Fausto Bolis, Gian Battista, Filosofía de la Educación, Reflexiones sobre la Educación en Tiempos de Globalización. Editorial de la Universidad Particular de Loja. Loja-Ecuador 2008.

- Fuentes Martínez, Mª Elena. “El Esquema y la Imagen Corporal”. Artículo publicado por la Sociedad de Psicología y Psicoanálisis del Centro A.C.

- Galeano, María Eumelia. Diseño de Proyectos de la Investigación Cualitativa. Fondo Editorial Universidad Eafit. Medellín 2004.

- Gallo Cadavid, Luz Elena. “Apuntes hacia una Educación Corporal más allá de la Educación Física”

- Geertz, Clifford. La Interpretación de las Culturas. Editorial Gedisa, Barcelona 2003.

- Giroux, Henry A. “La Pedagogía de Frontera y la Política del Postmodernismo”, Revista Intringulis Nº 6. Sept – Diciem. 1992. pp. 33-47.

http://www.pedagogiasocial.cl/DOCS/pdf/pedagogia%20de%20la%20frontera.pdf

- Giroux, Henry A, "Doing Cultural Studies: Youth and the Politics of Neoliberalism." Harvard Educational Review 64:3 –Fall 1994- pp 278 – 308.

http://www.henryagiroux.com/Youth_PolOfNeolib.htm

- Heinemann, Klaus. Introducción a la Metodología de la Investigación Empírica. En las Ciencias del Deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2003. Página 144.

- Kachadourian, Christine y Lisoni, Beatriz. “El Cuerpo en el Aula”. Tesis para optar al grado de Profesora de Educación básica y licenciatura en educación. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

- Krippendorff. Klaus. Metodología de Análisis de Contenido: teoría y práctica. Ediciones Páidos Ibérica. España 1990. Página 28.

- La Belle, Thomas J. La Educación no formal y el Cambio Social en América Latina. Editorial Nueva Imagen. México 1984.

- Mc Laren, Peter. Pedagogía Crítica y Cultura Depredadora. Políticas de Oposición en la Era Posmoderna. Ediciones Paidos Educador, Barcelona 1997.

- Mc Laren, Peter. La Escuela como una Performance Ritual. Hacia una Economía Política de los Símbolos y Gestos educativos. Siglo Veintiuno Editores, México 1995.

- Mellado, Paulina. ¿Por qué, cómo y para qué se Hace lo que se Hace? Editorial Andros. Santiago 2008.

- Moraga, Paula. Vera, Daniela. “El Cuerpo de la Danza. Pensamiento y Ejecución en la Danza Contemporánea”. Investigación en el Aula n° 50, Centro de Investigaciones Sociales Universidad ARCIS. Santiago, 2000.

- Ministerio de Educación de Chile. “Programa de Estudio: Tercer o Cuarto Año Medio, Formación Diferenciada Humanístico-Científica” Educación Artística - Artes Visuales - Artes Escénicas: Teatro y Danza.

- Nogué, Joan y Romero, Joan. Las Otras Geografías. Editorial Tirant Lo Blanch, Valencia 2006.

- Parsons, Talcott. El Sistema Social. Alianza Editorial. 2° reimpresión 1988.

- Raich, Rosa. Imagen Corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo. Editorial Pirámide. Madrid 2001.

- Taylor, S.J. y Bogdan, R. Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación, La Búsqueda de Significados. Editorial Paidos, Barcelona 1987.

- Zeraoui, Zidane, Modernidad y Posmodernidad. Editorial Limusa S.A. México 2000.

Anexos

Notas de Trabajo de Campo

“El CUERPO que enseña y que se enseña en la danza”

Índice Anexos

Entrevistas a M.R. 115
Entrevistas a G.C. 130
Observaciones a M.R. 139
Observaciones a G.C. 177

Entrevistas a M.R.

Entrevista 1 a M.R.

Realizada después de dictada su clase. Sala Santa Elena, CIEC.

Día 06 de Septiembre de 2010

Lo primero que quiero preguntarte, antes de hablar del taller en particular, es cómo llegaste a ser profesora de danza, en general que hiciste cuando eras niña, la universidad, etc.

Fácil la pregunta… (las dos reímos)

Lo que pasa es que cuando chica nunca estudié danza, estaba en todos los talleres de danza del colegio siempre, pero nunca estudié formalmente, no te podría decir profesores, porque profesora que iba a hacer un taller al colegio yo lo tomaba, ni siquiera tengo muchos recuerdos de esa etapa… pero, en general, siempre me quedaba corta, quería más, quería aprender más, pero tampoco tenía mucha plata como para tomar cursos, además era súper tímida entonces si no estaban mis amigas, no.

Entonces cuando decidí estudiar danza fue… tuve súper buenas notas en el colegio y fue un tema, en mi casa sobretodo, tuve buenas notas en el colegio, di una buena prueba de aptitud y, bueno, al final decidí estudiar danza y danza como única opción, a toda costa y con una amiga que era movida, ella me decía que yo era de un perfil como del Arcis o del Espiral, pero a mí no me gustaba tanto el Espiral porque yo era vecina del Rodrigo Fernández y no me gustaba tanto esa onda y fui a probar en el Arcis y al final me quedé allá. Igual siendo que en la época que yo entré a estudiar todavía no estaba muy clara la línea contemporánea; tuve una cantidad de ramos que ni te imaginas, era muy distinto a ahora, pero yo siempre fui muy buena alumna, independiente de las notas, yo me esforzaba mucho porque yo sentía que me costaba mucho pero más que nada por mi personalidad, como una confidencia lo digo, yo siento que era por mi personalidad que me costaba.

De hecho para mí fue loco que yo iba en cuarto y fue el Nelson (Avilés) a remplazar a alguien, a hacer algunas clases a la escuela, y yo en la oscuridad misma, porque era de las que no se veían nunca, y me invitó a bailar, me dijo: "oye me gustaría que fueras a bailar", estaba con la Daniela esa vez, y de ahí me fui soltando un poco, terminé el quinto año, porque en esa época eran cinco años de carrera y además empecé a bailar en la Vitrina, ese mismo año que me invitó, en cuarto año, y estuve como diez años en la Vitrina, tuve un lapsus por ahí, pero en total fueron como diez años.

Además inmediatamente cuando salí de la escuela la Vero Varas me pidió que fuera su ayudante porque había quedado embarazada o algo así, después se iba la Isidora Fonseca a algún lugar y también quedé de ayudante ahí, y así empecé a hacer ayudantía hasta que terminé haciendo clases y mientras por otro lado hacía clases en colegios y cosas así, lo típico, pero no me gustaba mucho, es que yo engancho mucho con los niños entonces como que me costaba poner límites, de repente me encontraba con todos los niños encima de mi espalda y no había alcanzado a hacer nada, entonces sentía que era poco útil mi participación (risas) pero igual hice harto tiempo clases a niños (…).

En general igual a mi me gustó siempre hacer clases, me encantaba, independiente que bailar también me encantaba, me gustaba mucho hacer clases, o sea yo creo que además ser profesora me gusta como de vocación, porque hay gente que hace clases porque tiene la necesidad de generar recursos, pero a mí no, a mi me gusta hacer clases y si en algún momento no he recibido plata me da lo mismo, porque en realidad me gusta también ser espectadora de los cambios en las personas, en los alumnos.

También entremedio, después de bailar en la Vitrina estuve bailando con la Sonia Araus, 6 años, trabajando con ella en un grupo donde bailábamos danzas antiguas, pero trabajábamos otras cosas, contemporáneo en el fondo…

(Hablamos sobre miradas cruzadas un montaje de ese grupo)

Bueno ahí bailé harto tiempo con ella. O sea paré con el Nelson, estuve un tiempo con la Sonia y de ahí como el 2004 quería hacer otra cosa y fui a estudiar yoga al Yoga Mukti, o sea para aprender, yo me lo tomaba como un taller para mí y como soy obstinada y el Rishi (Rishi Joseph), me dejó haciendo clases, fue súper loco porque venía un hindú famoso, un indio que es el que hace los cursos y seminarios de yoga iyengar, tu lo conoces el con implementos, y yo tome todos los seminarios con él porque me becaban, porque como yo era súper buena alumna, buena alumna en el sentido de que me interesaba y al final terminé haciendo clases en el yoga mukti como por tres años, pero al final terminé agotada de hacer clases; lo que pasa es que no sabía decir que no entonces hacía miles de clases en el centro de acá, de allá, entonces terminé agotadísima y cuando estaba esperando a mi segundo hijo ya era el momento de no hacer más, pero no porque no me interese el yoga, porque yo aprendí mucho, yo siento que uno puede utilizar muchos de los elementos del yoga como para fortalecer ciertas partes, te ayuda mucho en la práctica, el yoga o el pilates, depende desde el punto que lo tome la persona, pero en mi caso particular a mi me sirvió cualquier cantidad, para el equilibrio, la estabilidad, fuerza.

Yo me he fijado que tus clases están influenciadas desde el yoga en los estiramientos y muchos de los ejercicios más localizados, tomando los estiramientos desde otro lugar

Exactamente desde otro lugar, y desde ese punto de vista yo he sentido que es un aporte para esto, o sea yo lo veo en mis alumnos, de repente llegan en unas posiciones porque todos tienen flexibilidad tienen condiciones, pero hacen las posiciones mal, entonces para mí de pronto es fundamental esos conocimientos compartirlos desde ese punto de vista, porque yo sé que son útiles, que uno aprende a trabajar el cuerpo desde otro lado y a estirar desde otro lado y realmente se ven cambios, o sea si eres constante o persistente.

¿Ahora el Taller de acá, cómo lo partiste?

Lo que pasa es que como la Paulina (Mellado en el trabajo de dirección de la Cía PeMellado Danza) trabaja muy localizado y uno se machaca mucho el cuerpo y queda muy resentido, y hacíamos un entrenamiento que no era el adecuado, entonces la Paulina me dijo un día podrías hacer un poco de yoga, ni siquiera me dijo como un entrenamiento, y yo empecé a mezclar las cosas y nos funcionó súper bien, como que a nivel de interpretación y físicamente nos empezó a ayudar harto, sobre todo en la época que le dimos harto al cuerpo, entonces ahí hacíamos un entrenamiento bien fuerte y realmente se veía un progreso, empezamos a trabajar mucho el tema de fuerza, de brazos, pero súper localizado, en la consciencia de la actitud del cuerpo más que nada, y nos fue facilitando el trabajo, sobre todo creo yo algunos de los integrantes de la compañía que se mueven todo el día, pero que son poco conscientes a la hora de moverse, o sea a todos yo creo que nos fue ayudando y yo siento que es súper importante buscar desde otro lado, porque yo puedo hacerles muchos fraseos, o sea yo hago millones de fraseos, me encantan, pero si no es acompañado de otra cosa, que la persona sepa por lo menos que se está moviendo no tiene mucho sentido, porque si es por eso hay miles de clases y miles de gente que hace cosas que pueden ser mucho más entretenidas, cosas y saltos, pero para mí pasa por hacerse cargo, por hacerse cargo todo el tiempo del cuerpo y de repente es buscar en las cosas simples, porque tampoco tiene una complejidad mayor, como simplemente el estar concentrado, el trabajar en el centro; como hoy día, que hace días que quería comenzar a trabajar el centro, en el grupo está bien desnivelado en ese sentido, hay gente como ustedes que está ya de otra manera tomando el seminario en la sala y por otro lado están por ejemplo los actores que son súper brutos, trabajan de otra manera y al final son súper intensos, pero son al lote, a mi me da susto de repente, se lanzan no más, mientras que los bailarines tienen eso de que son tan cuidadosos que se ve como sin energía, demasiado cuidadosos. Creo que eso puede venir del release, a mí también me encanta el release, pero siento que eso también ha generado un extremo cuidado, que esto es del isquion, que del codo, que finalmente se formaliza todo tanto, siento que uno tiene que ir ocupando de todo un poco, si total al final el lenguaje es súper personal; algunos de los que vienen al seminario o tu misma, pueden ocupar mis fraseos o los de otra profesora, da lo mismo, pero tú le vas a poner un sello personal, vas a agregarle o quitarle algo tuyo, y así va a ir cambiando y generando algo personal, agregando una cosa, otra cosa y así aparece un lenguaje propio, así se va haciendo creo yo.

¿Y como objetivo desde el cuerpo, qué te planteas para el seminario, a la hora de hacer clases?

En ese sentido soy muy de una línea, lo veo todo igual, como trabajo en el primer año allá (en Universidad Arcis), mi objetivo fundamental diría yo es el alineamiento y la consciencia del cuerpo, en general, y como objetivo específico alineamiento y consciencia de columna como primera cosa y esto sin movimiento y dinámicamente, yo encuentro que eso es fundamental, ya con eso queda todo más claro, consciencia desde la articulación, desde los puntos de inicio del movimiento, como que de repente creo que toda mi clase

tiene que ver con los puntos de inicio, depende de la clase, a veces sólo desde el contacto con el suelo y suspensiones por ejemplo; siempre como que tomo una cosita y aunque vaya metodológicamente de una cosa a otra mi hilo conductor es uno. Por ejemplo hay un trabajo que me gusta hacer, que no lo he hecho todavía acá en el seminario que es el de puntos de conducción, en que un movimiento conduce al otro y que tiene que ser súper claro que es lo que lleva a que, el brazo, el codo, la mano. Acá estoy todavía explorando un poco, viendo qué se puede hacer, cuando me disparo un poco trato de retroceder porque también quiero nivelar, pero igual todos se suman, eso me gusta, porque no hay que tampoco bajar el nivel, porque no sé si te das cuenta que todos son súper aperrados, están ahí.

A mí en general lo que más me importa es la actitud, porque todos dicen la actitud del bailarín como… (levanta el pecho y mira intensamente al infinito) y no, si no que tener seguridad a la hora de moverse, sentir la planta de los pies en el piso y de ahí estar súper firme, como todo el rato sentir esa estabilidad de que puede pasar cualquier cosa, puedes subir, bajar, te pueden tomar, puedes no se qué y tú estás ahí firme, sólido, desde los pies; por eso yo creo que de repente es tan necesario hacer trabajo lento o trabajo más meticuloso porque me interesa mucho que cada uno se vaya… acá como es tan heterogéneo el grupo me interesa ene que cada uno vaya visualizando sus procesos personales, de a poco, o sea que vaya notando cambios, que no importa que a lo mejor no te salga la cuestión , que no lo resuelvas, pero a lo mejor al día siguiente te va a resultar, a lo mejor después cuando lo retomemos. Ahora todavía yo no he estado en la onda de repetir tres clases el mismo fraseo, no quiero todavía eso, porque eso es lo que tienen un poco las clases, todas las clases, que uno va trabajando algo, pero quiero que todavía se vayan descolocando, un poco una cosa, después otra cosa, que sean capaces de ser dúctiles y de estar dispuestos a lo que venga, dependiendo del día y de cómo esté el cuerpo.

Muchas gracias

Entrevista 2 a MR

Realizada en sala Santa Elena, CIEC.

Día 07 de Octubre de 2010

Hoy quiero que hablemos un poco de la metodología que utilizas y después vamos a ir viendo otras cosas, pero en general de eso vamos a hablar.

Ahora, en particular metodológicamente, quiero saber qué es lo que más te gusta hacer; la improvisación como la trabajas, la imitación kinética, que me cuentes un poco acerca de eso.

Ya… lo que me pasa es que mi metodología... mi manera en que yo estoy trabajando ha ido evolucionando, y como yo siempre he hecho clases de técnica, a medida que ha pasado el tiempo he ido incorporando elementos que al principio no hacía, claramente, yo creo que mi clase entera era súper estructurada, porque yo la estructuraba mucho, porque yo partía siempre como con unos plies, tenía siempre un seguimiento con el fin de ir calentando el cuerpo, ir preparándolo para hacer cosas con más complejidad y ahora he ido incorporando

elementos distintos, a veces siento que hago un popurrí, es como un caos, pero un caos ordenado, yo tengo súper claro para donde va, yo digo qué cosas a mi me interesa que trabajen para esa cosa particularmente, para este trabajo específico y me ha servido, porque como yo trabajo en primer año, y siento que es como la sensación de acá, porque hay gente con más experiencia, que maneja mucho más el cuerpo, hay gente que no, pero igual hay que nivelarlo, porque es muy diverso el grupo, entonces me pasa lo mismo que con las otras clases que tengo con los alumnos que vienen con distinta información, con mediana información, con nada de información.

Y en esa medida he ido disfrutando porque siento que me doy más libertades también como que me permito de repente detenerme y decir ya, voy a trabajar esto y me voy a quedar toda la clase en esto, o me salgo a veces un poco de la estructura de la clase y me permito jugar, siento que es mucho más acá que en la otra, porque allá las alumnas de primer año como que te exigen de una manera, igual yo soy bien relajada en ese sentido, pero acá dejo... acá yo veo las deficiencias que hay en general, y en la medida en que los he ido conociendo, he ido haciendo también un diagnóstico, de lo necesario, que es un diagnóstico que es lo que pasa en general cuando uno toma una clase, o sea las deficiencias son generalmente las mismas, falta de trabajo de centro, poca consciencia en la postura, poca consciencia de la alineación del cuerpo de los pies hacia la cabeza.

Ahora la Improvisación al voy incorporando también, en mi caso que ni mi clase, ni mi taller son de improvisación, pero si la incorporo con el fin de que de alguna manera las kinéticas o el manejo de las kinéticas empiecen a aparecer en las personas de una manera más orgánica, entonces experimentar ellos desde su propio lenguaje y empezar a encontrar a partir de los motores del movimiento, desde donde parte el movimiento, y desde ahí dándole alguna intención, ese es el juego que uno puede ir haciendo con la improvisación, y además porque se crea un estado que no es el estado que tiene una clase tradicional de técnica, cuando tu trabajas con otra cosa te provoca también otra cosa e inmediatamente aparece una cuestión súper intuitiva de interpretación que no es preparada, que nadie te dice que tienes que hacer, y sale intuitivamente.

Y de esa manera siento que trabajo, ahora, mis propósitos y mis objetivos generalmente son que empiece a haber consciencia del cuerpo por partes, o sea que tengan consciencia de las manos, de los pies, que haya consciencia de la columna, y yo le quito un poco el ... si hago un trabajo lento a veces, pero a detenerme mucho, a hacer mucho inventario, no, me cuesta un poco hacer ese trabajo porque no sé, creo que es algo personal, y me gusta que la consciencia parta desde el movimiento más que nada.

Entonces por un lado es esa consciencia del cuerpo por partes y no sé si te lo mencioné la vez anterior, que es como mi obsesión también el trabajo de la postura, de la colocación del centro, de sentir todo el rato el centro, y que sea una postura que me permita... que sea dinámica también, que yo pueda mantenerla cuando termino un ejercicio y cuando estoy en el ejercicio, y eso es difícil, no se consigue con cuatro clases.

Bueno, ahora en las cosas que tienen que ver más con tu lenguaje, en los fraseos, la imitación de los alumnos. ¿Cómo lidias con los cuerpos diferentes y ese traspaso que ocurre entre tu lenguaje y el alumno?

Buena pregunta... es que yo me he ido dando cuenta, el otro día justamente estábamos poniendo unas notas en el Arcis, estábamos hablando con unas alumnas de que en el fondo la idea es que tampoco ellas repitan el movimiento, porque pueden llevar una cámara, filmar la clase y después copiar, la idea es que de alguna manera el lenguaje, que tú seas capaz de captar el lenguaje del otro, pero hacerlo propio de alguna manera; entonces cuando pasa eso yo ya no me fijo tanto en que sea tan exacto, si no que me fijo en si comprendió ciertas cosas, porque hay algo básico que tienen los fraseos, los ejercicios coreográficos, tienen como algo que los mueve, generalmente yo me preocupo de donde parte del movimiento, cuales son los impulsos, si es conducido, trabajo mucho con el torso, con los cambios de foco, y a partir de ahí yo voy mirando y fijándome en los alumnos que van agarrando ciertas sutilezas, o las cosas que hacen que tú dices: van comprendiendo y está llevándolo a su propia manera de moverse.

Es un tema súper complicado, porque por ejemplo cuando yo estudié yoga, yo estudié yoga iyengar justamente por eso, porque habían posiciones en yoga que yo no podía hacer, y no podía hacerlas porque me faltara energía, o me faltaran ganas, o me faltara elasticidad, si no que mi cuerpo anatómicamente no tenía ciertas cosas, entonces por eso existe el iyengar porque hay en ciertas posiciones en que necesito un bloque porque hay ciertas personas que tienen el torso más chico, o las piernas más largas, y de la misma forma aplicado a la danza, si haces una contracción por ejemplo vas a bajar en la medida de cuanta elongación tengas de tobillo, cuánta flexibilidad tengas de columna, cuán largas sean tus piernas, cuán largo sea tu torso. Por ejemplo de repente hay alumnos que me dicen si los brazos en la posición tienen que quedar a la altura de la rodilla, yo no le puedo dar esa respuesta, porque hay algunos que lo están haciendo súper correcto pero los brazos les cuelgan mucho más allá, entonces siempre se tendrá que ir acomodando a los cuerpos de cada uno, y me gusta mucho sacarle partido a las potencialidades de cada uno, en la medida de cada uno pueda; pero en la primera etapa no, en la primera etapa como que juego mucho con que los alumnos tengan las posibilidades de moverse, de sentir, de disfrutar, después como que empiezo a potenciar, no sé... los saltos, algo más específico en cada uno. De hecho ahora los miraba (a los alumnos del taller) y se están moviendo súper bien en general, como que todos están resolviendo, hasta los que están más complicados, como C (alumna del taller), que le cuesta harto, pero ella está resolviendo en la medida que puede, súper bien, y ya no necesita que yo le explique y le muestre mil veces, sino basta con que yo le diga vas al hombro y te das un impulso con la pierna contraria y ella va resolviendo, así que no hay que hablar tanto, sino que hacer, se han dado cuenta que tienen que hacerlo, hacerlo, probarlo.

Yo me quedé con una cosa, cuando explicaste el primer día del taller hablaste un poco de lo que ibas a hacer, de la finalidad de entrenar el cuerpo, en el fondo que independiente de la estructura que tuviera la danza, lo que te interesaba era esa idea de sensibilizar el cuerpo, o todo el rato sorprenderse de lo que estaba sucediendo, sí, entonces lo que me gustaría es que me contaras acerca de esa idea, de esa visión en general.

Lo que pasa es que entro un poco en contradicción cuando digo entrenamiento, porque se entiende entrenamiento como algo súper físico, entonces me imagino acondicionamiento físico, ahora yo lo tomo, no sé si es una cosa de cabeza, lo tengo tan incorporado de distinta manera que para mi hacer una clase completa de abdominales no me pone en conflicto, porque yo sé para donde va, yo sé que quiero que en algún minuto del agarre, del no aguante de la fibra muscular, te va a provocar que puedas trabajar el peso por ejemplo de un ejercicio de suelo, ahora no lo voy a hacer obviamente, pero me refiero a que voy a hacer todo lo que sea necesario para mejorar esto. Otro ejemplo es si yo veo que se necesita fuerza de brazos, se cree que fuerza de brazos es hacer flexiones, pero no, es más que nada fuerza de hombros lo que falta, yo me he fijado sobre todo en las bailarinas, que tienen poco fuerza de hombro, entonces recurro a otras cosas, como el yoga, y desde ahí me interesa también la sensación de que estás bailando, por eso hablo de sensibilización, independiente de lo que estés haciendo, independiente de que sea una cuestión de cinco segundos. Por eso de repente dejo pasar detalles en algunas personas a menos que sea algo que la vaya a lesionar, obvio, pero también si yo veo que hay unas ganas o que esta fluyendo alguna energía, me interesa esa energía, porque yo siento que lo que le falta un poco a la danza es que por ejemplo tu vas a tomar una clase y es un poco lo que pasa con el release, que está todo tan estructurado que hasta las corridas tienen una forma única, uno ve y sabe quien hace release, tu sabes cómo se mueve y está todo controlado, es tanto que el isquion, que el dedo, que el pie, todo, entonces yo no sé en qué momento se puede interpretar eso, no sé en qué momento, entiendes; entonces creo que hay que usarlo, me parece maravilloso, me encanta el release pero también tiene que hacer de todo el cuerpo, sobre todo las cosas que uno le quita el poto a la jeringa, a todas las cosas que no le resultan, que no le gustan, me gusta poner en conflicto también, buscar por ese lado. Y más que nada recuperar el sentido de la danza, de gozar, de pasarlo bien, de bailar, o de repente de un día quedarte con la sensación de que despertaste una zona solamente, por eso de repente no hago sólo danza y planteo algo súper distinto.

Ahora creo que también es necesario sentir al otro, sobre todo cuando haces algo que es más coreografiado, de sentir el espacio, hay mucha torpeza en cuanto al cuerpo, en cuanto a cómo se mueve, entonces es súper necesario el trabajo de a dos, de sentir, de trabajar, de ser fiel a lo que el otro me pide que yo haga y no hacer lo que yo quiero todo el rato, y es el mismo no querer hacer lo que me cuesta hacer en los fraseos, además uno tiende a observar poco, a imitar de acuerdo a lo que uno ve, pero a veces está súper equivocado, uno ve una cosa pero no necesariamente es eso, entonces uno tiene que estar súper atento a mirar el pie, como puso el torso, más que nada en vez de copiar, no copiar, no me gusta esa palabra, pero de copiar o conectarse con la intención (…)

Yo tengo claro lo que me interesa, me interesa mucho despertar el cuerpo, si tú te fijas al ver clases hay mucha rigidez, en la piel, es una cuestión no sólo de los rostros, en la piel y no tiene que ver sólo con la rigidez, si no que la híper consciencia también ha ido alejando a ciertas cosas esenciales de la danza, y la consciencia es necesaria, pero cuando te pones en un extremo no, porque a mí me interesa en la medida que no te provoques lesionarte, que eso te mantenga alerta, pero si yo estuviera preocupada de eso no más no fluiría la clase, me detendría mucho, también me interesa que haya un flujo que no se pierda, que uno no sienta que ha ya no me quiero levantar (lo especifica con la postura corporal echada hacia atrás).

Lo otro que me interesa que toquemos, es en relación a los fraseos también, a los ejercicios coreográficos, es cuando eso trasciende a algo más, por ejemplo cuando alguna vez hicimos un fraseo y después uno tenía que decidir cuándo entrar o salir de la frase, del espacio, o los ejercicios que se hacen en pareja.

Aah, eso me encanta... eso me gusta mucho hacerlo, quiero empezar a hacerlo más, pero quiero esperar un poco a que el grupo esté un poco más sólido, pero me gusta mucho porque ahí empieza a aparecer otra cosa que es mucho más interpretativa, es súper bonito lo que pasa porque empiezan a aparecer las personas individuales y empieza a aparecer la manera en que se desenvuelve esa persona con su cuerpo, como que aparece un mundo súper inexplorado y nuevo para mí, o sea que yo los veo preocupados de seguirme muchas veces, medios complicados, pero por ejemplo si yo digo que terminado el fraseo vamos juntarnos con el compañero con que trabajamos otra cosa, ahí cambia todo, las mismas transiciones empiezan a dar como una onda y eso es lo que va generando como un estado particular que siento que puede ser motivador o generador de alguna sensibilidad, de alguna emoción.

Pero no lo hemos hecho tanto, me gustaría hacerlo más. Es porque estoy preocupada, porque cada vez los veo más embalados y algunos con cosas todavía no resueltas, entonces me da cosa que se puedan lesionar o algo por el estilo.

Esta pregunta es más abierta, va a salir como se psicólogo, ya, porque no quiero influenciarte con lo que yo pienso. Entonces, si hablamos de cuerpo en la danza, que asocias tu, o que te gusta a ti.

O sea si yo digo cuerpo en la danza inmediatamente me parece que el cuerpo que a mí me interesa es un cuerpo sensible, un cuerpo expresivo, un cuerpo capaz de provocar. Un cuerpo con presencia, con claridad, con seguridad; o sea responsable de su propuesta.

Ahora si me dices cuerpo en la danza yo me imagino al tiro cuerpos moviéndose en todos lados, porque yo me desencanté en un momento de la danza por eso justamente, porque siento que cada vez hay cuerpos más preparados, pero preparados desde un lugar mucho más formal.

Y tu sensación, que claramente tiene una connotación corporal, de cómo te involucras o se involucra tu cuerpo a la hora de hacer clases.

Yo me involucro mucho y como hago varias clases al día he ido teniendo que manejar eso porque quedo destruida, quedó muy cansada o por ejemplo muestro algo y me quemo un poco el pie, pero como lo voy a hacer ochenta mil veces, ya al final quedo con el pie destruido, entonces ha sido un proceso de aprender a mirar, porque por una parte yo sé que es necesario que uno esté, para que te sigan, para que puedan ir agarrando ciertas cositas

para poder aprendérselo, pero también es necesario mostrar y que el otro sea capaz de hacerse cargo de lo que ve, porque si cada vez estoy yo, cada vez copian, copian, copian, entonces es necesaria la distancia también.

Ahora, en una clase yo me involucro mucho, lo paso bien, más allá de mostrar una cosa, una serie de movimientos, que en el fondo para mi tienen tanto sentido que yo disfruto haciéndolo, lo paso bien, me gusta.

Y lo último de hoy, está relacionada al tiempo, porque comúnmente las clases de danza duran una hora y media, dos horas pedagógicas, entonces quiero saber acerca de la decisión de hacerlo de dos horas cronológicas.

Sabes, la decisión al principio no fue mía, porque yo al principio cuando la Paulina (Mellado, directora de CIEC) me dijo que nos dividiéramos la clase, que fueran dos clases complementarias (la que realiza MR y un seminario que se suspendió posteriormente por falta de quórum, de interpretación), y yo pensé que esa mitad eran las típicas dos horas pedagógicas, entonces después hablamos y me dijo que el otro era más largo, que duraba dos o tres horas, que yo debería hacer dos, y yo dije: me va a costar tanto, y sabes que ahora pienso que es mucho mejor, en el Arcis he notado que me quedo con la sensación de que me falta algo, a la mitad, porque encuentro que es súper necesario, porque siempre hay unos diez minutos de conversación que se pierden en la hora y media y al final uno no alcanza a hacer todo lo que tienes que hacer, no alcanzas a darle tiempo a cosas que lo necesitan, como repetir, no sé. Me gusta porque da tiempo al inicio y le puedo dar tiempo a la finalización, porque muchas veces uno se embala con la clase y se te fue la hora y no dejaste un tiempo como para bajar la temperatura del cuerpo, para tener tiempo para elongar. Me encanta, creo ahora que las clases debiesen ser así de largas.

Muchas gracias

Entrevista 3 a MR

Realizada en sala Santa Elena, CIEC.

Día 27 de Octubre de 2010

M.R., lo que vamos a hablar hoy es un poco un recuento de varias cosas que hemos ido tocando las veces anteriores y después hablar de las motivaciones actuales de tu trabajo.

Entonces, primero que todo, y resumiendo muchas cosas de las que hemos hablado, cuál crees tú que es el cuerpo que propones a tus alumnos de esta clase, el cuerpo que le interesa a M.R. que sus alumnos trabajen.

¿En esta clase, o en general?, aunque independiente de la clase que haga o del nivel de los alumnos, o a las diferenciaciones en las clases que yo hago, porque algunos son súper distintos, algunos son alumnos de universidad, otros son alumnos egresados de otras cosas, otras carreras, mi propuesta de cuerpo es la misma, me interesa que el cuerpo que les propongo sea un cuerpo consciente y sensible, un cuerpo presente más que nada, un cuerpo que sea capaz de que tu puedas ver que está de pie no haciendo nada, y lo está haciendo todo, que es el cuerpo que uno debiese tener a nivel de intérprete, es lo que uno espera cuando está en un proceso creativo, no sé exactamente de los otros, pero creo que es el cuerpo que uno espera ver en una obra de teatro o una obra de danza, los cuerpos más presentes son los cuerpos que a una la capturan. Pero presente no quiero decir con tensiones o que tenga que ver con una presencia estereotipada, si no con una consciencia que tiene que ver con una consciencia de quien la propone, con la consciencia, con la seguridad; por eso yo siento que uno va trabajando en la medida de sus posibilidades y con una evolución súper personal, si no en el caso de que uno hace un seminario de tres o cuatro meses, como acá, uno no va a lograr lo que te estoy diciendo en términos de resultado final, que uno diga ahora tengo ese cuerpo, no, pero uno constantemente está trabajando. Yo misma siento que ha habido situaciones que me provocan no estar como yo quiero estar, entonces creo que es un cuerpo que uno busca constantemente, es como el desafío constante de un artista que trabaja con el cuerpo, estar preocupado de sentirlo, y que tiene que haber una conexión no sólo, por ejemplo, del coxis con la coronilla, si no entre lo que a uno le está pasando y lo que le sucede a nivel de sensación y de emoción también.

Y en relación al movimiento, qué es lo que te gusta ver en los alumnos, que te interesa.

A mi me interesa, yo también, yo me sumo porque yo siento que para mi también es un proceso de redescubrimiento con respecto a los matices, a los cambios de energía, a los cambios de kinética, bueno que es todo lo mismo, y uno ahí le va encontrando realmente una cierta armonía y sutileza en cuanto al movimiento, la danza, lo que se va proponiendo a través del ejercicio mismo. Y me interesa ir probando, ir viendo un cuerpo que es capaz de ser dúctil, que es capaz de ser entregado, que es capaz de no solamente responder a un patrón, o responder a lo que me acomoda, porque a uno siempre le acomoda algo, a todos, a mi también me pasa que me acomodo en cierta cosa, y creo que es una cosa de proponérselo y ya algo va cambiando, aunque sea sutil, uno siente cuando probó por distintos lados y aparecieron cosas nuevas, por eso siempre en las clases dejo que haya un momento de... sin ser una clase de improvisación, si haya un momento para buscar, para encontrar, para descubrir en ciertas zonas que yo quiero trabajar, o en ciertas zonas que después voy a potenciar en un fraseo o un ejercicio más específico.

Los fraseos que construyes para las clases, desde dónde los construyes, desde una materia en específico, desde una movilidad que a ti te acomoda, o desde cualquier otro lugar.

Desde varias partes, a veces me motivo una música y trato de sentirla y voy trabajando eso, pero esas son pocas, te voy enumerar las motivaciones de los fraseos, pero en general tienen que ver con ciertos contenidos, cosas que me interesan trabajar, por ejemplo conducciones, o desde dónde parte el movimiento, eso como que me engolosina mucho, los puntos de partida, no sé un fraseo que parte desde la mano, que luego viene el pecho, que después la rodilla, que el pie, cómo voy pasando de un punto al otro y cómo voy haciendo que esa simple conexión entre un punto y otro vaya permitiendo un flujo, que vaya generando un flujo que maneje la situación de movimiento, la frase. También a veces tomo ciertas partes del cuerpo y digo esto va a ser sólo suspensión y trabajo de peso, o soporte, o voy viendo también las cosas que hacen falta, por ejemplo veo que hace falta trabajo de tendones, hago plies o un fraseo que tenga muchos plies, o trabajo de cómo va inserta la cadera o cómo manejo la articulación de la cadera en relación a lo que pasa en los soportes, la sensación de los huesos en los soportes; entonces voy pensando en esas cosas, eso no implica que parto de una cosa y en las frases o los ejercicios, en ese estudio vayan apareciendo otras cosas, porque al final uno va incluyendo todo de alguna manera. Lo que si yo puedo mirar desde afuera en mis clases es que en mis clases siempre hay mucho trabajo de resistencia, trabajo de brazos, de inversiones, porque también me gusta el tema que es más que la simple invertida que uno puede hacer en cualquier cosa, en yoga, en capoeira, no sé, me gusta mirado desde el punto de vista del riesgo también, del riesgo y de la consciencia que estás en una posición no convencional y cómo se adecúa tu cuerpo a esa posición.

En relación a las correcciones que haces en clases, lo que quiero saber es cómo corriges, cómo te gusta corregir más, y las implicancias de eso. O sea hay gente que corrige más tocando o repitiendo.

Depende, a veces toco, a veces no, depende de la clase también, porque por ejemplo las clases del Arcis que es técnica corrijo mucho, sobre todo en la ejecución, porque ahí el objetivo general es armar el cuerpo del alumno, porque ellos no vienen de nada prácticamente, entonces como la gran responsabilidad de armar, entonces es un constante proceso de todo el cuerpo, por sobre todo en torno al alineamiento y postura que es como fundamental, y en el caso de acá que todos tienen ciertas, o sea algunos tienen muchas nociones, algunos no tienen tantas, me he concentrado mucho más en... menos en la ejecución y más en las sensaciones, en las sensaciones y en ciertos detalles, de repente decir ciertas cosas, pero no enfocarme tanto, porque si tu ves de afuera dices esa persona no está tan correcta, pero yo estoy observando su proceso y veo cómo esa persona también va solucionando. Por ejemplo la C. que le cuesta harto, ella ha ido solucionando, o sea ha ido avanzando mucho, porque es muy blandita, le falta fuerza, no tiene fuerza muscular en la guatita, pero ella ha sabido ir perdiendo el miedo, entonces ha ido resolviendo cosas entonces ahí le doy más datos, es cómo pequeñas intervenciones, ahora préstale atención a esto, al brazo, ahora trabaja más tus soportes en relación a esto mismo que estamos haciendo. A lo mejor descuido ciertas cosas, también de repente me da susto, creo que es parte de como uno como profesora también se va dando cuenta de las falencias y de las fortalezas en el camino también, pero también con la experiencia que tengo, que tampoco es tanta, pero que igual es significativa, hay que tener bastante delicadeza en las

correcciones, porque de repente hay personas que se mueven sólo sensiblemente, entonces si tu le das una corrección tienes que ser atinado, o también observar cómo trabaja esa persona, si esa persona es súper apasionada no le vas a decir algo muy concreto porque no lo va a entender, entonces de pronto hay que buscarle una imagen como para corregir, y hay otras personas que son súper mateas que uno tiene que darle correcciones súper puntuales, o con respecto a una conexión que le pueda ayudar o a un punto de partida, no sé como más concretamente, ser más concreto.

Como si hablamos técnicamente, en el grupo de este taller, cuál crees tu que es el punto más importante que quieres tocar, o dejar a los alumnos.

Fuerza, fuerza por sobre todo y consciencia del centro, así como dos cosas puntuales, y lo demás para mí, es que para mí todo lo demás es importante también, pero para acotar creo que eso es central.

Lo siguiente tiene que ver con una noción de cuerpo de la danza, con una noción que se comienza a desarrollar desde la escuela de danza, que tiene que ver con este cuerpo profesional, que trabaja, que duele, que por sobre todo está respaldado desde las profesoras más antiguas de las escuelas, que si no duele está mal, y que en definitiva es un cuerpo que carga muchas concepciones. Y la pregunta va por el lado de que te queda a ti de esto, en tu cuerpo, o a tus alumnos.

Es que yo creo que viví un poco eso de la vieja escuela, entonces tuve profesores, que no sé si para bien o para mal, pero creo que ahora de alguna manera agradezco, sobre todo el rigor, a mi me quedó mucho el rigor, yo soy súper obsesionada, yo cuando hago una cosa, como cuando me puse a hacer yoga dejé de hacer todo, practicaba muchas clases diarias, porque creía que era la única manera, y cuando hago danza también, obviamente las cosas van cambiando, uno también tiene otras preocupaciones, pero yo creo que una de las cosas que me quedó mucho es la sensación de trabajo en el cuerpo también, yo tal vez o claramente viví la sensación de dolor, lo viví mucho en la escuela, te sacaban el jugo y te trataban mal con las correcciones, los profesores eran muy duros, en mi época yo tuve profesores súper duros, y que en el fondo a mi me bloquearon en cierta medida, pero después como que me relajé, tomé más seguridad en mi, tomé más confianza, entonces no me importaba. Pero yo agradezco haber tenido eso, porque me llenó de una energía que de repente yo no veo ahora, no sé cómo decirlo, pero había una energía distinta antes porque en el fondo había muy pocos lugares en donde se podía estudiar danza, eran muy pocas las clases que uno podía tomar, no era como ahora en que en todos lados hay talleres, había muy poco entonces lo poco que había, había que aprovecharlo, entonces para mi, como siempre quise estudiar danza, y lo que pude hacer fueron solamente las clases de colegio, entonces cuando tuve la posibilidad pese a todo a estudiar, porque en mi caso no querían que estudiara danza, lo aproveché al máximo y más encima con profesores autoritarios era como uf... pero yo resistía eso, y no digo que sea bueno, que haya que ser así, de hecho yo

no soy así en mi enseñanza, pero me queda para mí algo más que significativo, una enseñanza de vida, yo tengo un rigor que se lo debo de cierta manera a todo eso.

Ahora yo tuve profesores también, es que cuando yo estudié éramos cuatro al final, porque cuando yo estudié era muy poca gente la que estudiaba danza, entonces los cursos eran muy chicos, pero en mi caso particular mi curso partió y éramos muchos, éramos 27, y por situaciones como que se lesionaron muchos, entonces se redujo mucho el grupo, pero terminamos, entonces tuve una enseñanza súper privilegiada, después casi quiebra la universidad, porque teníamos profesor, ayudante y músico, y obviamente era imposible para la universidad mantener por ejemplo a nosotros que éramos cuatro alumnos en el último año, imagínate, en mi caso la carrera duraba cinco años y tuve súper buenos profesores, entonces contenta. También hubo cosas que yo no tuve, que las aprendí después, o sea yo no pienso que la formación sea solamente la universidad, también tiene que ver con todo lo que uno hizo después, por ejemplo cuando yo salí de la universidad justo estuvo toda la época de los ADF, que eran los American Dance Festival, que ellos venían o uno iba a formarse, te becaban y tu aprendías, era con Estados Unidos y vinieron muchos profesores, yo aprendí mucho, y yo creo que ahí fue donde más me armé, en esa época vino la Bárbara Grubel, Wally Cardona, Shelly Senter, y muchos profesores que yo creo nos marcaron a todos los de esa época que tomamos eso, porque era súper nuevo, todo esto de release, pero más que el release era la consciencia de otro cuerpo, de una cosa distinta que no tenía que ver tanto con el dolor, si no con el goce y el flujo y creo que otra parte de la formación también es estar en compañía, igual yo estuve diez años en la Vitrina, que es una manera, y también estuve en la compañía de la Sara Vial que es otra cosa, y entonces esas también son mis formaciones.

Ahora relacionado al taller y a tu práctica actual, que es lo más importante relacionado al movimiento. Lo planteo desde el otro punto de vista de la propuesta de moverse, que es lo que tu crees que dejar en términos de movimiento, ya no técnicos necesariamente, se pueden encontrar, como no. A la forma en que se mueve.

O lo que me gustaría, no sé si dejo, pero lo que me gustaría es que fueran capaces de darse cuenta de lo que les está pasando, como a nivel corporal, las partes que están despertando, los lugares donde no habían sentido, como llegar a reconocer el cuerpo que siempre ha estado pero de otra manera, como encontrar nuevas maneras de moverse, nuevas posibilidades, y también tu propia manera de moverte, por más que yo les pueda hacer una secuencia que sea mía y que trate que de alguna manera sea de ustedes, pero que dentro de eso también sean capaces de involucrarse y de permitir que haya un sello particular en cómo se mueve cada uno.

Cuál es tu motivación en estos momentos como para estar haciendo clases, para trabajar en la danza en general también, en el fondo por qué trabajar en danza hoy.

Yo creo que mi motivación se ha mantenido, bueno, yo creo que con los años yo he logrado tener más personalidad, pero en realidad yo soy súper tímida, de hecho, en general yo me

considero de bajo perfil, siento que de la única manera que me puedo expresar con toda la personalidad del mundo es con la danza, y en todos los ámbitos, obviamente que en la pedagogía y también en la escena, como yo sentir que de la única manera que puedo ser yo verdaderamente es estando ahí y que afuera me cuesta todavía, en las relaciones humanas o en esto, en las conversaciones, todavía hay algo que me cuesta que no me cuesta ahí, y no sé por qué, pero de verdad siento que es la única manera, aunque uno ha escuchado mucho que muchas personas dicen: a es que aquí me siento que soy yo, que es una frase súper repetitiva o cliché, pero yo realmente la tomo porque creo que me refleja y con los años me he ido dando cuenta que me gusta mucho la pedagogía también, que me encanta, me encanta, me encanta ser parte de un proceso personal y grupal e individual, es como que uno está metida en todo y además es capaz de observar lo que va pasando con uno, con el otro, los cambios que van teniendo, cómo uno aporta, como es uno capaz de movilizar al otro, es que me apasiona, yo creo que me gusta mucho la pedagogía, me gustaría tal vez tener muchas más herramientas, pero creo que de alguna manera las he ido descubriendo también, o encontrando cuál es mi forma, porque en algún momento me daba ansiedad tener los recursos o cómo hacer que esto fuera de una manera, y de a poco fui concentrándome en mí, diciendo qué es lo que yo quiero, cómo me gusta moverme a mí, qué es lo que quiero transmitir, y eso mismo me pasa en las clases, me pasa en todo, me he ido aclarando también.

Cómo crees que te recuerdan tus alumnos, por ejemplo ahora cuando termine este taller, cómo crees que las personas que lo tomamos te vamos a recordar. Con qué se quedan de la M.

No sé, que difícil. Mira es que no sé, porque uno nunca sabe, pero sabes que el otro día hable con el Exequiel (coordinador de la carrera danza en U. Arcis), que nunca pasaba antes, por el tema de la acreditación de la universidad ahora te hacen una evaluación, entonces me hicieron una evaluación de escuela en que me fue bastante bien y ahí lo que más me llamó la atención fue la evaluación de los alumnos, porque uno ha tenido distintas relaciones con los alumnos, no todo es flores, porque en una universidad uno tiene que poner nota y eso también afecta, entonces hay muchas cosas, y lo que más me sorprendió es que me hicieron una evaluación súper buena que decía, bueno varias cosas, pero me quedé con la parte final que decía que mezclaba lo maternal con lo estricto, pero de tal manera que ellos sentían que ambas cosas estaban presentes y que les hacían sentido en mi manera de entregar, como en los contenidos, en la información, pero ellos nunca sintiendo que no estaban trabajando, todo lo contrario, sentían que estaban trabajando, pero sentían también una cierta contención de mi parte. Y me gustó, porque en el fondo me gusta... en el fondo eso es lo que yo quisiera siempre, que a la vez esté la posibilidad de que ellos pueden contar conmigo, pero a la vez ellos me tienen que dejar que yo pueda exprimirlos, sacarles el jugo al máximo, porque si yo les voy a dejar a ellos que no se exijan en el fondo voy a hacer mi pega súper mal.

Y la última pregunta, la menos concreta de todas, tiene relación a cómo te percibes desde el imaginario. Cómo ves tú gráficamente, o cómo imaginas tú gráficamente tu

cuerpo, a la hora de hacer clases, el pensamiento más abstracto que se te viene a la mente... Cómo te ves o cómo te quieres ver

Cómo me quisiera ver en clases, siempre me quisiera ver alineada, alineada, pero nunca tanto... (risas). O sea que me vean alineada, pero vean que yo puedo ser la otra parte también, la parte rara, que tiene que ver con todas esas cosas que uno no quiere hacer, como buscar en las cosas extrañas del cuerpo, y cuando bailo creo que me logro ver de esa manera también, porque logro sacar no sólo la estilización de algo si no que buscar en lo otro...

Mi imaginario es que yo me veo como algo que va súper concreto, que tiene súper claras las direcciones y que se desarma constantemente, pero siempre eso, repetidas veces, que está ahí y se desarma y vuelve a retomar, es como el constante juego de ida y vuelta.

Bueno M., eternas gracias por todo lo que me has ayudado.

Entrevistas a G.C.

Entrevista a G.C.

Realizada en un café barrio Manuel Montt, Providencia.

Día 21 de Octubre de 2010

Lo primero es saber acerca del proceso como llegaste a la danza y a hacer clases.

Yo no hice nada de danza cuando chica, (…) pero en el colegio en que estudiaba hacían muchas peñas folclóricas y muestras de gimnasia. Había un trabajo corporal que ocurría cuando iba en el colegio, y yo era la niña que bailaba bien, pero nada más. Y luego, estando en segundo medio, un día llegó al Liceo Carmela Carvajal una chica que estudiaba en el Arcis a dar clases de danza contemporánea. Yo no tenía idea de qué era eso y una tía mía que trabajaba ahí como profesora y que era encargada de los talleres me preguntó si quería tomar un taller de danza contemporánea, y yo dije: ya, voy a ir a probar; y fui a una clase, hicimos harto trabajo de suelo, y yo enganche desde un lugar súper hedonista con la cuestión, fue un placer gigante. Tomé este taller hasta que se terminó, luego encontré Balmaceda 1215 y tomé clases de danza contemporánea, y por ahí comencé a conectarme con una interioridad de mi cuerpo, me pasó una cosa como... un despertar sensible, y entonces me enamoré de la cosa, pero era desde el lugar del placer, no desde mayor reflexión que eso; y así llegué a la danza, y quise estudiar esto... y ahí en mi búsqueda, sin conocer mucho que era lo que había, llegué al Espiral. Sin hasta ese momento cachar las diferencias respecto del ballet, del moderno y del contemporáneo... no teníamos muy claro lo moderno que era y es todavía la escuela del Espiral.

Y eso fue. Y luego en el Espiral, es la historia de cualquiera que pueda estar ahí, con toda la información que recoge en términos técnicos el Espiral, y luego por intereses míos que me faltaba lo otro que tiene que ver más con la danza contemporánea, en ese lugar del cuerpo más sensible, menos mecanizado, más presente y reflexivo también, porque de alguna manera en el Espiral la danza moderna no creo que pase desde la mecanicidad, o sea pasa por una emocionalidad expresada, puesta en escena que tampoco era lo que a mí me movía tanto, entonces empecé a buscar otras cosas, como talleres con distinta gente de la danza contemporánea, me sentía atraída por ese tipo de trabajo.

Hasta ahí mi relación con hacer clases era súper ambigua, dudosa, no tenía mucho interés tampoco desde la metodología que proponía el Espiral para hacer clases, salí como inseguridad. Luego, por coincidencias de la vida, me encontré trabajando con gente que era de La Vitrina y me invitaron a participar del Colectivo. Fue maravilloso, porque era un lugar donde yo quería trabajar... y ahí fue como empezar a estudiar de nuevo de alguna manera, confrontarme con otra visión. La Vitrina fue ponerse a pensar el cuerpo,

reflexionar que es lo que uno hace y por qué lo hace y el cómo se hace también, y por ahí me empezó a hacer sentido el hacer clases, en el cómo se hacen las cosas. Entonces empecé a dar talleres en la Vitrina, porque estaba ese espacio abierto. Creo que ha sido medio casual, más que por un deseo primero mío el hacer clases, y ese hacer actualmente tiene que ver con esa reflexión que existe desde la Vitrina.

Y cuando empezaste a hacer el taller de la Vitrina, ¿era este mismo taller o comenzaste con otra cosa?

El primer taller que hice en la Vitrina fue en el 2007, era un taller más desordenado porque tenía menos claridad metodológica, que la que puedo tener ahora. Entonces tenía que ver con desarrollar ciertos contenidos desde un aprendizaje técnico contemporáneo. Cuando lo empecé a hacer de nuevo, este año, ya haciendo clases en otros lados y pasado cierto tiempo, ya no tiene solo que ver con cómo resuelve el cuerpo en torno a la mecánica, sino además, en relación a una interioridad que se pone en movimiento, entendiendo esa interioridad como una materia que se mueve. Desde hace un tiempo, producto de un modo de trabajo en el que se ha investigado en la Vitrina he estado pensando el cuerpo como materia, hueso, piel, músculo, tendón, y todo lo que hay dentro del cuerpo; una cosa que uno no ve, pero que sin embargo se moviliza y que es lo que nos instala en el mundo; entonces es resolver mecánicamente pero además está toda esa interioridad que puede entregar infinitas posibilidades para un moverse más auténtico, por ahí va mi búsqueda ahora.

Y acotadamente, los objetivos que te pones para el taller, tanto para los alumnos, como si tú te pones algún objetivo personal.

Entre los objetivos personales que puedo tener está el ir encontrando las herramientas metodológicas y las palabras que puedan permitir traspasar esa información más certeramente, que tiene que ver con un trabajo que hace harto la Dany Marini, que para mí es mi mamá como profe, con ella he trabajado desde el año pasado y eso me ha ido abriendo varias preguntas desde el observar. Pienso en la importancia de las indicaciones que da un profesor y de todo lo que habla un profesor, como es la clase más allá de las secuencias, no sé, tiene que ver con todo lo que se dice, en eso se construye la clase, entonces tiene que ver también, con las actitudes del profesor, con las palabras que elige, con el modo con que uno se expresa, todo habla de algo y eso es para mí un lugar de aprendizaje, una búsqueda constante desde que estoy haciendo clases, y como estoy haciendo clases desde hace poco tiempo, estoy tratando de resolver cómo digo lo que digo, de modo que al que escuche le haga sentido más allá de la secuencia que se está haciendo en ese minuto, para pensar en el total de la danza, trayendo a contexto lo concreto del cuerpo.

Y para los alumnos me pongo como objetivos desarrollar contenidos técnicos específicos, eso por un lado. Y por otro lado este semestre, siempre con miras de un movimiento más

auténtico, empecé a trabajar con los factores del movimiento, como una posibilidad de que el cuerpo se vuelva más expresivo...

El semestre pasado trabajamos mucho con la idea de cuerpo materia, que se transforma, de que pusieran en movimiento lugares que normalmente uno no pone en movimiento, desarrollando una movilidad específica de esas zonas. Me parece que ahí pueden empezar a aparecer cositas expresivamente más ricas y que pueden ser interesantes escénicamente.

Igual yo voy trabajando bien intuitivamente en las clases, planifico pero esas cosas muchas veces cambian durante la clase, hay que ir viendo que es lo que pasa, ahí vas descubriendo que hay situaciones que uno piensa de una manera que resulta que necesitan mucho más tiempo, o al revés, entonces ahí se va moldeando la clase.

Y en términos metodológicos, yo veo que tú pasas por varios pasos o fases durante las clases, entonces lo que me interesa que me converses es además de lo que ocupas al hacer las clases, también que es lo que te interesa más o que te gusta más hacer.

Mira, este taller partió como un taller de técnica contemporánea, trabajando con hartas secuencias para integrar ciertos contenidos. Para lograr eso yo utilizaba habitualmente imitación kinética como el principal recurso metodológico, además de algunas actividades exploratorias, pero empezó a ocurrirme, sobre todo el semestre pasado, que mi interés empezó a virar hacia esto de la materialidad del cuerpo, lo que implica una búsqueda más personal de cada alumno que está trabajando en clases, y por ahí se me hizo necesaria la improvisación, y ahí yo me siento súper en pelota, recién estoy definiendo modos de abordar ese trabajo, buscando las palabras y los modos de hacer llegar a ciertos estados al que está trabajando, estoy en la búsqueda de cómo se resuelve metodológicamente el tema de la improvisación, pero por ahí va mi interés ahora. Me siento mucho más resuelta con otras herramientas como por ejemplo la imitación kinética o con ciertas actividades exploratorias, pero me interesa el tema de la improvisación como esta posibilidad de movimiento más auténtico.

Y en relación a la imitación kinética, como un cuestionamiento que a mí me ronda siempre, ¿cómo lidiar con la imitación kinética, los cuerpos que son diversos, las correcciones?

Justamente hoy cuando estaba haciendo clases hablaba con unas alumnas, y les decía que finalmente hay un cuerpo que es una referencia, que en el fondo uno es una referencia, que cada cuerpo es particular, y que por lo tanto cada una tiene que buscar su forma de resolver, que hay un pensamiento, un análisis que tiene que hacer el que se mueve y que para eso hay una referencia, que tiene que ver con cosas súper concretas como direcciones, dimensiones y niveles, planos donde me muevo, que para eso está la referencia del profe, pero es solo una referencia, que creo que cada uno tiene que agarrar ese referente y está siempre la posibilidad de que eso se transforme, no sé si la palabra imitación es la palabra, es una referencia kinética.

Ahora te voy a preguntar por algo de forma más abierta, para así no influenciarte con mi pensamiento.

Si hablamos de cuerpo en la danza o cuerpo de la danza, así de amplio, qué es lo que se te viene a la mente, cómo es lo que tú ves y qué es lo que a ti te interesa de ese cuerpo, con el que trabajas finalmente, lo que buscas o que te gusta a ti en relación al cuerpo en la danza.

(Se queda un momento pensando)

Lo que me pasa primero es que no sé si existe una sola danza, entonces en alguna danza más que cuerpos veo maquinitas, en otras danzas veo teleseries, en otras veo representaciones, en otras veo presentaciones, y esa última me interesa más, me interesa el cuerpo que se modifica y transforma desde lo real de lo que le está ocurriendo, un cuerpo que se pueda afectar producto de que se pone en movimiento, y eso lleva a que su materialidad se transforme de alguna manera. Eso me parece interesante de la danza, cuerpos que adquieren texturas, materias moldeables. En todo caso esto es ahora... mañana no sé.

Bueno esa es la idea también, que las cosas vayan adquiriendo diferentes sentidos, vayan cambiando, si no sería tremendamente fome...

Ahora si te pregunto por tu sensación corporal a la hora de hacer clases, en qué piensas.

Mira, ahora último me he fijado en que es un cuerpo empoderado, empoderado porque es un cuerpo que de alguna manera tiene que tener certezas, no en término de tener verdades, porque a veces hay clases en que yo dudo todo el tiempo y soy la que vamos para un lado y va para el otro, entiendes, entonces no hay verdades, y me interesa también que eso sea claro para los que están tomando las clases, porque hay un cuerpo que por supuesto que se equivoca porque está investigando igual que el que está tomando la clase, sin embargo está empoderado porque está proponiendo, es un cuerpo propositivo y que por lo tanto tiene que ser más certero, y eso es algo que empieza a ocurrir producto del hacer clases, ese cuerpo empoderado es porque está proponiendo. Siempre dentro de un espacio súper igualitario, o sea hay gente que toma clases hace mucho tiempo en la Vitrina, entonces estamos hablando de un lenguaje relativamente común, hay otros que pueden estar recién empezando, pero entiendo que estamos muy de igual a igual todos aprendiendo. Y lo que pasa por ejemplo en la Universidad de Las Américas que son niñas más chicas, ocurre que de alguna manera, sin uno quererlo, se convierte en un referente, y tiene que estar la claridad de que el profesor también se equivoca y que en la medida de que ellas hacen preguntas, uno como profesor también se hace esas preguntas, y revisa lo que cree saber (…). De alguna manera uno está marcando pautas de cómo ellas van a desarrollar un proceso de aprendizaje para adelante, entonces ahí importa mucho, creo yo, todo lo que dices, más allá de la danza, en todos los aspectos, desde que se asuman con sus cuerpos como son, en que dejen de poner

la atención en pintarse los labios después de la clase, de arreglarse el moño en el espejo... porque todo eso habla de una idea de cuerpo y que si están estudiando una carrera que tiene una orientación contemporánea, tienen que asumir el cuerpo que tienen.

Tus intereses actuales respecto del movimiento, lo que te gusta ver en los alumnos y por otra parte lo que te gusta hacer a ti en términos de movimiento, ahora.

Al pensar en los alumnos, no sé si es algo muy concreto lo que me gusta ver, pero si puedo decir que me gusta ver que están buscando, me encanta ver alumnos que están comprometidos con lo que están haciendo, me encanta hacer improvisaciones y ver alumnos que están en la concentración total, y que pueden estar moviéndose muy poco, quizás nada, pero que está descubriendo y conectando algo en su propio cuerpo, me encanta ver interés, que están buscando nuevas maneras de cómo puede ser algo, me gustan los alumnos que le das una indicación y se ve que están trabajando sobre esa indicación, me gustan los alumnos interesados con la búsqueda en su cuerpo, me encantan los alumnos así, los que no, los encuentro fomes, me dan lata y me caen pésimo... (Risas de ambas). Y en eso aparece una búsqueda de uno también, porque yo siempre he pensado que me muevo terriblemente plano, que soy muy fome, y desde un trabajo que hicimos el año pasado, "Pequeñas Distancias", ha sido buscar que mi cuerpo desarrolle distintas texturas, que para mí es todo un desafío gigante, porque considero que me muevo en una misma energía, en un mismo tiempo y eso en este minuto me tiene embalada. Estoy proyectando un taller para el otro año que tiene que ver con eso, con ese trabajo de cualidades, de texturas de movimiento.

En torno a los fraseos que construyes para las clases, dos preguntas en una, primero desde dónde creas los fraseos, desde esta sensación de materia, de algún imaginario quizás, o de lo que estás viendo en la clase, la alineación por ejemplo. Y por otra parte desde que lugar le propones estos fraseos a los alumnos.

Yo en el taller de la Vitrina siempre construyo desde el contenido que estemos trabajando, tratando de ser consciente de eso, construyo desde un movimiento que permita desarrollar y aplicar ese contenido, de acuerdo al nivel que haya también en los alumnos, bueno, siempre son dispares igual, pero tratando de encontrar una media, o de pronto de darle un poco más para ir incentivando a los que van más adelante, y que eso sería contenidos: consciencia de alineaciones, uso del centro, conducciones, lo que estemos trabajando, o el uso del tiempo, la energía y el espacio, que estamos viendo un poco más ahora, yo creo que construyo harto desde ahí, y eso cruzado con un movimiento que pase por un disfrute para mí también, porque pienso que mientras yo lo disfrute puede ser también un disfrute para los otros, capaz que no, pero siempre pensando en eso, siempre que construyo frases pienso en que sean placenteras.

Y cómo las entrego, creo que siempre buscando que el otro se movilice desde un placer, pero que ese placer pase también por una consciencia. No creo que el placer tenga que ver con irse en un volón y moverse muy locamente sin tener idea lo que estoy haciendo; yo

creo que son dos cosas que van de la mano, que esa consciencia y control de lo que estoy haciendo es un lugar de placer también, me parece que es muy grato que aparezcan esas dos cosas.

En términos de las correcciones, ya que hay varias orientaciones o formas de corregir, con la voz, tocando más a las personas, lo que genera o tiene una intención en el alumno. Tus formas de corregir serían...

Yo explico mucho, de repente pienso que explico demasiado, creo que para hablar soy más difusa, que me paso de enredada, a lo mejor por eso mismo, es que intento explicar Y acostumbro mostrar, para luego pedir que hagan, o sea que la corrección sea porque hubo una explicación, un mostrar y después un hacer del que está tomando la clase.

Y a veces uso también el que el otro escuche, que escuche y comprenda, sin hacer solo que mire y comprenda, o sea descubra, descubra dónde está o qué es lo que no está funcionando, uso esa referencia. Y acabo de cachar que no toco, toco súper poco….., ahora que me lo preguntas... toco súper poco, por qué será eso, cuando yo era alumna me gustaba mucho que me tocaran, me tocaran ahí así exactamente... Es raro, porque ahí la imitación kinética sirve hasta cierto lugar no más, o sea no es que pueda hacer mientras esté mirando a otro, yendo atrás un poco, copiando, o sea para corregir me hace más sentido lo de dar una referencia primera con mi cuerpo para que luego esa referencia sea el mismo cuerpo del alumno. Trabajo apelando a que el que se está moviendo identifique una sensación, chequeando cuál es la sensación, como percibe lo que hace, para luego tratar de traer esa misma sensación al cuerpo, la memoria de una sensación para que eso vaya apareciendo de nuevo, que los que participan de la clase consideren que no tienen otra referencia para percibirse a mí mismos que esa sensación.

En términos de los procesos de experimentación o de improvisación que haces en las clases, hay algunos que me llaman más la atención, sobre todo lo que son grupales, como lo que haces en relación al ritmo colectivo, o a las partículas de aire, entendiéndose que en estos ejercicios se experimenta algo en el cuerpo, pero que tiene un componente más, como una consciencia del otro y otras varias cosas. En mi imaginario llamo a estas cosas que aparecen en estos ejercicios las otras cosas que aparecen en la clase, o en el ejercicio o en la danza...

Entiendo que eso va por el lado de que la danza es en la medida que es con otro, en relación a otro, puede que sea en relación al espacio, a una idea, y cuando hay otros cuerpos es en relación a esos otros cuerpos, que hayan dos cuerpos ignorándose, eso ya es una relación, entonces el trabajo en donde intervienen varias personas va a ser un trabajo grupal, todo el rato, y son cosas que no me detengo mucho en nombrar, pero siempre va a ser una danza colectiva que se arma en relación a todos. Cada cuerpo puede tener un discurso, pero que la suma de esos discursos genera otro discurso, que no es ninguno de los propios de cada cuerpo, y ahí, aparecen otras cosas, ideas que no tienen que ver con la danza, como la idea de una colectividad que se relaciona, el tener consciencia de que hay

un otro al lado, cosas aplicables a todo en la vida y esas son cosas que se quedan rebotando de ese trabajo.

En relación a esto del cuerpo profesional y técnico que uno desarrolla a través del tiempo, el cuerpo que inculcan por sobre todo desde las escuelas de danza, como el clásico que tiene que doler, di no está mal, no sé, ese cuerpo con el que uno trabaja finalmente y que está profesionalizado, por decirlo de alguna forma. Entonces lo que me interesa es saber qué sensación te da esa idea de cuerpo profesional.

Frente a todo eso yo creo que uno tiene que trabajar con lo que tiene, yo se los digo a mis alumnas y después de que se los digo, me digo: ya, tú también, aplícalo a ti misma. No tiene que ver con que duela o con que no duela, tiene que ver con trabajar con lo que hay y que todo puede ser descubrimiento; puedo trabajar con un cuerpo que está súper descansado, energético, entrenado y preparado y otro día me puedo quemar la pata y cada vez que me apoyo en el pie me duele, entonces creo que estando en las mejores condiciones o en condiciones más adversas uno debiera intentar trabajar con eso que uno tiene, porque uno trabaja con el cuerpo y el cuerpo es como está el cuerpo. El cuerpo de uno no es igual todos los días, entonces trabajar con lo que hay más que trabajar hasta que duela y todas esas cosas que son hasta como medias religiosas y extrañas... (risas), el hecho de tener el cuerpo de una manera, de tener una herida en un lugar, o un tendón inflamado te va a dar un cuerpo distinto y capaz que cuando el cuerpo esté en buenas condiciones uno puede traer esa misma sensación de ese cuerpo distinto y te da otro lugar rico para explorar.

Ahora, para comenzar a acotar, cuál es el cuerpo que crees que tú propones a la hora de hacer clases, puede ser en general si se aplica, si no, del taller.

Que difícil... No sé, creo que un cuerpo que es sensible... un cuerpo sensible de sí, que se percibe a sí mismo, que trata de percibir a los otros cuerpos, y que está consciente. Un cuerpo que está consciente es un cuerpo que está más alerta, que está escuchándose, que está con el resto, que está pensando y actuando, llevando lo concreto de ese pensamiento al cuerpo, y que esa consciencia no es desde un lugar separado del cuerpo ni ajeno al cuerpo; un cuerpo sintiente y consciente.

Qué es lo que crees más importante en términos de movimiento actualmente en tu práctica pedagógica.

Yo creo que es en relación a eso mismo, desarrollar esa consciencia y esa sensibilidad, que el cuerpo deje de repetir (...). pasa mucho que la gente que quiere hacer danza cree que va a copiar y a repetir pasos, esto es así y esto otro así, que es lo que pasa en el ballet que es un montón de pasos, lugares establecidos, formas de hacer, y no es sólo parte del ballet, de la danza moderna y de la danza contemporánea también, (…) hay gente que habla de él

contemporáneo y dice mira hice esto que es contemporáneo y es un paso, una forma que se establece como propio de un estilo, entonces yo creo que la práctica pedagógica debiese ir exactamente en el camino opuesto de esta cosa, dejar de hacer pasos y poner a moverse, a transitar más que llegar a los pasos, más que llegar a la pose, en el tránsito entre una pose y la otra, y por ahí, en ese tránsito ver cómo es la consciencia y la sensibilidad del cuerpo.

Las motivaciones actuales para trabajar en la danza, como bailarina, como profesora, por qué la danza hoy.

Porque me sigue interesando la relación súper concreta con mi cuerpo, y desde ahí qué pasa con el cuerpo de los otros, por eso es la danza. Ahora me gusta verlo desde las relaciones de los cuerpos, más que el bailar o el no bailar, tiene que ver en ponerme en relación con mi cuerpo y con los otros desde sus corporalidades, eso por un lado.

Por otro lado siento que recién estoy empezando a desarrollar un pensamiento en torno al cuerpo y en torno al trabajo escénico, también ahí está también mi interés por la danza, la danza cómo investigación corporal y escénica, recién estoy aprendiendo y empezando a buscar y encontrar cosas, más que dónde está el interés ahora, siento que recién estoy empezando respecto de un interés más concreto.

Me interesa el cuerpo instalado en una escena, que puede ser cualquier cosa, puede ser el teatro, puede ser la danza, puede ser la música, o ahora en "Festín" puede ser tocar acordeón. Tengo ganas de seguir probando en esas muchas de posibilidades que da una escena y seguir en esta búsqueda de corporalidad despierta... Pero siento que es un trabajo que recién comienza.

Y lo último, creo que lo último, es desde el imaginario, más gráfico o más abstracto, realmente menos concreto, es relacionado a tu cuerpo haciendo clases, que se relaciona también con todo lo que hablamos del cuerpo que propones un poco, entonces lo que quiero es que me comentes acerca de tu imaginario de tu cuerpo haciendo clases, o en la danza, lo que se te venga más nítido en relación a ti y a tu cuerpo, como una imagen mental.

Pensando en la clase veo órganos moviéndose,... Y yo, no sé cuál es la palabra,... como se dice cuando algo emerge y cae con peso (hace un gesto con el puño de la mano, algo que cae fuerte), tiene que ver con esto de pensar las palabras y del cómo decir, cuando tengo que inventar o encontrar la certeza al decir algo, es como una imagen de aplomo, esa es la palabra, aplomo.

También trato de pensar en ser tranquila cuando hago clases, pienso en encontrar claridad.

Me parece interesante que me preguntes todo esto, para aclararme

Mira esto es igual que haciendo clases, porque cuando a uno le preguntan algo uno se hace la pregunta, y en la medida que va respondiendo se va dando cuenta, es una situación simultánea, ahí voy clarificando, además no es que uno tenga la respuesta para eso que te

preguntaron, si no que uno hace y en ese hacer está la respuesta. Si me preguntan algo, lo hago y ahí encuentro la respuesta. Entonces me preguntas y en el mismo ejercicio de responder va apareciendo, y claro va apareciendo con más certeza de la que uno tiene normalmente.

Cómo crees que te recuerdan tus alumnos, por ejemplo ahora cuando termine este taller, cómo crees que las personas que lo tomamos te vamos a recordar. Con qué se quedan de G. C.

No Tengo ni idea…..ojalá que me recuerden como una profe clara en sus comentarios y aportes, y que los ayudó a sentir y pensar desde el cuerpo.

Muchas de millones de gracias

Observaciones a M.R.

Clase 16 de Agosto

Llego a la sala Santa Elena, que funciona en parte de su horario como CIEC (Centro de Investigación y Estudios Coreográficos), es una sala grande, sin ventanas, el espacio para hacer la clase es grande, aproximadamente de 8 x 10 metros, está un poco frío, pero bien iluminado, es cálido.

Está M.R., la profesora a observar, la cual realiza el seminario Entrenamiento Corporal, cambiándose de ropa, es bien delgada y bajita, viste ropa de training sencilla, pantalón verde oscuro y polera negra. Saluda a la gente que va llegando, conversa con cada uno. Hay alrededor de 14 personas, tres hombres entre ellos.

Nos ponemos en cuclillas en círculo, M.R. pide que nos presentemos con nuestros nombres y lo que hacemos cada uno, la mayoría son actores o bailarines, me parece que todos debemos tener más de 22 años de edad, muchos están titulados o por titularse.

Hoy es el día en que parte el taller, si que M.R. explica que este seminario es un complemento para el seminario de interpretación que se dicta inmediatamente después de que este termina, pero puede tomarse también por separado; dice que la idea es entrenar el cuerpo para la danza o el movimiento que cada uno desarrolla, sin dejar de pensar siempre en que este entrenamiento parte de la danza, sensibilizando el cuerpo, tratando de no dejar de sorprenderse y estremecerse con ello. Dice: *"aunque la danza tenga su estructura siempre debemos buscar estremecernos, sorprendernos"*.

Tras esta explicación comenzamos con una elongación en círculo, M.R. de inmediato comienza a decir pequeñas correcciones con el nombre de cada uno, supongo que a algunos de nosotros nos conocía desde antes, y además tiene una capacidad de retención de los nombres muy grande. Bajamos muy lentamente por columna, verdaderamente lento, desde dar peso en la cabeza con las manos, dejando que bajemos una vértebra a la vez, hasta llegar abajo, elongando los isquiotibiales, desde allí ir a una posición parecida a una tabla alineada adelante, alineada coxis con coronilla, y luego regresar y subir. Volver a repetir muy lentamente y varias veces.

Realizamos un calentamiento cada uno desde su movimiento, va indicando que nos movamos por la sala, en relación a la movilidad corporal que le acomoda a cada uno, en relación a cómo llegó el día de hoy, va dando indicaciones para que vayamos poniéndole atención a los puntos de apoyo con el piso, a las partes del cuerpo que estamos moviendo y a los desplazamientos que cada uno va realizando por el espacio, la utilización común de este. Vemos entonces que esta primera parte de la clase funciona como una movilidad del cuerpo, tomando consciencia del movimiento del mismo, despertar el cuerpo, primero

desde la consciencia de la alineación de la columna y luego desde la movilidad individual de cada alumno.

Nos aprendemos un fraseo ahora, ella se pone delante de nosotros, hacia un frente de la sala, muchos se sorprenden porque M.R. lo explica bastante rápido, creo que prefiere que lo hagamos pronto e ir corrigiendo desde el error. Aprendemos una parte y la repetimos tres veces, corrige un par de cosas, en relación a la mecánica del movimiento, como con qué pie se da la vuelta, por donde pasan los brazos, etc. La frase utiliza la bajada por columna como la hicimos al comienzo de la clase, tiene algunos momentos que son complejos en torno al equilibrio en una pierna, y algunas bajadas al piso, que son bastante exigentes. De esta forma nos damos cuenta que el grupo es muy diverso, hay personas que tienen un dominio corporal mucho mayor a otros, sobre todo un par de actores se ven bastante complicados; de igual manera M.R. trata de no detenerse mucho, de hacer que cada uno pueda ir resolviendo de acuerdo a sus habilidades y su cuerpo.

Enseña la segunda parte del fraseo, hasta que lo completamos, responde un par de preguntas, y lo hacemos con música, repetimos dos veces y lo hacemos por grupos. Cuenta cuántos somos y quedamos siete y siete. La frase no tiene cuenta definida, por lo que pone el énfasis en que vayamos todos juntos haciéndola.

Luego de que hemos repetido dos veces cada grupo dice que saquemos el lado izquierdo, hay un par de alumnos que se ven algo confundidos aún, M.R. pone énfasis que es importante hacer seguros, si nos equivocamos no importa, pero no estar dudosos todo el tiempo. Hacemos la izquierda todos juntos y luego la derecha y la izquierda. La derecha parte con el frente normal, la izquierda parte con el frente contrario. El entrenamiento es intenso, todos sudamos un poco, se siente el trabajo físico bastante fuerte.

De todas formas tengo la sensación de que la clase está planteada para un nivel un poco más alto que el grupo, si bien funciona todo de bastante buena forma para ser la primera clase, tengo la sensación de que es demasiado rápido el derecho y el izquierdo de una frase que no es corta, para el nivel que tienen los alumnos, a la vez que la frase no es muy sencilla y varios de los alumnos no comprenden bien la ejecución.

Hacemos la derecha y la izquierda de la frase por grupos, cuando esto sale bastante bien dice: “vamos a hacer algo con esto”. Explica que cuatro personas harán la frase completa y el resto se irá integrando y saliendo cuando desee, entonces lo interesante que aparece es la decisión de cada uno por el movimiento que ha elegido. De esta forma la inseguridad que se veía en varios de los alumnos desaparece, es muy interesante la decisión por el movimiento que desea hacer cada uno, la forma en que se compone el espacio de la sala, que es más móvil y dúctil que el espacio con todos y un frente; de esta forma se desestructura la estructura de la danza para dar paso a la danza misma, la composición que nosotros hacemos con la propuesta de ella. De esta forma aparece la decisión y el movimiento mucho más certero.

En momentos en que vamos muy diferentes hace incapié en que nos esperemos, que nos miremos, que sintamos al otro.

M.R. tiene una voz suave, jamás grita fuerte, tiene una forma de hablar decidida, pero no es fuerte, es creo que simplemente precisa, habla lo justo, en el momento correcto para que sirva, en el tono necesario para que se escuche; me parece voz dulce, no me intimida, me anima.

Elongamos para terminar, para esto para la música y la sala queda en silencio, tranquiliza el cuerpo y también el estado general en el que uno está, aquieta, pone el énfasis en centrar de nuevo el cuerpo y la energía, descansar la cabeza, armonizar para terminar.

Con el mismo tono suave da las gracias a todos por haber asistido.

Clase 30 de Agosto

Hoy comenzamos deslizándonos por el espacio, el centro de peso o pelvis bien abajo y deslizando los pies por el piso. Luego cuando vamos encontrándonos con el compañero realizamos un pequeño contacto sin tocarnos, como esquivar al otro. Vamos acelerando esto, cayendo y subiendo del piso, *"calentando cada uno con el ritmo del propio cuerpo, como día lunes".*

Quedamos con las dos manos en el piso, como regla no las podemos despegar, y probamos todas las posibilidades que nos dan las piernas y el cuerpo en general sin despegarlas, primero lento, dando tiempo a ver las posibilidades y luego un poco más rápido, tomando riesgo. Así evolucionamos a quedar con una mano en el piso, irla cambiando, probar más posibilidades. Va guiando con la voz mientras ella también lo va haciendo, persistimos un tiempo con la música de fondo en ello, ella va haciendo sólo pequeñas intervenciones. Para esto nos deja bastante tiempo, estamos alrededor de 20 minutos en esta improvisación-experimentación, con espacios de silencio para probar las posibilidades del cuerpo.

En donde cada uno está nos ponemos de pie, con los soportes paralelos, dirige una pequeña elongación, de columna e isquitibiales principalmente. Luego elongaciones tomando partes de las frases que hemos realizado anteriormente, como la inclinación recta con una pierna atrás, algunas torsiones de la columna, inclinación curva al lado, cadera en contra de dedos de la mano y la otra bien abajo, pies paralelos y llevar el torso hacia la pierna. Utiliza mucho el quedar en una posición por algunos minutos, para alargar la musculatura y para realizar un trabajo localizado de fuerza o de conciencia del cuerpo. Casi todas las posiciones en que trabajamos son mantenidas por un largo rato, en donde en el cuerpo se siente el trabajo muscular, se incentiva una concentración en el cuerpo y una resistencia.

Vamos a la muralla y elongamos las piernas, poniéndole acento a encontrar una alineación del cuerpo y un equilibrio en las diferentes posiciones, poder mantener en base al equilibrio. M.R. utiliza todas las cosas que tiene al alcance para ir proponiendo nuevas formas o posiciones en que se puedan elongar diferentes partes del cuerpo de forma localizada, consciente, manteniendo las elongaciones y de alguna manera despertando a través del tiempo esas nuevas zonas que se trabajan.

Muestra y nos aprendemos un fraseo que es unión de dos fraseos que ha trabajado en clases anteriores, más un par de cosas nuevas, es muy largo y de inmediato se exige la realización del derecho y el izquierdo. Cuando ella muestra la mayor cantidad de los alumnos se sorprenden con lo rápido que nos lo enseña, o se ríen porque creen que no lo podrán repetir de inmediato, que se equivocarán.

Hacemos el fraseo, primero un poco más lento todos juntos para que podamos aprenderlo, luego algunas preguntas de los alumnos, y ella responde mostrando la parte del fraseo y

explicando con la voz los énfasis de lo que se quiere. Y luego se comienza a realizar una y otra vez, como sucesión del mismo fraseo, lo repetimos muchas veces, ella va corrigiendo de los errores de los alumnos, trata de darle un ritmo a la clase, y que haciendo se resuelva lo que no está claro.

M.R. pide: *"quedarse con la sensación del fraseo", "conseguir encontrar la sensación de cada parte del fraseo",* luego "*pasar el umbral del cansancio",* porque allí se consigue que aparezca algo nuevo en el cuerpo.

Entonces después de hacer muchas, muchas veces el fraseo, M.R. dirige una pequeña vuelta a la calma, para que el cuerpo vuelva a su temperatura y estado habitual.

Terminamos.

Clase 08 de Septiembre

Hoy somos alrededor de 8, incluyéndome, partimos inmediatamente en un círculo con series de abdominales, cambiando cada 8, con música de fondo. M.R. sólo se indica el cambio: *"y arriba"* o *"y abrimos", "talones arriba"*, etc.

A medida que va pasando el tiempo en la secuencia de abdominales va subiendo de a poco el tono de la voz, como para alentar a que no nos detengamos, de seguir en la secuencia sin parar, y da correcciones como: *"arriba el torso", "toda la espalda pegada en el piso", "siempre respira", "firme, adentro".*

Terminamos ahora con secuencia de abdominales más largos, subir y bajar lentamente dejando que los brazos pasen rozando el piso, quedando en la mitad con la lumbar apoyada y volviendo a subir sin levantar los pies del piso. En esta parte ya estamos todas sudando, los primeros 10 minutos de la clase.

Estiramos los abdominales de pie empujando adelante los glúteos, bajamos por columna y la posición de la cobra, sin apoyar ni rodillas ni caderas.

Nos pide que nos pongamos en posición en todo el espacio hacia el frente de la sala, M.R. se pone adelante y comenzamos con un ejercicio, inmediatamente siguiéndola, sin que explique primero; va indicando con la voz y haciéndolo con el mismo frente que nosotros.

Hacia un lado inclinación del torso, pasar por adelante y subir por el otro y devolverse, primero lento y luego rápido.

Después bajar por columna: *"lento, muy lento, demórate".* Entonces bajamos y subimos con el torso hacia abajo y las piernas estiradas; por columna primero y luego por fuera, en 4, en 2 y en 1; da la indicación de llegar en el tiempo en que estamos haciéndolo. Cuando lo hacemos dice: *"la cabeza parte con el movimiento, trata de sentir cada parte del movimiento y cómo se siente el cuerpo".*

Quedamos abajo y caminamos con las manos hasta la plancha, abrimos a un lado y miramos el dedo gordo de la mano de arriba, baja la mano, me meto hacia el suelo y ruedo por el piso, subo y pasa una pierna hacia su lado contrario, abro el brazo y estiro, abriendo el pecho con la cadera arriba, codo a la guata, una plancha, flecto un codo y ruedo por el piso, me devuelvo y vuelvo a subir y a empezar, después el otro lado.

Ahora, después de haberlo probado en el cuerpo, para la música y explica la frase, que ya estábamos haciendo por partes: Torso a un lado, por abajo al otro, la segunda vez quedo abajo y a la tabla, abro, ruedo por el suelo, subo a la tabla de nuevo pasa un pie y estiro, codo a la guata, flecta codo para devolverme rodando por el piso y pasa la misma pierna y se lanzan los brazos ahora y se sube la cadera para pasar al otro lado en forma circular, tridimensionalmente.

Lo vuelve a mostrar y no es completamente igual a la vez anterior, y al final fija bien la frase, pide que probemos lo último que mostro, que es nuevo, dice que mientras más arriba esté la pelvis y mientras más se lancen los brazos, mejor.

Ahora lo hacemos y nos pide: *"trabájenlo súper a consciencia, al máximo a un lado y al otro", "mano por el pecho", "codo a la guata", "camino y cruzo", "otro lado", "cintura", "y mano", "y pierna"*, son algunas de las cosas que va diciendo mientras estamos haciendo la frase. Repetimos varias veces sin música, con la voz y chasqueando los dedos va haciendo la melodía de lo que estamos haciendo, dando indicaciones de vez en cuando con el nombre de cada uno.

Pone música (el ambiente entre los alumnos es súper distendido, o sea están concentrados, pero se ríen de pequeñas cosas de vez en cuando, se preguntan unos a otros lo que no entienden). La música que pone ahora es una música marcada en 4/4, sin canto.

Partimos haciéndolo, va dirigiendo mucho menos que antes pero más fuerte porque la música está alta: *"juntos", "aaaaaah y ah!!!", "y lento", "sin pensarlo" (por el último movimiento), "después del último quedar con peso en los cuatro apoyos", "no te apures H."*

Hace que cambiemos los de atrás para adelante y viceversa. Lo repetimos unas cuantas veces.

Aquí vemos una estrategia interesante para que nos aprendamos la frase sin la necesidad de detenernos tanto a que ella nos explique; claramente el énfasis está en la imitación en un primer momento, pero como probamos cada parte de la frase tantas veces, primero muy lento sintiendo parte por parte y luego más rápido y muy rápido, luego se puede pasar a hacer la frase con un grado mayor de apropiación, es algo no muy largo y que se prueba muchas veces, entonces ya no se imita a la profesora, se entiende lo que hay que hacer y se aplica y prueba en el propio cuerpo.

Luego de esto pasamos a otra cosa*: "Vamos a trabajar tranquilitos el día de hoy, vamos a caminar solamente, tranquilos y normalmente".* Comienza a enseñar fraseo contando de caminatas:

(8 al frente, cambio frente y cuatro atrás, cruza abre y cruza abre. Mirar en 4 al lado y desde rodilla y codo mirar al otro lado, como derritiéndose. 8 diagonal atrás y 2 en una, otro a la otra diagonal y otra diagonal atrás. Entrar de la rodilla. Cuatro atrás, cuatro tiesos al lado. Primero lo hace todo contando, sólo este trozo, cuenta y da indicación. Sigue con el fraseo al piso por diagonal, cadera al cielo, giro y correr diagonal atrás. En la misma 7 adelante, el 8 un chasé abajo, cruza por delante abre y cruza por atrás abre y queda a diagonal atrás. Cambio de pierna al tiro, chasé y fueté. (Nunca dichos con esas palabras) y quedar abajo)

Mientras va enseñando más todos reímos, porque es rápido, es mucha memoria, pero ella insiste en que esto es algo más bien simple, que lo que se entrena es la concentración, si

estamos concentrados no tiene mayor complejidad. Hay dos alumnas A. y S. que particularmente se ríen más, a causa de que les cuesta más acordarse, hay un poco más de torpeza corporal, les parece divertida esa exigencia y la incapacidad del cuerpo de entrar en el tiempo y el fraseo.

Las correcciones de M.R. van dirigidas en el sentido de la cuenta en este primer momento, diciendo la parte del cuerpo que se va moviendo o la dirección en la que debemos ir, en relación a la cuenta.

Lo hacemos con música varias veces, los momentos de intermedio entre vez y vez tiene risas y es ameno, comienza el frase y todos se concentran los más que pueden, atentos a lo que se está haciendo, en silencio. Se crean momentos jocosos de todas formas cuando alguien se equivoca y es evidente para todos. Cuando nos equivocamos en algo grupalmente o varios dentro del grupo, la forma que propone de corregir es hacer la parte que corresponde muchas veces, todos juntos. Permanentemente nos vamos consultando cosas entre los mismos alumnos, en las pausas entre una vez y otra, o cuando M.R. va a poner la música de nuevo, se genera una especie de compañerismo.

Agrega una nueva parte al fraseo, como somos bastantes alumnos se queda antes de explicar un minuto pensando, moviéndose en pequeño, y especifica que variará el espacio para que quede mejor en esta sala, con la cantidad de personas que somos. Termina de enseñar esto y va a poner la música, pide que repasemos mientras, todos hacemos el fraseo juntos.

En la parte final de la frase, después de que estamos sentados en el piso, el cuerpo hace un gran impuso y salta hacia un lado, se devuelve al suelo y pasa rodando, la cabeza debe pasar por el piso, da gran énfasis en ello, repetimos varias veces esta parte: *"entrega el peso en el piso, la cabeza", "que no se quede la cabeza arriba".* Como al parecer no funciona tan bien como querría cambia la temporalidad de la caída al piso, en un tiempo más lento, dice que prefiere que lo hagamos bien un poco más lento, que mal y al tiempo que lo presentó primero. Pide que aunque nos equivoquemos en la ejecución de la frase, retomemos y sigamos en donde podamos.

Vemos que el trabajo del fraseo tiene una exigencia básica en torno a la concentración de los estudiantes; ahora en torno a contenidos vemos que trabaja temporalidad y frentes, haciendo un claro hincapié a tener el cuerpo dispuesto a desplazarse, bajar, subir, tener un cuerpo dispuesto y dúctil, rápido o lento si es necesario, un cuerpo sólido. Es central creo que se hayan realizado los abdominales ya que el centro es una base para lo que se realiza a posterior. Hace alusión a que hay lugares en que no importa que el pie que parta o la mano o como van los brazos en el salto, que es algo que debe resolver cada uno con su cuerpo para ir en el conjunto.

Ahora lo repetimos todo, una gran frase de caminatas, dos veces. Es un trabajo intenso, aunque muy sencillo en términos de dificultad del movimiento, tiene que ver más con la memoria kinética, en sus palabras *"Tranquilo pero a tiempo".*

Es bueno destacar en torno a esta frase la finalidad de entrenamiento que lleva implícita, ya que se encuentra estrictamente contada y requiere que todos se pongan a disposición de este ritmo grupal. Por otra parte vemos el acento particular que da M.R. en torno a que no se define cada parte del cuerpo, no se realiza una descomposición anatómica del cuerpo, si no que se pide que cada cuerpo resuelva con su inclusión de lenguaje la acción que se debe

realizar en el tiempo grupal. Entonces me obliga a conectar mi cuerpo, mi adentro resolviendo, con el afuera, los otros, el espacio, el tiempo.

Ahora pide que nos pongamos en parejas para hacer un trabajo más localizado. Explica mostrando con uno de los alumnos de la clase, realiza la posición invertida, como siempre teniendo en cuenta el ancho de los brazos es igual al de los hombros, alineando la columna y empujando el piso con los brazos. El compañero pasa un brazo entre las piernas y la persona que está en la inversión activa los aductores apretando el brazo de su compañero. Sin sentarse en la cadera, ni sacar las costillas. Pide que busquemos la alineación correcta, empujando el piso, creciendo.

Para reforzar de otra forma la misma posición, ahora trabajamos de a tres, uno hace la posición de inversión o posición invertida, y las otras dos compañeras la tiran de los talones hacia arriba, para que se sienta alargándose, empujando el piso, creciendo.

Después de eso nos ponemos en parejas de nuevo, en el piso, pierna extendida adelante con la pierna igual del compañero, otra pierna talón al pubis y torsión del torso abriendo el hombro atrás. Es importante mencionar que en todas estas posiciones mantenemos un tiempo largo, en silencio, con la respiración profunda, ella pone especial énfasis en poder quedarse en la posición estirando.

Aquí se produce una complicación porque para que resulte la suerte de contrapeso es necesario que se den los brazos cruzados, pero si se cruzan los brazos no se realiza la torsión igual para los dos, al final igual funciona y cada pareja lo resuelve como puede, algunos no cruzan los brazos, otros hacen la torsión uno por la pierna extendida y el otro por la flectada.

Lo último una en segunda abierta sentada en el piso (sentados en el piso de abren las piernas estiradas en relación a la capacidad de cada persona), y la otra va tirando de los brazos en la diagonal arriba hasta que la compañera pueda ir bajando. Alargando siempre la espalda, manteniendo las rodillas al cielo.

Terminamos.

Clase 13 de Septiembre

Hoy llegamos 12, siempre un par llega mientras estamos en la etapa de los abdominales, o en los diez primeros minutos de la clase.

Nos ponemos en círculo-cuclillas para comenzar, puso una música suave de fondo, pregunta por uno de los alumnos que no ha venido hace un par de clases, Gonzalo, porque la última vez que había venido dijo que tenía dolor de espalda; viene otro de los alumnos que no venía desde hace unas cuatro clases, con su perro, que lo espera en un costado, en la parte de las graderías de la sala. Todos comentamos estar como día lunes, pero como cuarto o quinto día lunes seguido, cansados.

Para comenzar después de esto dice *“vamos al suelo”,* se pone de espalda en el piso y todos la seguimos, dice que *“coloquemos las manos en el vientre bajo, vamos a cerrar los ojos y vamos a comenzar a inhalar y exhalar profundo, sintiendo como se llena y se vacía el*

vientre bajo", "suavizamos las rodillas, suave el tono, largo el cuello", "cada vez que botas el aire sientes que vacías el estómago y la espalda baja hacia el piso". Nos deja hacer esto por aproximadamente 5 minutos, conectarnos con la respiración. Después pide que flectemos las rodillas, conectamos la parte baja de la espalda con el piso, toda la espalda en el piso, *"el inhalar y exhalar por la nariz"* y seguimos con el mismo trabajo y la misma sensación.

Entrelazamos los dedos de las manos y las vamos a poner detrás del cuello, *"vamos a prepararnos para hacer abdominales, súper conectados desde el centro, la zona lumbar hacia el piso"*. Comenzamos con las series de 8 abdominales. Ella se pone en el centro de la sala hoy y sólo indica el cambio después de 8 abdominales iguales, a veces ni siquiera; indica de vez en cuando *"sin parar", "aunque estemos cansados, aunque sintamos que la musculatura está adolorida, seguimos".* Después de muchas series de 8 realizamos la serie de abdominales largos, subir y bajar lento con las manos rozando el suelo: *"la única forma de poder trabajar bien las lumbares es preparándonos con abdominales".*

La música es ambiental, rítmica y sin letra. Y completamos más de 13 minutos de series de abdominales. Primero subimos las caderas, luego nos damos vuelta y cada uno estira los abdominales como mejor le acomode. Y pide que nos paremos de inmediato.

Nos ponemos en parejas, pide que ojalá de altura parecida:

1. Uno trabaja tocando y otro recibiendo lo que insinúa el toque del compañero, sensible al toque. El otro observa la respuesta y ayuda a que el compañero lo entienda de mejor forma, sea sensible y a la vez el que toca sea claro.

   "Uno primero, no hagan cambio al tiro, ni uno y uno, uno primero", "puedes continuar el movimiento de ese toque o dejarlo ahí mismo, ir variando; el otro trata de que el compañero matice, trabaje los niveles. Eso C., el toque no es siempre con la mano. Usa los niveles, usa los soportes, usa la planta de los pies, usa el espacio". Va haciendo cambios en la pareja, uno va dirigiendo y el otro respondiendo y viceversa. *"Incorpora todo el cuerpo, que no se te quede la cabeza fuera. Trata de mantener tu cuerpo con un tono muscular, que no se abandone", "y ahora van cambiando uno y uno, uno toca, luego el otro. Vayan probando con todos los lugares, cambiando el lugar que se toca".*

2. Ahora da la indicación sin parar con lo anterior, sólo lo dice entre lo que estamos haciendo: *"Uno de los dos busca una posición firme donde quedarse, sin parar, sin parar, y el otro prueba todas las posibilidades que eso le da, con el cuerpo del compañero, el otro va a probar dar el peso, tocar el cuerpo del otro, entre el cuerpo del otro, ¡sólido el que recibe!". "Súper sólido el que recibe, se queda. Sin parar, el que está buscando se queda y el otro comienza a buscar. Busco una posición en que pueda recibir todo el peso del compañero si es necesario"*.

   Cuando vayan cambiando de posiciones pueden ser posiciones más arriba, no sólo a ras de suelo. Firmes desde el centro y desde ese centro comienzo a buscar. Hay posiciones que me dan más posibilidades que otras. Y vamos cambiando sin que necesariamente tenga que decirnos el cambio.

Tengo que estar atento a la fortaleza que tiene el otro, a su respuesta, y dependiendo de eso cuánto peso puedo dar, o en qué posición puedo ponerme. *"Eso, pueden ir jugando con el silencio, con ir quedando y luego fluir", "Van desarmando, hasta ponerse de pie ambos".*

3. De nuevo da la indicación de inmediato, no deja un tiempo entre, no alcanza a haber conversación entre los alumnos, ni espacio para alguna otra manifestación: *"Uno de los dos toma el pie del otro, y sin soltarle el pie va a acompañar en el movimiento que voy haciendo",* el de arriba acompaña y de vez en cuando tiene que poner un poco más de intención, porque es necesario. Dice que podemos ir cambiando el pie (aunque en general va diciendo *"cambien al otro"*). *"El que está arriba busca equilibrio. Cada vez que entres en el piso entra todo. Si el compañero es rápido tengo que ir rápido, acompañarlo y seguirlo. Si el compañero se está dando un tiempo lo acompaño y lo espero a la decisión. No se queden todo el rato en el suelo".* Va dando indicaciones con nombres específicos e indicaciones generales para todos. En el momento de mostrar, como siempre lo hace, muestra el ejercicio al azar con uno de los alumnos de la clase.

4. Pide que nos vayamos separando de a poco: *"y sigan con la movilidad del pie, como si el compañero los estuviera acompañando, traten de ser fieles con eso más que con cualquier otra cosa, la sensación de que te sostienen o jalan el pie. No te quedes todo el rato en el piso, ni en la misma dinámica, voy cambiando. Buscamos los equilibrios. Más vida en los pies para todos. Integran la cabeza y los brazos. Cambio en la dinámica siempre, no te quedes"*

5. *"Sin parar, sin detenerse ahora me muevo poniendo la atención en la parte del cuerpo que está en contacto en el piso: el codo, el antebrazo, el hombro. Detente y analiza, sólo una parte. Busca apoyos en el piso, el empeine, la cabeza; detente, sé claro. La parte baja de la columna, la rodilla, el hombro. Busca, prueba, trata de sostener desde los abdominales"*. En esta búsqueda el ritmo de todos se vuelve más lento, más calmo y concentra mucho la clase, todo está más denso, como si ni una mosca volase sobre nosotros.

6. Pide que nos pongamos de a tres, y muestra. Uno se mueve y los otros dos van limitando el espacio del otro, *"sin toquetearla demasiado, sólo limitando el movimiento. El que está al medio sigue haciendo lo que tiene que hacer. El que está adentro tiene que sorprender, los que están alrededor tienen que estar despiertos, atentos". "No se agoten, vayan regulando el ritmo y la energía. Sin golpearlo, bloquea no necesariamente con los brazos, con las piernas también, con las caderas". "Eso! Busca. Vayan cambiando el del centro, cada grupo decide, ocupando la sala también todo el espacio, y cada grupo establece su ritmo". "más rápido, más, más". "No necesariamente tiene que ser siempre rápido o por arriba, etc." "cambien el ritmo ahora a lento, muy lento, más lento. Y váyanse separando, sepárense, caminen por la sala, sólo caminen. Y nos detenemos".* D. alumna de la clase, apoya en la música, la detiene.

   De esta forma encontramos como guía una improvisación que va pasando y repasando por puntos muy diferentes, podemos notar como el ritmo de la clase es algo central para M.R.,

ya que entre indicación y ejercicio no deja nunca una pausa, explica de forma física y con voz a la vez y hace que partamos, o explica y va diciendo, sin detenerse en medio, para que comprendamos que debemos seguir de inmediato. Por otra parte podemos apreciar que la improvisación parte desde algo muy tangible, con el compañero, en que uno indica y el otro se mueve, y va evolucionando por momentos en que cada uno va reconociendo su cuerpo solo o en donde se trabaja de tríos. Es un ejercicio muy completo porque pasa por muchas situaciones y hace muchos trabajos de reconocimiento diferentes, de los puntos de apoyo, del equilibrio y el trabajo de soportes, del trabajo de peso solo y con el compañero, etc. El estímulo es siempre algo tangible, el otro, el cuerpo o una acción, no proviene desde el imaginario.

Pasamos a la frase que también desarrollamos la clase pasada: *"Tenemos que recordar rápido, como hay varios que no vinieron el miércoles, recordamos todos juntos, porque yo tampoco sé si me acuerdo"*. Recordamos las caminatas de la clase pasada, igual vamos revisando lento, pero los que habían faltado, unos cuatro, entre ellos una niña que se acaba de integrar hoy al taller, están bien perdidos. Hace al igual que la vez anterior énfasis en las direcciones, las cuentas y lo más importante de cada movimiento, como cruzar, arriba, diagonal o por el estilo. Va cantando los tiempos. Va repasando con los que están más perdidos, pero igual deja que cada uno resuelva, si le preguntan, responde.

"Por el salto, piensen en que es lanzar la pierna, no lo quiero formalizar como un fouetté todavía, aunque es un fouetté. Esto, al acercar, alargar mucho la columna. Y cortar en el eje, no para adelante".

Aplaude cuando se cansa de contar, para partir principalmente. Los sonidos de los pies son muy militarizados, la cuenta es estricta, pero la concentración está verdaderamente a prueba, la concentración en cada uno y la memoria, el espacio con los otros, etc.

"Si necesitan pasar más adelante del linóleo, pueden pasar más adelante" Lo corregimos y lo hacemos varias veces, va marcando los tiempos y haciendo las correcciones del cuerpo adecuadas.

Pone la música ahora, con el ritmo es más fácil dirigir, de todas formas me parece que es un poco complicado para ella estar atenta a lo que le falta entender a cada uno, como que la técnica es hacer que el grupo empuje a todos y ella ir dando énfasis y que cuando algo está notoriamente mal todos lo repetimos muchas veces, pide que hagamos tal parte y la repetimos unas cuatro o cinco veces un poco más lento.

Correcciones importantes me parece se dan en relación a que la caminata sea segura, que vaya a algún lugar, no sea dudosa ni pisando huevos, que los pies estén bien puestos en el piso.

Nos pone en dos grupos, dice que *"aquí se nota cuando se equivocan, así que ya no pueden pasar piola"*, el otro grupo ve lo como lo hacen sus compañeros con más espacio. Esto a mi me parece muy positivo, apreciar en lo que cada uno va fallando o no va cuestionando la forma en la que me voy moviendo yo, los frentes, los movimientos, la seguridad con que cada parte se presenta. Esta vez deja que lo hagamos casi sin hablar, excepto en la parte final en donde dice *"salten! no veo los saltos",* sólo el acento de energía, el resto lo deja para cada uno.

Repasamos saltos solamente, como salta cada uno, pero repitiendo lado y lado pasando por el piso, es un trabajo muy muy cansador, lo hacemos un par de veces y descansamos, después lo volvemos a repetir. *"Pasa por isquiones, por los huesitos de atrás"*, señala.

El fraseo completo dura casi dos minutos. La clase fue la mitad los abdominales y la parte de experimentación creativa o improvisación, y la otra mitad es el fraseo establecido y la parte de trabajo localizado de paradas de cabeza y elongación.

Pide tomar una silla cada dos personas. Una hace parada de cabeza, siempre pensando en que uno lo hace y el otro corrija la posición, así el que lo hace lo puede mantener, pero desde un lugar adecuado, en la posición correcta. Se hace referencia al trabajo de las clases anteriores, que el pecho empuja hacia adelante para que la espalda no se siente hacia atrás. Los codos deben ser lo primero que hay que alinear con los hombros, que no se separen. Va viendo el trabajo de cada pareja, aclarando dudas, tocando cuando es necesario. Es preciso aclarar que no es muy frecuente que ella corrija tocando, pero cuando lo hace es muy certero el toque. Particularmente en esta clase me corrigió y me pareció un solo toque muy certero que me dejó de inmediato en la posición correcta y que me hizo entender cuál es el trabajo al que tenía que enfocarme en mi caso en particular.

La segunda vez si podemos vamos arriba con los pies, no sólo rodillas al pecho, *"la cabeza no tiene que estar martirizándose en el piso"*.

Ahora hacemos de espalda en la silla, alargar de espalda, el compañero tira desde los brazos. Al ver a una de las alumnas en un error, los pies abiertos en de hors, las piernas rotadas desde el fémur a los pies hacia afuera, dice que mejor la veamos, lo haremos de a tres, el tercero cierra la musculatura de las piernas a paralelo y presiona la cadera contra la silla para que sea más intenso el estiramiento. De a poco se va alargando más, hace hincapié en que *"sin tensar el cuello".*

Ahora poner dos sillas, la cabeza entre los dos asientos y cerrar un poco más las sillas, para apoyar los hombros. *"Pararse llevando las rodillas al pecho, se siente raro o medio molesto al principio, pero mantengan un poco y van a entender la posición".* Pasa preguntando por los que están haciéndolo si lo entendieron o si están bien. Cuándo ve algo lo corrige de inmediato, ahí es cuando toca a los alumnos, corrige la posición y habla de la sensación que a cada uno lo hace falta. *"Todas las posiciones de cabeza, los paros de cabeza, irrigan la cabeza de sangre, entonces nos ayudan sobre todo cuando hay problemas de concentración, cuando hay dolores fuertes de cabeza es súper bueno hacerlo. Sí. Cuando estén con la regla no es bueno mantenerlo, igual pueden ir, pero no mantener en el fondo".*

Para terminar en un círculo, pequeña elongación, alargar con una rotación con una pierna adelante y otra a la ingle. Siempre va paso a paso la elongación, observando que cada uno esté llegando a ese paso en la posición correcta. Las dos piernas estiradas, entrelazo dedos y pasa por sobre los pies, si no llegan se agarran de las piernas. Acercar la guata a las piernas, estirar respirando. Bajar hacia atrás vértebra por vértebra, poner las manos en el vientre bajo igual que al principio de la clase, observar la respiración, la temperatura, el cuerpo, mientras se inhala y exhala. Y de ahí estirarse como en la mañana en la cama de cada uno y ponerse de pie.

"Gracias".

Clase 15 de Septiembre

Partimos en el suelo, hoy somos menos, partimos cuatro y terminamos alrededor de 9 alumnos. La música está puesta desde hace rato, algunos de los estudiantes se recuestan en el suelo de la sala para elongar mientras comienza la clase. M.R. hace lo mismo, dice que empezaremos los que estamos no más, como es la clase antes del 18 cree que pueden venir pocos alumnos. No se equivoca.

Comenzamos con la respiración abdominal poniendo las manos en el vientre bajo, inhalando y exhalando por un par de minutos en silencio, sintiendo la expansión de la zona abdominal. Da la indicación de que entrelacemos las manos y las pongamos tras el cuello y comenzamos con los abdominales en series de 8, en un inicio sólo indica el cambio con *"y",* o da solamente las indicaciones precisas en las que hay que poner más atención, como "talones arriba"; la serie es como la que hemos estado trabajando desde hace algunas clases atrás, series de 8 con pies en el piso, talones al cielo, estirar las piernas en la horizontal, arriba las piernas en la vertical, abrir las piernas como a segunda posición; ahora agrega mantener arriba tocando las tibias-piernas, *"manteniendo las lumbares pegadas al piso".* Las indicaciones son pocas, como: *"pega el abdominal", "baja el ombligo".*

Varias series de esto y luego da la indicación de apoyar las piernas, poner las manos bajo los glúteos llevar las rodillas al pecho y los dedos de los pies van a tocar lentamente el piso y se devuelven *"más lenta la bajada"* repite alrededor de tres veces, sin despegar la zona abdominal del piso. Después dice *"no tan lenta, lenta pero no tanto S."*, a un alumno de la clase que creyó que realmente debía ser muy lento.

Combina ahora de la serie anterior más rodillas alternadas al pecho y luego con las piernas estiradas, luego laterales, poniéndose de lado y con rodilla al pecho juntar con codo. De vez en cuando alguien hace la exhalación más fuerte, o se queja como de dolor, pero en general nadie se detiene, siguen, a veces paran pero por dos abdominales. Nunca más que eso, en un total de alrededor de 12 minutos de abdominales.

Dirige una pequeña elongación. Las indicaciones están relacionadas con las postura adecuada que debe ir adquiriendo el cuerpo, la posición en que se trabaja adecuadamente el estiramiento; también cuál es el énfasis al que hay que dirigir la atención en cada estiramiento, como *"los codos van a apoyarse en el piso, si no llegan al piso no importa, pero alargo la espalda con esa intención", "alinea la rodilla, estirada la pierna de atrás, súper estirada la pierna de atrás".*

Llegamos a extender los isquiotibiales con una pierna más adelante que la otra, con los isquiones al cielo, la coronilla hacia el piso, es una elongación fuerte, entonces indica: *"estira consciente, profundamente, cada uno de acuerdo a cómo tiene el cuerpo, cómo llegó. Si siente que la extensión es muy fuerte suaviza la rodilla; cada uno lo maneja de acuerdo a sus posibilidades de hoy".*

Dentro de la serie de estiramiento hay varios movimientos que se mantienen con una tensión en particular, como los codos al piso, o una mesa con las piernas en segunda paralelo, en donde se da el tiempo también para ver uno a uno y dar las correcciones correspondientes con el nombre de cada uno, como "*costillas adentro C."* o *"dale peso a los dedos de los pies también".*

Hay otros movimientos que se repiten varias veces, como pequeñas secuencias de alrededor de diez a quince repeticiones, como ir desde la pirámide a saltar con los pies entre las manos y estirar las piernas y hacer el proceso inverso varias veces. O apoyados sobre una pierna adelante y rodilla flectada y el metatarso de la otra atrás, llevando el talón al piso para que se estire esa pierna, inhalar arriba y circularmente exhalar y soltar el torso adelante.

Da énfasis también en tomar el centro, no olvidar sostener el peso y el cuerpo desde el centro. También en no tensar ciertas partes del cuerpo que tienden a agarrotarse como el cuello o los hombros.

Nos levantamos y corremos un poco por la sala, por el espacio, hasta que: *"encuentro un compañero, lo tomo por el sacro y lo acompaño"*, primero vamos todos rápido y en un círculo, luego ella empieza a decir que podemos maniobrar al otro, manipularlo, *"siempre desde la zona pélvica"* y comienzan a ocurrir diferentes ritmos entre las parejas, *"súper clara la intención de la mano para que también sea claro el movimiento del compañero"*. Seguimos en pareja, probando cada uno con su par, algunos van al suelo, otros sólo caminan en diferentes direcciones. Se da la indicación de que siempre sea la zona pélvica desde la que se dirige al otro, ya sea adelante o atrás del cuerpo. M.R. da la indicación de cambiar *"y cambian",* tengo la sensación de que al tener más experiencia el grupo, además del trabajo continuo que se lleva desde hace varias clases, hace que no nos detengamos entre cambio entre uno y otro, todo se desarrolla de forma continua, *"vayan ocupando cada vez más el cuerpo en lo que están haciendo, vayan involucrando más el riesgo cada vez que se mueven, desde el centro, más consciente el centro".* Pide que sea más claro el que dirige y el que se mueve; la música, bastante ambiental está permanentemente sonando como fondo a lo que se está haciendo.

"Uno de los dos se queda, el otro busca en el cuerpo del otro", esa es la indicación que da, uno de los alumnos pregunta porque no escucha la indicación, M.R., sin detenerse con su pareja da la misma explicación, con tal de empujar al grupo a no detenerse entre cambio y cambio, luego dentro de lo que está y sigue haciendo indica *"el que se detiene puede ir cambiando de posiciones",* va indicando el cambio, cuando le toca al otro detenerse y al otro buscar.

Después de dejar experimentar al grupo por unos minutos, da más posibilidades a través de la voz, como que el que busca puede sólo apoyarse y dar todo el peso, buscar alrededor o simplemente subirse sobre el otro.

La clase es activa, tengo la sensación de que todos están muy concentrados, sudando, probando con la pareja. La improvisación, que tiene ciertos rasgos de experimentación cuando nos quedamos a probar más las cosas, es de mucha exigencia dado que nos va descolocando, pidiendo que cambiemos radicalmente de una cosa a la otra, de forma inmediata.

"Y de a poco distánciense un poco del compañero (muestra en el centro de la sala inmediatamente con la alumna que está trabajando como su compañera), jugamos con los apoyos, con apoyar el peso del cuerpo hacia el centro, puede ser más sencillo o más complejo, pero siempre los dos hacia el centro"

Indica a una pareja que no lo está haciendo como ella desea *"C. siente que él es una pared y tu apoyas tu peso en él, él siente lo mismo hacia ti, los dos empujando la muralla", "usen distintas partes, siempre presiona" "busca de repente quedar, firme".*

Ahora indica que todos nos detengamos excepto dos parejas que se quede en el centro, que el resto mire a la pareja, haciendo lo mismo. Los que están fuera miran lo que están haciendo los que muestran, M.R. va dando indicaciones a las parejas para mejorar lo que están haciendo, nunca perder el peso hacia el centro de los dos. Da la indicación a una pareja terminar y a otra pareja comenzar.

Deja más tiempo a la pareja que aparentemente le cuesta más hacer este ejercicio, les da más indicaciones para que no dejen de dar el peso, *"es siempre al centro", "ayúdate suavizando las rodillas", "en otras partes también ahora el peso, las caderas, los hombros".* A las otras parejas también las va siguiendo *"eso, por ahí va", "ojo que ahí están perdiendo el contacto", "ya, mejor ahí"*. Avanza al centro de la sala como en sensación de que vamos a realizar otra cosa. Todos ríen.

"Ahora con la misma sensación de contacto con el cuerpo del otro, de nunca perder ese contacto con el otro, vamos a buscar instancias para recibir el cuerpo del otro, por ejemplo (muestra con un alumno), por ejemplo, traten de que no sea un acomodarse (hace un gesto con el cuerpo como detenerse y moverse cortado), el otro, cortado, si no que donde vaya quedando busco tomar al otro, sin que se note, siempre de cosas muy pequeñas, no grandes tomadas". Deja que todos comencemos a probar esto, sólo con la música, que ahora es una música clásica. *"Lo importante es nunca perder el contacto", "vayan acomodando un cuerpo con el otro"*. Sin parar, vamos a vernos.

"De repente puede ser sólo apoyarse, no dar todo el peso del cuerpo", nos vemos atentos como la vez anterior, va indicando cuando pasa una o la otra pareja, y va dando indicaciones a cada pareja para poder realizar mejor el trabajo que están desarrollando. *"Si se da me tomo, no se obliguen con los brazos, dense aire"*, indica a una pareja de dos chicas C. y S. que están muy apretadas obligando un poco a tomar una a otra.

Explica que tanto el contacto como la distancia con el otro es necesaria, muestra con el alumno, que no hay que estar pegoteados, que hay que mantener contacto, pero que si estoy demasiado junto al otro mucho rato puedo distanciarme para volver a tomar contacto, o hacer algo que esté más lejos, tomar distancia para volver…. Habla mientras lo explica con el cuerpo.

Nos deja probar nuevamente, ahora va recorriendo la sala, mira, a veces hace algún comentario a una pareja. Luego vuelve a comenzar con el alumno que es su compañero. *"Anda buscando un final"*. Al final, como siempre, todos ríen.

Es linda la evolución de estos ejercicios, en general la improvisación desde el contacto crea una atmósfera en la clase que es muy rica, todo están sonrientes, se nota el goce del contacto de los cuerpos, se ve como establecen relaciones corporales unos con los otros, al poder mirar uno también puede notar las diferencias entre la forma de moverse y accionar entre una pareja y la otra, como utilizan el flujo, o la energía, el peso, etc. Tengo la sensación que llegamos a un punto de conexión muy bello, estamos contentos, es un trabajo enriquecedor.

"Sin perder la consciencia, sobre todo del centro que han logrado", muestra el fraseo de suelo que habíamos hecho alguna vez anterior, en las primeras clases, es la primera parte de ese fraseo, casi todos dicen recordar lo que estamos haciendo. *"Vamos a cerrarnos desde el centro hacia la derecha y sigo de largo, sólo uno, me tira el pie derecho, y vuelvo desde el pie también. Ahora meto el pie, es como si fuera a meter el pie debajo de la rodilla izquierda, y me devuelvo chiquitito. Vuelvo al centro, cuarta y bajo, piernas, siempre abajo el centro, camino. Eso y al izquierdo…"*

Hace hincapié en el lugar del cuerpo que inicia el movimiento, *"cuando meto el pie, acá hay un impulso, el pie que se mete, mete el metatarso, y eso me hace subir la cola. Prueben eso, los dos lados"*, mientras probamos eso se pasea por la sala respondiendo preguntas, viendo cómo lo hace cada uno, en un solo caso, el de C. se acerca y la ayuda tocándola para que ella pueda comprender.

Lo hacemos completo. Ella va guiando con la voz la temporalidad. Va en medio dando indicaciones, repite los énfasis y da nuevas cosas "*la bajada es por columna", "ya, ahora córranse todos para allá"* indica para un lado de la sala, ya que todos nos fuimos corriendo hacia la muralla del fondo. Y repasamos otra parte de la frase, en que lo importante es que se sube y se baja por columna.

Deja que cada uno vaya probando, que vayan preguntándole. Y volvemos a hacerlo, la música está de fondo, pero es mucho más bajo el volumen que su voz. *"Está claro esto?. Cada uno busca una forma de pararse, mira a H. para que la acompañe, uno se va a poner adelante del otro, pónganse de acuerdo quién va a ir adelante y quién atrás; el compañero de adelante va a caer atrás (hace como si se fuera a desmayar y el que está atrás lo recibe y se sienta también en el piso) sale la cabeza y otro, hasta apoyarse acá (muestra ese trozo del fraseo). Ahora prueben con el compañero, sólo esa parte, la idea es que sea cada vez con más confianza, con más distancia del compañero".* Es divertido porque a ella le da miedo caer, se le ve en la cara, pero lo hace, y se ríe de ella misma: *"es que me da miedo caerme"*

"Estamos aquí, sigamos. Pasa por isquiones, lanza!, lanza allá lejos!", lo dice por el brazo que se lanza a una diagonal, termina de mostrar y dice *"caminan, se cambian y el otro comienza adelante. El otro lado"* Muestra con su compañero, que va muy perdido siguiéndola. Entonces muestra todo el fraseo, los dos lados. *"terminaron, buscan al compañero".*

Pregunta *"lo hacemos de dos parejas o todos?"* todos responden de parejas. Pide subir el volumen de la música. Ahora va hablando, pero tiene más relación a la temporalidad, *"y"* o *"va", "no lo pare", "y pie"*. El resto de los alumnos se dispone en el contorno de la sala mirando, repasando lo que luego tendrán que hacer. A la hora de caer dice *"y cuando quiera cae atrás"*, dice a una pareja que está más perdida *"termínelo, termínelo".* Parten las otras parejas. Ella también lo hace con H. Ahí como que todos nos damos cuenta que la parte de la frase desde caer puede ser en cualquier frente, todos los anteriores lo habíamos hecho con un mismo frente, entonces cuando termina dice *"chiquillos da lo mismo hacia donde, lo importante es lanza y el pie que viene". "Tratemos de probar todos".*

Va haciendo hincapié con la voz, ahora más fuerte en relación a apurar un poco el tiempo, como ir en relación a la música. En la parte de parejas es un poco caótico el espacio, porque somos muchos en diferentes direcciones.

Vuelve a decir *"esto es lanza y el pie viene", "por ahí está recién con el tiempo que debe ser, más fluido", "ahora el trabajo del principio de la clase, de centro, por eso es importante que vengan a la hora, es necesario, porque acá se nota, se nota la diferencia, se nota en cosas en que tiene que estar el cuerpo tónico (muestra la primera parte del ejercicio indicando la parte del centro del cuerpo, como la lumbar está pegada hacia atrás y el centro está afirmando el cuerpo)"* mientras explica haciendo el ejercicio de suelo pero en la muralla, para que todos veamos, como estamos recostados en el piso, la vemos lo que está haciendo.

Dice *"vamos"* D. pone la música, y comienza nuevamente el fraseo, da dinamismo a la clase, haciendo las correcciones en los momentos de transición entre hacerlo una vez y la siguiente, y va incentivando a que sea cada vez más ágil el ejercicio ahora que todos ya se lo saben más o menos.

Para resolver el espacio caótico del final de la frase dice: *"chiquillos miren, el principio vamos a hacerlo todos juntos y la parte de parejas de dos parejas y cuando una terminando la otra se va metiendo, o en medio; ustedes ven. Y esto*" (un saltito chiquitito que muestra, es un cambio de pierna abajo, desde el centro, no un salto arriba estilizado, muestra la diferencia con el cuerpo).

Partimos de nuevo, como no vamos todos juntos nos hace para y partir de nuevo. Dice *"juntos en el principio"*. Esta vez resulta bien.

Pide que detengan la música, al tiro dice pies paralelos, nos ponemos en círculo y comienza a dirigir una elongación. Cambia inmediatamente el tono de voz que utiliza, la música es más calma y ella comienza a hablar mucho más despacio.

Hace para elongar bajar por columna hacer plies y subir. Como anteriormente se dio cuenta en el ejercicio que había un par de alumnas que no entendían bien que era posición paralelo de pies y en primera posición ahora hace plies en paralelo, primera y segunda posición.

Cuando llega a alguna posición en que hay que mantener más rato sube el volumen de la voz *"desde el dedo meñique se abre la cadera, bien larga y estirada la pierna, más larga y estirada la pierna bien firme los brazos, abro la cadera, y abro la rodilla, como si me fuera a caer y no voy a caer."*, como si con la voz afirmara a los alumnos para que no bajaran. *"Y queda mirando por debajo de la axila"*, varios alumnos se quejan, como si doliera. *"Ahora suben, quedan las piernas flexionadas, entra la cola, larga las lumbares, larga la espalda, más larga la espalda". "Eso es H., mejor".*

La palma de la mano bajo la pierna de los pies, presionar con los dedos la palma de la mano, *"más presión con el metatarso y más atención a la espalda alta",* busca diferentes formas de llegar a la misma elongación. En la misma posición subir una pierna paralela, las manos al lado de los pies, *"la frente se acerca a la tibia, bien, más paralela y mantengan, bien, sientan calor en la espalda, calor en el abdomen. Y baja la pierna, y la otra arriba", "firme, baja la pierna".*

Sentarse sobre los isquiones, sacarse la carne del glúteo, entro el ombligo, me estiro primero y luego voy adelante, *"están todos entrelazados por delante, bien, entonces crezcan con la columna, avancen con el ombligo adelante, más, y vuelven adelante. Entonces flexiona los codos, sube los codos. Queda, inhalen y exhalen, pero queden ahí, alargando"*

Ir atrás vértebra por vértebra.

Dirige elongación de la pierna con torsión de la columna. Cuando uno hace una pierna y va a comenzar la otra incentiva a ver cómo se siente la pierna que se estiró, y es claramente una sensación de que es mucho más larga que la que todavía no se estira. Va diciendo *"cuidado con la tensión de los hombros".* Después la torsión con las rodillas los más al pecho que se pueda.

Mantener *"con el pubis hacia el pecho, y bajo lento, dorsales, lumbares, glúteos"* paso el peso a los pies y subimos por columna *"una a una cada parte de la columna, vértebra por vértebra"*

Da las gracias.

Clase 22 de Septiembre

Somos bastantes el día de hoy y llegamos todos a la hora, 11 en total. De todas formas venimos del fin de semana largo del 18, si que muchos dan a entender que vienen temerosos por lo que sucederá en la clase.

M.R. parte de la siguiente forma: *"Hagamos un círculo, pies paralelos, cerramos los ojos", "comienza desde la planta de los pies a revisar el apoyo. Desde ahí observa cómo vas colocando cada parte en su lugar, desde los talones hasta la coronilla. Siente una postura activa y un cuerpo activo. Deja que la respiración se active. Haz pequeños movimientos con tu cabeza".* De esta forma va involucrando el cuello, los hombros. *"Mantén los ojos cerrados, la mirada hacia adentro; hacia adentro y obsérvate desde fuera, cómo está mi postura en relación a ese movimiento mínimo. Empieza a incorporar la columna, las vértebras."*

"Que este movimiento sea lo más honesto con este momento, puede ser más mínimo, puede ser más grande, pero todo el tiempo el cuerpo vivo, no dejen que se duerma. Conecta tu respiración con el movimiento, y comienza a incorporar otras partes como la cabeza y la cintura. Observa cómo actúa la planta del pie en este momento, cómo se apoyan los dedos, hacia adonde llevas el peso. Y comienza a incorporar las rodillas y los muslos, los tobillos y los pies, dale libertad a los pies para poder jugar con el resto del cuerpo".

Pide que esto sea aún en el lugar, sin desplazamiento. *"Siente que la energía llega también a las manos, a los dedos. Siente como la cabeza se incorpora también en este juego. Ahora puedes comenzar a desplazarte, muy lentamente sin perder esa coherencia entre lo que estás sintiendo, en tu cuerpo y en tu pensamiento".* Indica que podemos abrir también los ojos, que nos podemos conectar también ahora con el espacio, con el lugar.

"Trata de que el movimiento sea completo, que no se quede ningún lugar sin trabajar. Empieza a incorporar las articulaciones, puedes jugar con el movimiento de una articulación a otra, a jugar con el flujo y con el no flujo, con los silencios, con el tiempo, juega con las tensiones y las relajaciones, con el peso y con lo liviano, con lo amplio y con lo angosto, no dejes de escuchar la respiración, no dejes de poner la atención en tu planta del pie, en como apoyas". (Da tiempo, funciona, se diversifica el lenguaje). Va a poner música, es clásica, pone bastante fuerte. *"Empiezo a ocupar los niveles, el piso y arriba. El*

foco, la intención, los silencios" Mientras habla esto va circundando por la sala, moviéndose entre los alumnos, a veces esquivando los movimientos de ellos para no chocar, tengo la sensación que va mirando que falta y desde ahí va hablando, deja pequeñas pausas entre una indicación y otra, lo que le da tiempo de ir observando lo que se está haciendo.

"Si hay un movimiento que te resulte orgánico o cómodo repítelo y observa desde donde los estás haciendo, desde donde parte y continua"

"Busca que el desplazamiento sea más claro, más nítido dentro de la sala, sin descuidar los apoyos" "Mírate desde adentro y mira desde afuera hacia adentro y continua. Vayan haciéndose cargo, desde donde me muevo, que es lo que muevo, desde donde parto". Va mirando y haciendo ejemplos desde lo que ve, es el cuello o…

"No te detengas para pensar, sólo detente para calmar"

"Repite, repite eso último que acabas de hacer, trata de repetirlo igual, trata de repetir como es la respiración, el flujo, observar cada parte. Repite… Y sigue"

"Y si te encuentras con alguien puedes seguir lo que está haciendo, no es necesario que esa persona te vea, que sepa que estás con él, tu si lo ves lo sigues. Si quieres seguir en lo que estás, sigue, hasta que algo te seduzca otra vez. No olvides como te apoyas y trata de descubrir cómo sucede eso en el movimiento del otro también". "Cada uno sigue teniendo su particularidad, pero es como si se contagiaran. Y ahora olvídate del resto. Y busca lo más rápido posible el suelo, y lo más rápido arriba", "cada vez que te pares sigue, y busca el suelo, como estés, no es necesario entregar todo". "Ahora quédate, observa dónde estás apoyándote. Modifica en algo leve ese movimiento y ve ahora donde te estás apoyando, y modifica, cambia. Y continua arriba"

Hacemos repetidas veces esto, con algunas variaciones, como *"busca el suelo para sentarte"* o *"busca el suelo y cae, y cae, y cae",* varias veces, pregunta *"¿cómo podemos caer si ya estamos abajo?".* Entonces vemos un trabajo con lenguaje personal, con la movilidad que a cada uno le parece pertinente, pero en donde se trabaja y se exige la consciencia corporal, el sentir el cuerpo, el saber qué es lo que se está moviendo y de qué forma. Se improvisa en relación a uno mismo y a los otros, se va pasando de una cosa a la otra y el cuerpo debe estar dispuesto a dichos cambios.

"Volvemos a seguir a otra persona ahora poniéndose el énfasis "no es necesario ir con el mismo pie, si no copiar la energía del otro". Todos nos movemos de forma particular, traten de seguir al otro y mantener esa manera particular.

Va dirigiendo con la voz y alterna ir improvisando cada uno en lo suyo, de acuerdo al momento, como su movimiento original, también poder seguir al otro copiando su energía, no necesariamente todo su movimiento, caer al piso y subir lo más rápido, tratar de caer cuando ya hemos caído y caer, llegar a una posición y modificar los apoyos y hacer pausas para verificarlos.

"Sin perder la concentración nos vamos a encontrar con alguien y desde la yema de los dedos, dedo con dedo vamos a trabajar". Muestra con una alumna e inmediatamente todos parten, pregunta si todos tienen pareja, un alumno ha ido al baño, con él ella realizará el ejercicio. *"No se dispersen, la misma concentración ahora con el compañero".*

Deja que todos vayan probando. Creo que como ella realiza el ejercicio y puede observar el general menos, habla menos también. Hace sólo pequeñas indicaciones de cuando en cuando: "*Ninguno manda más que el otro", "usa todos los niveles", "conéctate con tu cuerpo, conéctate con lo que pasa entre los dos", "ahora puedo apoyarme también en el otro, no me entrego totalmente", "realmente me comprometo con el cuerpo del otro desde mi cuerpo".*

La música de hoy es muy relacionada a la improvisación, tiene diferentes ritmos, tiene diferentes volúmenes, tiene pausas, es muy atmosférica, esta ya no tiene un ritmo de fondo establecido.

El ejercicio que hacemos, dirigido por su voz va evolucionando, primero a que podemos cambiar de dedos, de mano, después a que intencionadamente la pareja va decidiendo si está con uno o con dos dedos *"Un poco más despierto, más concentrado, ninguno guía al otro, un poco más desplazado, no pierdan el contacto aunque cambien de uno al otro brazo e involucren más el cuerpo, todo el cuerpo"*

Luego involucramos otros puntos de apoyo que ya no es necesario sean los dedos o las manos, pudiendo ser también una cadera con un codo, o la cabeza con la espalda, etc. *"Ahora busquen otros contactos, pero ojo con que sea un trozo del cuerpo con otro trozo del cuerpo en contacto, no todo el cuerpo pegado"*

"Lo importante es no perder el contacto y no pasen de uno a otro si no han sentido el contacto de ese trozo. Jueguen y busquen con los lugares que no usan siempre (enumera algunos). Y no se queden estáticos, muévanse"

Ahora deja a H., el alumno con que ella hacía el ejercicio, moverse un poco solo improvisando también, y mira por la sala y va dando indicaciones uno a uno. Tiene más posibilidades de explicar a cada uno, se asegura de la comprensión de lo que estamos haciendo.

Quedan frente al compañero: *"Uno de los dos va a seguir la palma de la mano del otro, desde esta tapa da la cara (toca la coronilla del compañero y muestra) vamos", "el que moviliza al otro es activo también, no se queda solamente arriba indicando con la mano, si no que va con el otro".* Indica el cambio cuando ya lo cree necesario. *"Hay momentos en que no la vemos (la palma de la mano), síganla por intuición", "cuando cambien la mano ahora va a ir a la pelvis, puedo tocar, como puedo no tocar, pueden dirigir tocando o a la distancia, pero siempre desde la pelvis".*

"Ahora sigue solo desde la pelvis, sigan todos solos desde la pelvis… Todos desde la pelvis, más independiente todavía. Cuando quieran van a detenerse y van a ir al piso en la posición que quieran y van a jugar solamente con el apoyo de las manos", "no te caigas, que la energía no se chupe desde el suelo hacia abajo, al contrario se empuja. Piensa en que cada vez que apoyes la mano esta está apoyada completa en el piso", "y pasa este apoyo a los pies, sólo los pies, juega con este apoyo, con más libertad, con menos condicionamientos, con menos prejuicio, dale más dinamismo y vemos como el cuerpo responde a eso, como responde el resto del cuerpo a eso. Siente los dedos, los talones", "tomate todo el tiempo, no lo pienses, solo deja que la acción vaya", "observa los ritmos, los silencios", va a apagar la música para que podamos escuchar, vuelve y dice: "deja que se escuche los ritmos, si estás cansado libera la tensión y juega". Ahora todo suena, todos

se mueven en diversidad, pide que lento nos vayamos deteniendo, se va a pagando esta sonoridad hasta el silencio.

"Con la misma concentración que hemos tenido vamos a ir al suelo, y aunque esto es lo más mecánico que hay, necesitamos trabajarlo antes de hacer las frases". Entonces pide a cada uno que comencemos y que vamos a ir cada 8 cambiando, da lo mismo cuales vamos eligiendo cada uno *"Y".* Va a poner música

Deja que cada uno comience a hacerlo, todos parten, cada uno va eligiendo, va dando pequeñas indicaciones: *"conéctate con la emoción que provoca esa guata apretada, de disgusto o de gusto, no sé", "la espalda lo más pegada que puedan al piso",* se pone al centro del círculo y va haciendo ella también y va diciendo: *"acuérdense de este también".* Hasta que va dirigiendo ella ahora, todos juntos, me da la sensación para que no vayan parando, para que sigamos, *"sin parar"*. Hoy realmente están todos muy cansados, ella hoy empuja a que no dejemos de hacerlo, lo que cada uno pueda, *"arriba todos"*

Algunos se quejan de vez en vez *"vamos todos con energía"* dice M.R., hasta que terminamos, estiramos los abdominales. Posición del perro y luego la elongación una pierna cruzada adelante y la otra estirada hacia atrás, los brazos y el pecho suben. Ahora por primera vez en todas las clases sube el tono de voz, da indicaciones muy pegadas una de la otra: *"Estírate, arriba, sube el pecho, sube los brazos, siento el pecho, levanto, separo las costillas, levanto más el pecho aún, vamos arriba, extiende los codos, estira los codos."* Habla fuerte, preciso, con la música casi grita.

Se pone delante de inmediato y comienza con la frase, mostrando y explicando: *"Brazos abiertos desde el centro, dejo caer, doy tres pasos, por abajo pierna, pasa y un arco y giro"* Repite hasta aquí. *"salto a la diagonal, cae al piso, el pie dibuja. Y pu! Arriba, cadera y el aductor viene"*

Muestra al menos tres o cuatro veces, siguiendo con los énfasis, cuando es abajo, el arco, que el salto a la diagonal es paralelo, plano sagital hombros hacia el piso: *"Vamos, usen el cuerpo, usen las piernas, sientan el apoyo, sientan el centro".*

Realizamos la frase, todos los alumnos están bastante cansados, hay dos formas principalmente los que pasan ese umbral y logran trabajar con mucha consciencia, persistir. Por otra parte son los que ya no pueden más y van como arrastrando los pies. Explica varias veces, le preguntan cosas y ella va respondiendo, pero son cosas casi siempre de mecánica corporal, qué pierna, hacia qué lado, cosas por el estilo.

Todos juntos, cada vez que terminamos nos hace correrno más adelante para que los que están más atrás no choquen porque la frase retrocede un poco. La frase es bastante más compleja técnicamente que lo que hemos hecho hasta ahora, creo que por eso la preparación de hoy fue bien intensa también en torno a estar bien arraigados al piso, sentirse bien apoyados y también un buen trabajo de centro antes de hacerla.

Sacamos la izquierda de la frase todos juntos, despacio. Ella adelante haciéndolo despacio y el resto siguiéndola. Preguntan por la pasada hacia atrás y el pie que dibuja, ella lo vuelve a hacer.

Le preguntan también por lo que viene después, el relevé; al hacerlo pierde el equilibrio, da unos pasitos hacia adelante, entonces inmediatamente alguien pregunta si es con esos pasitos, y ella dice *"sin el lago de los cisnes en medio".*

"Acá es mirada abajo, ajusten los aductores que son estos músculos de la parte interna de la pierna, firme" Va a poner música para hacer derecho, izquierdo, *"vayan juntos",* empieza a hablar más fuerte a hacer más énfasis en las cosas que necesite, la voz es más fuerte pero es más viva.

Cuando terminamos dice *"cuidado que a todos les pasa un poco esto y muestra la posición de relevé con la cola afuera, ajusta los glúteos y dice, así".* A veces dice cosas coherentes como *"cadera"* o *"salta"* y a veces sólo remarca con un *"ah!"* o *"y!".*

Hacemos pasadas para practicar solamente el salto hacia atrás, cambiando de pierna cada vez. Ella se pone a un lado y va dando indicaciones como: *"larga la pierna de atrás, la mirada al suelo, eso, empuja el piso, larga la espalda mientras estén saltando, paralela la pierna",* repite muchas veces *"¡y salta a!" y "¡arriba!".* Da indicaciones a cada uno, a veces grita a lo lejos, otras habla cuando pasan por el lado de ella.

"Ahora vamos a ir haciéndolo y corrigiéndolo, como fotográfico, vamos a ir corrigiendo que todos estén entendiendo como va". Ahora revisando empiezan las preguntas más específicas, como si el pie va abierto o paralelo, ella va dando énfasis a nuevas cosas, como por ejemplo soltar la cabeza cuando va al lado.

Empezamos de nuevo desde el principio corrigiendo sin música. Y ahora sigue para completar el fraseo, lo mismo que antes va mostrando y dando las palabras clave para cada movimiento que es siempre o una parte del cuerpo o una acción importante como dibujar o chico, etc. Mientras muestra al centro adelante algunos la van siguiendo, otros sólo miramos y después lo hacemos, algunos alumnos sólo se van moviendo por partes, como siguiendo el movimiento pero de pie, como con la cabeza o sólo los brazos y el torso.

Hacemos el fraseo completo, vuelve a preguntar si hay dudas. Y hacemos sólo la parte nueva para repasar, va a poner música para que hagamos derecha-izquierda. Indica desde lejos, donde está la música a cinco personas para que lo hagan primero, los otros alumnos observan desde los bordes de la sala; en general están todos muy cansados. Ahora ya no habla casi nada, la música es una con ritmo permanente pero suave. La frase ahora termina caminando para atrás, si que luego se camina hacia adelante para partir el izquierdo. Notable diferencia, ahora no corrige con la voz mientras se hace la frase, sólo deja hacer.

Otro grupo. Pone la misma canción de nuevo. *"Tómenselo con calma, denle tiempo a cada cosa, sobre todo si no están tan claros de lo que viene, sólo con calma"*

Traemos las sillas y hacemos la elongación que habíamos realizado hace un par de clases para estirar la zona del pecho principalmente, ya que se alarga todo el torso, pero principalmente el foco de atención está centrada en el pecho, el plexo, a lo que ella se refiere: *"lo que más he notado en la parte inicial, en los calentamientos y en las frases es una… dicotomía de lo que pasa aquí arriba (apunta de modo circular en el pecho, la zona alta) entonces tensiones de las que hay que ir teniendo consciencia, de repente uno empieza a acumular y yo creo que hay que empezar a trabajar mucho más"*

Lo muestra, pide a un dos alumnas que lo muestren con ella, luego se ponen todos en grupos de a tres y ella pasa ayudando y corrigiendo que el estiramiento se esté realizando de forma correcta. Hacen los cambios correspondientes.

Luego hacemos otro estiramiento, esta vez en parejas, uno se pone en segunda posición de piernas en el suelo, la otra compañera primero jala de los brazos para que estire la espalda

desde abajo y luego ayuda desde atrás para que las rodillas no se vayan hacia adentro y para que la espalda se estire por completo desde la base, también para que las axilas no estén abiertas por completo, cerrarlas un poco para sostener la espalda.

Luego pide a alguien que se ponga boca abajo y muestra lo que vamos a hacer, dar peso al compañero en las diferentes partes del cuerpo, como una especie de masaje midiendo en que lugares puedo dar más o menos peso: *"cuidamos no dar peso en las lumbares y en las rodillas"* todo está en silencio, todos están muy relajados. Cuando hacemos cambio M pide a los que vienen levantándose que caminen un poco para no estar dormidos al hacerle al otro.

Termina el otro grupo y terminamos.

Da las gracias como siempre, va conversando con los alumnos, una alumna se acerca para preguntarle por algo de danza, pero más personal, como una evaluación, ella se sienta con ella y le habla.

Clase 27 de septiembre

Comenzamos trotando por el espacio. Va dando indicaciones como *"deja que los brazos cuelguen", "obsérvate y observa al rededor. Empieza de menos a más a conectar la respiración, a hacerla más consciente, tus apoyos en el piso. No aprietes las pantorrillas, no los tobillos, ni las plantas de los pies. Piensa en el dibujo que haces en el espacio. Mira cómo va cambiando tu cuerpo, la respiración, la sensación de las piernas, las pantorrillas. Acelero un poquito más el ritmo de la caminata, un poquito más rápido, pero que sea lo más regular posible. Observa tus manos, los dedos de las manos. Un poco más rápido, un poco más grande la pisada, el paso; recuerdo ir soltando los brazos, atentos del recorrido que voy diseñando en el espacio. Cada vez más empieza a aterrizar esta corrida, siente el centro, ablanda los soportes. Continúa sintiendo la pisada. Cada vez que te acuerdes suelta los brazos, aunque después se suban, cada vez que lo recuerdes relaja los brazos. Deja que se a poco el cuerpo se vaya moviendo por inercia, como por el viento que provocan las partes. No dejes de sentir el centro. Siente tu espalda, cambia el recorrido si es necesario. Más atención en los pies, en la pisada, en la mirada, en le foco, en los encuentros, mira al otro!, míralo, no lo dejes de mirar, un poco más de velocidad, no pierdas la mirada del otro, ablanda más tus soportes y suaviza más la caminata, siente el centro, siente la pelvis que se mueve contigo. Casi siente el contacto del otro, pero no, siempre al límite del otro. Puedes hacer un pequeño contacto, seguir el flujo del otro y seguir. Suaviza el pecho, sobre todo en los encuentros siente el pecho. Anda incorporando la espalda alta, el pecho, las costillas, siente el pecho, siente el adelante y siente el atrás. No pares, te detengas, sin detenerse. Cada vez estás menos cansado, cada vez estás más conectado. Y sigue dibujando en el espacio, siente los pies en el piso, la planta de los pies. Acuérdate de los brazos, de la espalda, si necesito incorporar los brazos los incorporo, si es necesario jugar con la pelvis la utilizo, pero de los pies nunca me desconecto, siempre estoy atento a la planta, de la mirada, miren el cuerpo del otro, el dibujo que hace el otro. Despierta el cuerpo, que el cuerpo no esté dormido, porque el día lunes el cuerpo está siempre muy dormido".*

Entonces es súper interesante como en algo muy sencillo que puede ser caminar por el espacio va dando pequeñas exigencias que te conectan con la postura, con la respiración, con la integración de las partes del cuerpo como un todo dispuesto, el centro atento, la mirada dispuesta; y a la vez te conecta con un otro, con hacer consciente también el movimiento del compañero, de utilizar el espacio común, a mirar a los ojos a los compañeros al empezar la clase. En esta misma dinámica hace que achiquemos el espacio entre todos y después lo agrandemos, juega con los espacios personales y grupales. Es una movilidad muy simple, pero muy completa en términos de concentración y de contenidos que se preparan, como lo dice se enfoca en un cuerpo que se disponga a cabalidad para la clase.

"Integramos la cabeza. Todo un cuerpo, todo es un cuerpo, que cae y sube, que se mueve". Va dando indicaciones personales ahora, para las personas que no han integrado todo el cuerpo aún, dando la parte que deben integrar, también sigue dando indicaciones para todos como: *"atento, no paro el flujo y miro, miro, mírense"*. Hace de algo muy sencillo algo que puede ser sumamente exigente, integra muchas cosas. Agrega imitar al compañero y después pequeños contactos, *"una pregunta, una respuesta y puedo seguir"*.

Ahora *"haz todo lo que no haces siempre. Si tu brazo es como una lana, corta, sólido. Si tus brazos son muy duros, ablándalos. Trata en estos cinco segundos más ser lo más distinto, lo más raro, o raro para hoy, raro con ustedes hoy. Eso! Bien!, busca ahí en eso que es distinto"*

Y caminamos solamente hasta hacer un gran círculo, para comenzar con una elongación. La primera parte de la clase dura alrededor de 20 minutos, en que el cuerpo ya se ha movilizado por partes, como un todo, por el espacio y con el otro. Con tan sólo un ejercicio simple de movilidad e improvisación hace que pueda aparecer todas las cosas que podemos querer ver o hacer danzando.

Los énfasis de la elongación que comenzamos están en subir el ombligo, juntar los pies y los tobillos. Hace que pongamos la constante atención en hacer el estiramiento al máximo, bien alineado, con la respiración profunda, sacando el máximo de provecho a cada posición. Los ejercicios, en que se nota una influencia del yoga, combinan el estiramiento y el trabajo de la fuerza que es fuerte, a todos nos tiritan un poco los brazos, es cansador.

M.R. con voz calma, una música suave de fondo, va guiando el trabajo, haciendo que estés preocupado a cada segundo de hacia dónde llevar la mano o la cabeza, o donde está el peso o el pie, que más que estar inmóviles con la elongación uno está concentrado en al ahora de estar haciendo. Va dando así cada indicación con la respiración que le corresponde. Y con cada cosa que hay que hacer, la pierna de atrás, la de adelante, adonde miro, cuando inhalo, como está la postura, etc. Que parte del cuerpo es la que hay que ajustar con más fuerza o más dedicación.

En algunas posiciones mantenemos bastantes minutos, dice *"que no se chupe la energía, que se aumente en la posición"*. Hay en posiciones en que repite reiteradas veces lo mismo. Ejemplo *"pecho a los muslos, pecho a los muslos, pecho a los muslos"*. *Repite siempre "Firme!"*. Ejemplo de una de las secuencias: *"pegados tobillos, pegados dedos gordos, levanta el pecho, ahora flecta las rodillas, como si tuvieras una moneda entre los muslos, ahora siéntate como si te sentaras en un piso, entra la cola, quédate, respira, más abajo sentado"*.

Hace ahora una posición que no habíamos hecho antes, de pie sobre un soporte manteniendo el equilibrio, ponemos un talón en el muslo interno de la pierna de soporte y los brazos van hacia arriba mantengo firme alargando hacia arriba. Aquí hay varios alumnos que no pueden mantener todo el tiempo, pero el que se cae vuelve a ponerse en la posición. Uno de los alumnos varones se nota muy frustrado por no poder mantenerse en la posición, hace sonidos con la respiración, al final lo intenta afirmándose de la muralla. M.R. sigue concentrada en la posición, con la actitud de que entendamos que mientras más concentrados en eso lo podemos lograr, que no es una posición o algo que se pueda corregir, es un estado para quedarse ahí.

Seguimos con el estiramiento, saltamos desde la posición del perro hasta pasar las manos con los pies y nos devolvemos, varias veces. Y ahora haces inversión de columna muchas veces, una sube y la otra cuelga, "*firme y larga, súbela, vamos, todos estamos tan cansados"* hasta quedar.

Nos acostamos en el piso. Subimos con los pies juntos y los brazos atrás de los glúteos la cadera al cielo y luego lo mismo con las rodillas flectadas. Realizamos algunos estiramientos en el piso, *"siente el contacto de la espalda con el piso, y la zona lumbar pegada al piso, presionando",* vamos con las piernas a un lado y el otro.

"Empiezo a jugar con el contacto de los pies y de la espalda en el piso", qué posibilidades tengo de moverme desde los pies y la espalda, pide que juguemos, que no es necesario que esté todo apoyado, y después podemos ir jugando con incorporar otras partes del cuerpo, siempre sintiendo el contacto. La idea es ir sintiendo el apoyo de las diferentes parte del cuerpo, "*consciente del centro, cuerpo como totalidad con todas las posibilidades que tiene a partir del contacto del cuerpo y el suelo, el cuerpo en el suelo".* Da énfasis en buscar todas las posibilidades y en "*no dejar ninguna parte del cuerpo sin contacto con el piso"* se puede empujar, usar los apoyos y la fuerza, "*la espalda y los pies un motor para moverse". "Mira tu cuerpo como está, si está calentito puede ir cambiando de nivel, subiendo, apurando lo que estoy haciendo"* y un poco más rápido, un poco más dinámico, que apliquemos un poco más de energía. Hasta llegar arriba, ponernos de pie.

Vemos entonces como va alternando las cosas, los estiramientos, los ejercicios de fuerza más localizados, los ejercicios de equilibrio, y la experimentación-improvisación. Va trabajando el cuerpo como una totalidad, preparándolo desde muchos lugares para moverse; de igual manera podemos apreciar que hay varias cosas transversales, como el uso del centro y los apoyos en el piso desde donde se construye la postura.

Volvemos inmediatamente al círculo y seguimos con la secuencia de estiramientos, ahora cosas un poco más complejas, como estirar una pierna al lado de pie sobre un soporte. También estiramientos del glúteo fuertes, como llevando un pie sobre el muslo contrario y yendo adelante hasta abajo. Ella explica la importancia de no descuidar la alineación. Y otra secuencia sentados para estirar el glúteo, es complejo los cambios, hasta ponerse una pierna tras el hombro y jalarla hacia atrás con el hombro. Son posiciones avanzadas, varias de ellas utilizadas en el yoga, que ella explica desde la alineación para poder entender qué es lo que se estira y cuál es la forma adecuada de alinear el cuerpo para estirar de mejor forma. Es un estiramiento sumamente consciente.

Otra elongación sentados para el glúteo (ojo cuando habla que lo que duele es el cuádriceps que se contractura, entonces hay que ver dónde poner el pie, pero siempre dolerá) en la

misma posición hacemos una torsión, todos al salir de la posición ponen una gran cara de dolor, porque es como si al volver a mover la pierna esta estuviera enganchada, dolor muscular. El dolor se presenta como algo normal en el estiramiento.

Ahora una elongación con las piernas abiertas, en segunda posición en el piso, sentados se abren las piernas hacia los lados, se pasa hacia el spagat, o abertura de las piernas sagitalmente, pero con las caderas alineadas, piernas paralelas, *"importa más que las caderas estén alineadas a que bajen"*.

Ahora hacemos un trabajo más localizado, que incluye todo lo que venimos trabajando, posición conocida normalmente como la araña, pero dando énfasis en que el pecho empuja y en alineación de los hombros. *"Vamos a aplicar el trabajo de la fuerza que hemos hecho estas clases"* muestra indicando las alineaciones correctas de los codos y de las caderas. Va revisando uno a uno, los que no pueden hacerlo hasta estirar los codos indica que hagan hasta la mitad. Pide tres repeticiones. Descansen.

Ahora con los codos pegados al piso subir el pecho hacia el cielo y la coronilla va al piso, extendiendo, firme la zona lumbar. *"la intención es que la frente va al piso"* tres repeticiones también. Rodillas al pecho y un pequeño masaje con el piso a la lumbar. Vamos a buscar las sillas. Nos ponemos de a dos.

Hacer la inversión hacia la muralla, apoyando los pies en el respaldo de la silla, descanso la zona lumbar como si me sentara. Dice que primero juguemos con las dos y con una pierna ir y volver. *"Entonces vean acá la última vez"* hace que la alumna lo haga y ella va corrigiendo para ver los énfasis. Todos comienzan a hacerlo y ella va corrigiendo por parejas, explicando, tocando en los casos necesarios. *"Repitan varias veces antes de cambiar. Chiquillos lo que yo quiero que logren es (muestra) con ambos, con ambos"* subir desde los dos pies, y bajar desde los dos pies. En medio cae muy fuerte y dice *"chucha, más despacio tiene que ser";* lo importante es que pide que utilicemos la fuerza abdominal para impulsarnos y controlar y una buena alineación de hombros y manos. El ejercicio es bien fuerte, aplica todas las cosas que hicimos anteriormente como la alineación y la fuerza de los brazos, el uso del centro del cuerpo, el apoyo de los pies en la muralla ahora

Muestra de nuevo. *"Ahora vayan probando un poco más alejados de la silla, subir y bajar un poco más y volver ahora una y una si no puedo o subir hasta el respaldo y después las dos"*. Los alumnos van preguntando y ella va viendo a las personas, dando indicaciones para cada cuerpo. Pide atención de nuevo. *"ahora eso que les decía yo de sentarse un poco es para que ustedes jueguen en la posición, no es necesario que tengan que llegar justo ahí"*

Ahora hacemos algunos estiramientos como spagat a la muralla, abrirse de piernas pero en posición paralela de pies y en la muralla, *"cada uno sabe cuando está trabajando la flexibilidad, cuando llegan a su máximo sacan el apoyo del metatarso y ponen el empeine. Cada uno mide hasta dónde, y ahora respiren, no tienen más que respirar ahora que están puestos ahí, y los brazos los pueden modificar de acuerdo a las necesidades de cada uno", "firme los brazos, peguen el ombligo, firme, firme los brazos"*.

Cuando volvemos de esta posición explica: *"Hay varios acá que tienen híper-flexibilidad de los codos, que pasa esto, y la buena postura está relacionada a la consciencia corporal, a mí también me pasa y lo que hay que pensar, sobre todo en la posición del perro es que las caras internas de los codos se miran entre si y eso me ayuda a no forzar, porque si uno*

deja que pase eso así se fuerza y comprime la muñeca y los hombros también. Entonces todas estas posiciones de mayor complejidad cada uno... porque aquí lo que importa en este taller, lo que me importa a mí, es que ustedes sientan que en su cuerpo hay cambios, pero a partir de sus propios procesos y de sus propios tiempos, si yo siento que todavía no puedo hacer esto bien, lo hago hasta la mitad, porque lo vamos a seguir haciendo, quizás no igual, pero parecido, pero cada uno maneje entonces ahí los tiempos".

Muestra, seguimos con las elongaciones para abrir la parte alta del torso. Con el respaldo de la silla hacia nosotros y la parte de las piernas hacia la muralla, apoyamos la espalda como si fuera la línea del sostén en las mujeres, abriendo la espalda, estirando los brazos hacia atrás y subiendo la cadera hacia el cielo. Algunos se quejan de que duele el contacto con la silla. M.R. dice que duele porque la silla es de fierro, pueden poner algo más blando. *"Todo sube, el pecho hacia arriba y ahí el apoyo de los pies bien puesto en el cielo".* Los alumnos van preguntando, a ella y a sus compañeros. Da opciones para no tensar los brazos y el cuello. *"Esto cuando estén angustiados háganlo, es muy bueno cuando uno tiene angustia"*. El cuerpo de verdad se alarga, el pecho se abre mucho, yo siento la espalda atrás en una posición nueva y el pecho completamente abiertos.

Muestra otra elongación para la misma zona, que es como la que hemos hecho de a tres anteriormente, pero de a uno con los talones contra la muralla. Pasa las caderas por entre la abertura de la silla y se estira atrás. Dice: *"pueden alargar tomando la cabeza o la silla. Los que no pase por aquí, sean más grandes pueden hacerlo con la silla de costado".* Traemos más sillas y quedamos todos con una para hacerlo, mantenemos mucho tiempo, al principio varios preguntan, sobre todo por la posición en que la espalda engancha a la silla. Luego cuando todos van entendiendo se va haciendo silencio, y quedamos ahí largo rato, alargando. *"Si las lumbares duelen suben un poco los pies por la muralla o flectan las rodillas, pero sólo si es necesario".* Hace que subamos muy lentamente tomándonos la cabeza, ayudándonos con la silla y descansar un momento ahí. En silencio todos.

Muestra una última elongación hacia un lado, en que apoyamos la cabeza en la silla, pasa una pierna y la otra trae el talón hacia el entrepierna, el pecho se abre y va a tomar el respaldo de la silla, alargando, *"la intensidad que le podemos dar depende de cada uno, esta posición puede ser súper intensa, llevamos la rodilla al piso, la columna se larga, se distancia la costilla y el muslo y siento el ombligo hacia arriba y la piel de la guata va como si fuera a girar hacia el cielo".*

Siento que esta clase es muy coherente al discurso que establece M.R., la alineación, la consciencia de la construcción del cuerpo desde el apoyo de los pies, y verdaderamente se constituye como un entrenamiento a través de la danza, para la danza, o sea no es necesariamente que aquí bailemos demasiado, es que quedamos con el cuerpo dispuesto a hacer lo que quiera hacer. Me parece que es una clase que independiente de ser muy localizada, logra trabajar por completo el cuerpo, como un gran apresto.

Estiramos hacia abajo, subimos por columna. Y terminamos.

Clase 04 de octubre

A la clase de hoy llegamos 8 alumnos.

Partimos sólo caminando por la sala... *"vamos a caminar solamente por el espacio, sentimos la planta de los pies en el piso, la pisada... Lento van a empezar a mover una parte del cuerpo, sólo una parte de tu cuerpo, observando el movimiento que hace. Van pasan de una parte a otra parte del cuerpo"*, deja que hagamos esto sencillamente un ratito, en silencio, con la música de fondo, sólo hace un par de observaciones, para ir incluyendo de a poco las diferentes partes del cuerpo. Desde ahí pide que quedemos sólo jugando con la cadera como motor, *"cambia de velocidades juega con los tiempos"*, va mirando por el espacio, moviéndose con nosotros, pero con el foco muy activo en los alumnos. Ahora pide que pasemos al torso, que nos movamos también de ahí, que no nos quedemos estáticos, *"usa la respiración cuando te mueves, comienza a sentir tu cuerpo"*, *"desde el torso, los omóplatos, las costillas laterales, todas las posibilidades... integra la cabeza y los brazos si requieres"*. Ahora desde las rodillas como motor, *"dale un poquito de velocidad a las rodillas, cambia las dinámicas con la rodilla, que sea más staccato, más fuerte; juega con eso"*. Pasar a los pies, jugar con los apoyos, con el ritmo *"que sean sensibles los pies, busca ahí"*

En medio de lo que estamos haciendo simplemente dice: *"vas a seguir a un compañero sin bajar la pelvis"*, se pone en cuatro patas y comienza a seguir con las manos, los pies de uno de los alumnos, el resto mira por un segundo e inmediatamente se junta con alguien y comienzan a hacerlo, *"trata de agarrar la energía o la kinética de los pies del compañero, puedes cambiar de los pies o de las manos, pero no puedo subir la cadera"*. Va un compañero y después el otro.

"Uno de los dos se queda y el otro va a buscar apoyarse, aprovechar el cuerpo del compañero... el que está abajo esta firme apoyado", *"puedo simplemente tocar al otro, pasar entre él, y el que está abajo puede ir lentamente cambiando de una posición a otra"*. Cambiamos. Nos deja hacer, va observando en lo que estamos, muy de vez en cuando interviene con la voz como: *"eso es..."* o *"soy claro en la posición que le entrego al otro"*.

Nos pide que vayamos a la parte de atrás de la sala. Pide a una alumna que la ayude y va diciendo mientras muestra que el de abajo, que va poniendo las posiciones va a ir cambiando avanzando hacia el otro lado de la sala, y el que está arriba va buscando igual que antes. Cuando termina uno, vuelven al punto de inicio y comienza el otro. La explicación no resulta muy bien con la primera alumna, así que pide a otra que vaya haciendo las posiciones y ella muestra el otro rol ahora, *"sean firmes, sólidos"*.

Como mencioné en otra clase, me parece que para M.R. es muy importante el ritmo de la clase, prefiere corregir cuando ya lo estamos haciendo, muestra como para que la apreciación sea corporal e instantánea y los alumnos se detengan lo menos posible de estar en movimiento y para que estén en todo momento concentrados.

Va dando sólo pequeñas observaciones a las parejas, a veces algunas en voz más alta para todos, pero en general deja que trabajemos juntos con el compañero sólo con la música de fondo. Va sólo mirando, deja que trabajemos en silencio, todos los alumnos estamos muy concentrados, cada pareja se mueve algo diferente, algunas son más rápidas o más lentas. *"Eso, bien... a veces observa y no es necesario que me quede, siempre sigo en algo, en algo personal"*

Pide de inmediato a una alumna que se recueste al final de la sala en el piso y ella se pone de costado con el torso sobre ella, y comienzan a rodar, muestra casi sólo con el cuerpo,

pide que nos intercalemos para ir saliendo *"siempre entregando el peso al piso y al compañero, tal como la música que indica esta sinuosidad, es la misma sensación de la entrada al piso, ambos cuerpos están entregados, si hay tensión no se puede rodar"*, pide que vayamos probando las diferentes cosas, *"vayan incorporando lo que salga, si de repente ruedo y quedo sentado o de rodillas, lo incorporo"*. Pasamos varias veces con la pareja, ella indica de vez en cuando algo, como *"usen los brazos también, ya!"*, *"prueben de lado también, prueben también los lados del cuerpo, por todo el lado"*, *"cada vez un poquito más de riesgo"*. Las parejas comenzamos a lograr cosas más riesgosas o más complicadas de ejecutar, más rápido o pasan uno por sobre otro más arriba y luego más abajo, "*eso, como si me quedara suspendido de repente, eso está súper bien"*.

Se pone al centro de la sala con un alumno y dice: *"el compañero va a responder sólo al movimiento que el otro compañero dice que haga"*, muestra, es notorio su cuerpo relajado, *"no más que la intención del compañero"*, entonces el compañero va dando un impulso con la parte del cuerpo que quiera y el otro va respondiendo sólo a ese impulso, sin poner intención de más. Es interesante de este ejercicio por una parte que agudiza la percepción del que recibe los impulsos, de sentir la intención del otro, trabaja la claridad y la conexión entre los compañeros, pero también es interesante ver la forma en que resuelve el compañero desde fuera, el que da los impulsos, cómo resuelve para hacer que el compañero caiga al suelo, o suba, o se traslade hacia la dirección que deseo. es interesante el grado de concentración que se logra, como también es interesante ver cómo resuelven de diferente unas parejas de las otras, *"sorprendan al compañero, sorpréndanlo"*.

"Ahora juego con el otro, a tocarse, a no tocarse, a seguir al otro, a quedarse en una posición y el otro juega", es como un resumen de lo que hemos hecho en pareja hasta ahora, con cada pareja decidiendo qué es lo que quiere utilizar... Este ejercicio se convierte en algo muy interpretativo y personal de cada uno y de cada pareja, cada uno está en el lugar que desea estar, moverse como le acomode, pero hay un hilo conductor que hace que pueda hacerse tranquilo y claro, en comprensión de las dos personas involucradas. Esta improvisación que cierra la primera parte de la clase, de experimentación-improvisación, de esta forma se transforma en algo muy completo, no tengo duda de que M.R. está interesada en trabajar un cuerpo a cabalidad, un cuerpo que parta desde la sensación del cuerpo que se alinea y se mueve conscientemente, a un cuerpo que logra conectarse con otro, y a desarrollar una sensibilidad desde estas sólidas bases; es un trabajo de mucha ayuda para este ejercicio final que se conjuguen en unos pocos minutos varios de los trabajos realizados, ya que crea un área de comprensión del cuerpo, de compañeros, y deja que el alumno pueda decidir conjuntamente y conectarse con algo más allá de lo que se establece. *"Bonito, súper bonito, como van incorporando todo lo que quieren, pueden aplicar resumir traer todas las cosas rápidamente y acotarlas en dos minutos. Súper bonito, porque algo agarraron de, de esta cosa de seguirse, de sentir al otro"* (mientras dice esto hace una gesticulación interesante con los brazos, circular, como una masita que rueda).

Pide que nos pongamos en un círculo, *"sentir la planta de los pies, siempre conectados con la sensación que agarramos en el cuerpo"* muestra un ejercicio de plies, poniendo atención en alargar la espalda, en que van cambiando los soportes desde posición paralela a primera posición y vice versa a lo largo de la frase. Ejercita alargar hacia los costados y hacer gran plie, o plie profundo, en las dos posiciones de pies. Lo que más remarca son los minutos en que hay que alargar, extender, ir más allá: "*dibuja, mete la cola, libera, y ahora alarga,*

lejos", hace una segunda parte para los plies, ahora que ya funciona la primera parte, no se detiene a corregir, sólo lo va haciendo en círculo remarcando con la voz para que lo vayamos haciendo con ella inmediatamente, es para ejercitar ciertas cosas que va a utilizar después. Lo hace una vez completo con nosotros y luego sólo va guiando con la voz y se pasea por la sala para ir mirando individualmente, *"estírate, estírate, más estirado el lado del cuerpo"*.

Va hacia el frente de la sala y dice: *"hacemos acá, talones juntos"* (por primera posición de pies) comienza a explicar un fraseo de saltos, para explicar lo primordial es verla a ella, no da demasiadas indicaciones, sólo las claves *"redondeo la espalda aquí"*. Si lo pensamos bien es una frase no compleja, es corta, hay una parte en que hay muchos saltos diferentes juntos, esa parte es la que más revisamos, lo enseña inmediatamente con cuenta, *"le vamos a poner bien un tiempo, para estar claros"* en 8 tiempos, 3 compases. Lo enseña sin música, luego lo hacemos entero con la cuenta, va contando y haciendo sonidos en vez de los números de acuerdo a los saltos o los pasos.

Cuándo le preguntan algo, ella intenciona de que la miren y hace muy despacio la secuencia, o la parte específica en la que hay duda y sólo dice las cosas clave, como por ejemplo la pierna *"se reemplaza"*. De esta forma vemos como la imitación cuerpo a cuerpo del movimiento es la forma primordial en que se transmite la estructura de la danza, ahora en términos de kinética, hay un sentido, en el que se involucra la mirada, pero en que se aprecian desde un espacio diferente los cuerpos, movimientos, del otro.

Pide que lo revisemos y ella va a poner música, mientras algunos alumnos repasan todo, otros se preguntan unos a otros algo que no entendieron. Ella busca una música que calce con el ritmo en que quiere hacer el fraseo, intenta con una y mueve la cabeza en señal de no, dice es muy lento, lo intenta con otra y esa si le calza. Dice: *"no importa que todavía haya algunas cosas sucias, pero arriba (hace los saltos con sensación de subiendo mucho), más activo el cuerpo, más despierto todavía"*.

Pone la música, dice *"parece que igual es un poquito más lento"*, es una música rápida, con voz, muy alegre. Ella lo hace con nosotros, va dando las indicaciones *"y salta! hop!, y cae tranquilo"*. Lo repetimos varias veces. La frase es cortita, pero como tiene tantos saltos es muy cansadora, todos están transpirando. Cuando se acaba la canción lo vuelve a hacer un poco más lento, y deja que hagamos preguntas. Vemos el lado izquierdo, lo repetimos un par de veces. Y hacemos el derecho y luego el izquierdo juntos. *"Vamos, arriba"* dice fuerte, varias veces. La intención es claramente que saltemos, y que entremos en el flujo de la música, como la rapidez del fraseo, tener la capacidad de seguirlo y de ir de a poco resolviendo adecuadamente la mecánica corporal adecuada del ejercicio. Lo repetimos una infinidad de veces, hace calor, todos sudamos, es muy intenso.

Para la música, hace un par de correcciones y hace una segunda parte para la frase *"estamos en primera, lado derecho. Voy 1, 2, 3, 4 me devuelvo y salto"*, luego una inversión, un salto levantando a la pierna a la segunda, un giro y llegar a primera nuevamente. Cuándo lo muestra la primera vez todos reímos, porque se ve muy complicado. Lo va explicando varias veces de nuevo, recibe y contesta las preguntas.

Hacemos unas cuantas veces la segunda parte del fraseo, al explicar pone la intención en que el torso vaya, tome una dirección y no se queda tieso, y en los momentos en que bajo, hago mucho plie y me impulso para subir, ir muy arriba o saltar: *"no importa la altura de la*

pierna, lo que importa es que esté aquí al lado y salto arriba", los alumnos están muy cansados, entre vez y vez las respiraciones están agitadas.

Una alumna que está media perdida está adelante, le pide que se cambie por otra alumna que está atrás de ella, pero que lo tiene más claro, para que se pueda guiar.

"Lo que pasa es que se quedan aquí, muestra después del primer salto de la segunda parte, y se ponen a pensar, lo piensan mucho" (lo muestra y una cosa viene al tiro después de la otra). Lo hacemos inmediatamente *"aaah, ahí sí"*

Hacemos la primera y la segunda parte juntas sin música aún, dos veces cada lado, ahora pone la música: "derecho completo, izquierdo completo"

Las explicaciones tienen algo de mímica, como cuando gira, mientras lo hace grita fuerte un *"aaaah",* es increíble la sensación de verdadera rapidez que se aprecia. O cuando nos dice que no paremos hace la mímica exagerada, no necesita decir más, lo comprendemos.

Lo hacemos muchas veces y de verdad estamos muy cansados, hasta que lo hacemos en dos grupos, cuatro y cuatro, derecha izquierda cada uno. Se ve que ya hay una buena comprensión de toda la frase, *"si se equivocan, se enganchan, la idea es que continúen sin parar"*. Y hacemos esto la última vez todos juntos.

Me parece que esta clase marca la idea de exigencia que propone M.R., ya que esta es claramente una frase corta, de un nivel un poco más avanzado que las veces anteriores, pero en la que se presenta una posibilidad de repetición con sentido. Repetimos muchas veces el fraseo, el cual está meticulosamente realizado para una idea que quiere reforzar, el salto, pero que se aborda desde la utilización de todas las bases que da desde el inicio de la clase y de las clases anteriores, un cuerpo como totalidad que se mueve y que tiene como mayor exigencia el entrar en una kinética y un estado que le permita el sobrellevar esta repetición constante. Es un cuerpo muy trabajado, desde una base más bien sencilla, en donde se puede aplicar todos los aspectos vistos anteriormente.

Pide que traigamos una silla cada uno, dirige una elongación, pide antes que nada que nos sentemos y cerremos los ojos unos segundos, que nos conectemos con la respiración, alarguemos la espalda y desde ahí hacemos varias torsiones sentados en las sillas, luego sentados en el piso vamos adelante alargando desde la base de la columna, luego subimos la pelvis, primero activo los glúteos y luego en otra posición descansamos los glúteos en la silla. Siempre va indicando la correcta alineación, que vayamos corrigiendo cada posición sin desalinear la correcta postura. Siempre pide que vayamos sintiendo la respiración, conectando el estiramiento con la respiración.

Terminamos.

Clase13 de septiembre

Partimos haciendo una pequeña elongación, de espalda en el piso algunas torsiones de la espalda; hacemos un masaje de la espalda con el piso llevando las rodillas al pecho. Va dirigiendo la elongación con la voz y en ausencia de música; hacemos varios ejercicios, muy calmados, de a poco los ejercicios de elongación van siendo más intensos y más

complejos, ella va cada vez dando más detalles y apoyando cada vez más con la voz, como por ejemplo: *"pasamos la pierna izquierda hacia adelante, la flectamos flectada, la derecha atrás bien estirada, abrimos el pie de adelante primero, apoya tus antebrazos por dentro, relaja la cabeza, mete el pecho entre los dos antebrazos, que no se cargue más el izquierdo que el derecho, suelta la cabeza, suelta el torso, suelta la lengua, suelta la mandíbula, siente que la piel del rostro está totalmente relajada, la piel, siente la piel, siente el cuello...solamente respira y concéntrate en ese trabajo de apertura de la cadera; y subo el torso, brazo diagonal, mano izquierda, hombro atrás...abre más, al máximo, empujen con la mano más arriba. Ambos hombros atrás, ambos, y hacemos el otro lado".*

De esta forma podemos apreciar el modo de dirección de las elongaciones, que se preocupa en todo momento de dar el énfasis de lo que se está haciendo, y a la vez se va remarcando la posición y el estado en que debe permanecer el cuerpo para estirar de la mejor forma, de forma profunda.

Al final de esta primera parte de movilidad y elongación que ha durado alrededor de 20 minutos, hace que nos pongamos en una posición a la que se llama comúnmente una mesa, las piernas están extendidas, el torso con los brazos se alargan hacia adelante del cuerpo, flectándose hacia adelante desde la cadera, quedando de forma horizontal y alineada, como una mesa, manteniendo y estirando; mientras mantenemos va mirando una por una a las y los alumnos y va dando indicaciones personales como *"estira más los codos V."*, *"Todavía más el peso hacia los pies"*, y luego dice: *"respiren profundo, mantengan, estiren, estiren, estiren, mantiene la espalda, calienta la espalda, calienta el motor del cuerpo, activa los codos, cuidado con las costillas, mantengo ahí, firme, todavía no suelto, no suelto, activo más los brazos, más los codos, estiro más la columna... y suelto"*, es alrededor de dos minutos en la posición, todos se comienzan a fatigar y al final logran mantener el tiempo que ella desea. Luego vamos con los pies por sobre la cabeza, y pide que estiremos el cuerpo, que lo relajemos y que sintamos cómo es la respiración en esta posición, hasta volver lento a poner de espalda.

Empezamos a hacer la secuencia de abdominales, pone la música activa que siempre utiliza para esta parte de la clase, como siempre poniendo atención a que toda la espalda esté pegada en el piso, vamos cambiando cada 8 abdominales, según lo que ella va guiando; casi no habla en esta parte, sólo en los cambios o dice de vez en vez que el pecho es el que va arriba o que la lumbar se quede en el piso, firme la lumbar o firme los abdominales. La secuencia como siempre parte desde los abdominales cortos con cambios en las piernas, luego algunos en que nos quedamos o mantenemos arriba, o los que suben la pelvis solamente y luego la pelvis y el pecho se juntan arriba; luego algunos que son un poco más largos, como con las piernas extendidas una abajo y otra al pecho, después flectada, etc, y por último abdominales más largos en que apoyamos toda la espalda en el piso y llegamos a sentarnos arriba, también quedando con las lumbares en el piso y subiendo desde allí. Estiramos los abdominales un segundo, después de diez minutos de abdominales.

Pide que inmediatamente encontremos un compañero y que comencemos a trabajar dedo índice con dedo índice, solamente llegamos 8 a esta clase, por lo tanto somos cuatro parejas en todo el espacio. M.R. interviene bastante poco con la voz, sólo hace algunas intervenciones como *"recuerden que está todo el espacio para ustedes*" o *"no se desconecten, usen el centro, usen los soportes, vamos usando todas las partes del cuerpo*", también *"eso, agrandando los movimientos"*, *"nunca pierdan el contacto, ni tampoco*

pierdan la consciencia en ustedes, de lo que está pasando en el cuerpo, el cuerpo ya está un poco más despierto, está distinto a cuando llegaron". Hace varias veces hincapié en que no paremos de movernos, que respiremos para no tener la necesidad de parar.

Así cada pareja se va desplazando por el espacio de la sala de diferente forma, poco a poco involucrando la totalidad del cuerpo, *"aprovecha el flujo", "cuando sea necesario pudo cambiar el brazo de contacto", "usen con mayor propiedad el espacio que tenemos hoy en la sala, todo más amplio, sin perder lo íntimo que se provoca, mírense", "siempre hay una zona que nos cuesta más usar, úsenla, descúbranla, empieza a aparecer esa zona"*. Nos deja bastante rato en esto, nos deja probar en pareja, un rato en silencio, mientras mira.

Ahora da la opción de que vayamos pasando el punto de contacto a otros lugares del cuerpo. Nos deja otro rato hacer esto, y después pide que ahora podemos en el momento que nos permita ir tomando al otro, sin obligar, sólo que tomar en peso del otro cuerpo cuando tengo la posibilidad de hacerlo. Pone una música con volumen fuerte, pero muy melódica y suave para hacer el ejercicio.

Sin detenernos pide a tres de las parejas que vean a una, quedando en una posición, sin cortar la conexión; indica a otra pareja luego para que lo realice, y a la que lo está haciendo que se detenga y mire, y así sucesivamente hasta que todos hemos mostrado a nuestros compañeros. Da un par de indicaciones generales y particulares, en relación a dejar seguir el movimiento, que las tomadas sean pequeños momentos, de forma circular, dejando pasar el peso del compañero, que no se abandona completamente. Y pide que lo sigamos haciendo todos por el espacio, a los que estaban mejor, más compenetrados con el compañero, y entendiendo la dinámica de las tomadas, pide que se arriesguen más, que se involucren más en el movimiento, *"usen todas las posibilidades que hemos visto en estos tiempos, rodar por sobre el otro, tocar una pequeña parte, dirigir, seguir"*.

Luego pide que uno se quede en el lugar y el otro pruebe con las posiciones que va dando el compañero, esto algunos minutos y luego cambio de compañero. *"Y sin perder el contacto, sintiendo el peso de un cuerpo sobre otro van a buscar rodar, sin golpearse, sólo sintiendo el peso del cuerpo... Siempre desde el sentido de lo que significa rodar, lo que significa ir pasando una parte del cuerpo sobre el otro, sin que se vea una transición entre una rodada y la otra, no tienen que hacerlo rápido, sólo sentir el flujo en el cuerpo del compañero, en el cuerpo de ambos moviéndose", "si ruedo de una manera, busco siempre cómo puedo pasar de otra"*. Pone una música mucho más lenta que en el ejercicio anterior, es calmo y constante, más bien como sonidos que envuelven y dan una atmósfera. *"Ahora puedo ir dando un poco más de velocidad, o puedo ir levantando un poco algunas partes del cuerpo", "jueguen con los ritmos", "eso, bien aprovechados los momentos", "váyanle buscando un final"*.

Hasta aquí esta improvisación, y dice: *"hay una cosa que me gusta, que cada persona individualmente y en los dúos, se nota que hay un entendimiento de que ya no es solamente entregar, como al principio que era como realmente una ameba, ahora hay un hacerse cargo del cuerpo y del cuerpo del otro también, y todavía falta más sentir al otro, porque todavía están como hablando los dos al mismo tiempo, pero está lo principal que es la intención de querer escucharlo, se nota, y están con el cuerpo mucho más... sólido, como que no tienen miedo de tirarse, y el otro va a responder de alguna manera, porque está firme también, eso está muy bien, las cuatro parejas igual"*; dice que esto lo iremos

trabajando de muchas maneras hasta el final del seminario, hace otro comentarios, *"también cuando tomo el peso del otro no es necesario quedarme complicado, si no que es sólo una pasada, por eso es tan importante cuando empezamos de a poco a sentir el peso del otro, no necesariamente todo el peso, si no que un poco, o los dos con los pesos en contra, pero ir buscando en las diferencias, porque esas diferencias son las que les dan a estos dúos, el sello, porque los dúos siempre tienen una particularidad distinta, dependiendo de con quien se junten, entonces está súper bonito porque empieza a aparecer, a aparecer más estas diferencias y eso es bonito de ver".* Entre 30 y 40 min esta parte.

Pide que nos paremos, que nos pongamos con el frente, "*ahora vamos a trabajar otra cosa",* siempre desde la sensación del piso que empuja, es un ejercicio en que desde la vertical rechaza una pierna, primero en la dirección adelante, cayendo en una inclinación hacia esa pierna, la que vuelve a rechazar yendo al lado, después atrás, al lado y a paralelo nuevamente. Explica brevemente esto y lo hacemos de inmediato con música, varias veces, para ejercitar primero el rechazo del pie en el piso, la pierna se estira completamente, deja que pongamos los brazos como cada una quiera para poder hacer de mejor forma esto. Agrega los brazos para este fraseo, la complejidad es de coordinación, ya que va cambiando si van los dos brazos soltando, después uno soltando, después los dos con un gesto, etc. Entonces hay que mantener el trabajo de los soportes, incluyendo la coordinación de los brazos, que para mayor dificultad tienen una eukinética mucho más compleja y variada que las piernas.

Pone la música y lo repetimos varias veces, al principio todas nos equivocamos muchas veces, la coordinación de estas cosas es bastante compleja. Da algunas correcciones relacionadas al torso, hacia adonde va, el peso del cuerpo, que los brazos se relajan mientras los pies se estiran. Volvemos a repetir muchas veces, va dirigiendo con la voz para que soltemos los brazos y dando pequeñas indicaciones extras.

Muestra lo que hicimos que va primero sin brazos, luego la segunda vez con brazos, luego agrega otra parte, como pequeño fraseo, en que sale una pierna, cambio de frente y va un plie profundo en segunda posición de pies, un giro lento, caigo con un isquion al piso hacia atrás, las piernas pasan por sobre el torso, se devuelve una pierna y la otra, quedando con la cadera levantada, subo por columna y camino para hacer el otro lado.

Lo realizamos sin música algunas veces, hasta que lo comprendemos, responde algunas preguntas sobre la mecánica de la frase, lo va haciendo con nosotras. Luego va a poner la música y sólo nos mira y va haciendo algunos gestos y dando con la voz algunos tiempos o indicaciones, muy menores como *"y atrás", "u, va, u, nada", "derecha"*.

Vamos haciendo el derecho y el izquierdo muchas veces, las indicaciones las da ahora entre que lo hacemos una vez y la otra, como la música está puesta fuerte llama la atención de una forma no verbal y muestra la corrección con el cuerpo. Por ejemplo pide que demos atención en los plies, como empujando contra el piso, rechazando. Después cuando lo estamos haciendo dice *"plie"*. Sólo de vez en cuando hace correcciones personales ahora, como que en esta parte de la clase, la parte más avanzada y hacia el final de la clase, deja que cada uno pueda ir resolviendo los problemas de acuerdo a su proceso personal. Repetimos por lo mismo muchas muchas veces el mismo fraseo, y de a poco cada una va logrando definir ciertas cosas, resolver, el que ya lo había resuelto intenta arriesgarse más, ir más allá, etc.

Pregunta si alguien tiene dudas, nadie dice que sí, ella dice: *"nadie tiene dudas, pero hay cosas que aún no están claras",* da ciertas indicaciones que no había realizado antes, como los momentos que falta definir el la frase, un movimiento que se tiene que realizar con más fuerza, que los pies van paralelos en todo momento, etc. Y volvemos a repetir. Después de esto comenta que es necesario hacer más consciente el trabajo de los pies, del apoyo, para que sirva a la hora de movernos.

Pide que traigamos un polerón por pareja, enrolla el polerón y muestra, la pone en el piso, se acuesta con el rollo en la parte alta de la espalda, casi al llegar al cuello, va hacia atrás, pasando las piernas por arriba de la cabeza, pide a una de las alumnas que se siente dando la espalda a su espalda, y ella agarra los tobillos, *"aquí el cuello se les va a estirar mucho, si les duele le piden al compañero que no fuerce tanto",* luego lleva las piernas a la vertical y dice: *"en esta posición queda la vela perfecta"*. Va mirando y explicando a las alumnas que lo van haciendo.

Hacemos un par de posiciones más para estirar el cuerpo y trabajo localizado para alineación de la columna y fuerza de hombros, con la silla haciendo como la araña, yendo desde el piso con los codos alineados, sin que se abran. Deja que descansemos después la lumbar en el piso, hasta pedir que rodemos por un lado para pararnos.

Clase 20 de Octubre

Partimos, pide que nos pongamos en parejas.

Los dos de pie, uno delante del otro, en cualquier parte del espacio, con cualquier frente. M.R. primero muestra, para que todos veamos la primera parte, luego vamos haciéndolo juntos, va dando las indicaciones, guiando con la voz y haciéndolo con uno de los alumnos: *"Vamos a dejar caer la cabeza del compañero, una a una las vértebras, lo vamos ayudando a bajar; una vez que esté abajo desde la base de la columna"* (hace el movimiento en que pone una mano a cada lado de la columna y con mucha energía lanza las manos hacia afuera, ejerciendo presión y calor). Una vez hecho esto a lo largo de toda la columna, el compañero que está atrás hace que se flecten las rodillas del compañero de adelante, y que se siente sobre sus muslos, para luego apoyarse hacia atrás en las manos y los pies, y dejar al compañero relajado sentado sobre la cadera y el abdomen, como una bolita, nos deja realizar esto por unos momentos en silencio.

Pide que sentemos al compañero en el suelo, estirar sus piernas y luego *"solamente vamos a dar un poco de peso entre las lumbares y las dorsales, damos de a poco peso, respirando con el compañero... Ahora lo ayudamos a subir (solo la columna), y le ayudamos a que vaya a recostarse atrás"*.

"Tomamos la pierna derecha, jugamos un poquito con la pierna, con la articulación de la cadera, de la rodilla, del tobillo, buscamos ahí movilidades bien relajados, el compañero que está abajo entregando totalmente", los compañeros que está guiando la miran un momento y luego comienzan a realizar el procedimiento con el compañero, mientras lo hacemos va dando algunas posibilidades más. Después para terminar con esa extremidad explica: *"una vez que hayas terminado con esa pierna toma desde el tobillo, suelta la*

pierna desde la base hacia la articulación coxofemoral, y tiran hacia a ustedes, bajito y hacia ustedes, firme... Y bajan y hacen lo mismo con la otra pierna".

Van llegando algunos alumnos rezagados, a los que va integrando al ejercicio desde el punto donde estamos, poniéndolos en parejas con un alumno o con ella, hasta que finalmente quedamos todos con pareja, y ella libre para mirar y corregir. La música está sonando muy despacio, pero permanentemente.

Pide que hagamos el mismo procedimiento con los brazos, agrega: *"entrar con los pulgares en la musculatura, en la piel, sentir el peso del brazo del compañero"*, para finalizar esta extremidad pide que *"toma el brazo desde la muñeca y suelta, y después tira el brazo hacia ti, levantando parte de la espalda y el hombro del piso, sientan ahí el brazo desde el omóplato"*, luego hacemos el otro brazo.

Pide que *"sin detenerse en la cabeza toma desde las cervicales abajo, alargando las cervicales, alargándolas, tratando de sentir donde se articula el atlas, que es la primera vértebra cervical, con el cráneo, y traigan la cabeza del compañero hacia ustedes, es intenso, pero con cuidado, pero es intenso, firme"*, después de hacer esto por un minuto aproximadamente con la ayuda del compañero lo ponemos de pie, tirando desde las manos; tiramos con nuestras palmas sus brazos hacia abajo estirando los brazos, mientras el pone oposición, y para finalizar abrimos el pecho el compañero.

Hacemos todo el proceso con el otro compañero, va guiando con la voz, las cosas que tienen relación a movilizar que en partes se dé acento en relajar al compañero y en otras con mayor intensidad en alargar el cuerpo del compañero. Mientras hacemos el segundo brazo de este grupo va a poner la música más fuerte, poniendo acento en que tenemos que ir despertando, abriendo todos los ojos, activando un poco el ambiente de la clase, ya que luego vamos a comenzar a movernos.

Cuando terminamos viene atrás y pide a una alumna que se ponga en el piso, dice que con la sensación del cuerpo que tenemos ahora vayamos rodando con el compañero hacia el otro lado de la sala, *"de la forma que quieran, de guatita, de lado. No tiene que ser siempre recostado en el suelo, puedo de repente arriba, pero buscar no golpear, masajear al otro"*. Comenzamos a hacerlo por con la pareja, varias veces cruzando la sala, ella va dando indicaciones para todos, en forma de posibilidades o correcciones, *"vayan probando distintas cosas", "entreguen el peso cuando tienen que entregar peso, que no se les quede la cabeza arriba, entregar la cabeza también cuando necesito"*, pide que pongamos cada vez más atención a los apoyos y los empujes que nos permiten que el rodar con el compañero vaya sucediendo, *"vayan probando más consciente también el uso del peso y los apoyos"*.

Indica bastante para cada pareja con el nombre, o para las personas individuales, diciendo qué es lo que está mejor y a qué hay que poner más atención, dejar caer el peso del cuerpo al pasar por el piso y empujar cuando paso por sobre el compañero, probar nuevas posibilidades, pasar sólo partes y no tan sólo el cuerpo entero en las rodadas, etc.

"Vamos a quedarnos con la misma sensación, vamos a hacer lo mismo pero arriba, va a ser raro al principio, pero lo importante es mantener la sensación como si fuéramos rodando, ahora, no es abandonarse sobre el otro, es tener la misma sensación de antes", mientras muestra con el cuerpo, como siempre con algún alumno, *"recordar que quiero*

avanzar hacia allá", muestra que vamos desde un lado al otro de la sala, pide que probemos para irlo encontrando.

"Poner más atención en los brazos, que sean más limpios, poner una intención", va dando como esa pequeñas indicaciones para ir enriqueciendo y haciendo consciente el trabajo, *"si en eso se da una pequeña tomada o pasada bien, si no se da no importa", "agárrense del piso por favor", "usen la espalda y usen la cabeza", "entrego peso, pero no todo, soy consciente del otro"*, etc.

"Y en el mismo lugar donde están trabajando quédense, sigan trabajando pero en el lugar en donde están. Y ahora vamos a probar apoyarme en el otro como si fuera una pared y el otro a su vez lo mismo. Pueden estar conectados una cadera con una cadera, una cadera con una cabeza, vayan probando formas, pero siempre la presión es hacia el centro, hacia el punto de apoyo que hay entre los cuerpos". Las parejas están trabajando muy intensamente, están todos concentrados y en silencio, M.R. va dejando momentos de silencio para probar y luego va dando indicaciones particulares, posibilidades. Me da la impresión que también va felicitando mediante se va sorprendiendo de los avances.

Las indicaciones particulares están dirigidas en su mayoría a C. alumna de la clase que ha sido muy constante en el proceso y que era de las personas que tenía un nivel más bajo al inicio del taller y para S. alumno que en el trabajo de parejas siempre le ha costado, el trabajo de contrapesos y peso hacia el centro. Va guiándolos particularmente a ellos más que al resto, diciéndoles indicaciones más específicas para cada uno. Ahora dice*: "Ahora van a hacer todo lo contrario, el peso va a ir hacia afuera, hacia afuera, contrapeso"*, mientras muestra con un alumno, *"firme las muñecas, fíjense en cómo tomar, mírense, mírense antes de partir y sientan el peso hacia afuera antes de moverse"*, de a poco nos va pidiendo e indicando que nos vayamos arriesgando más, de acuerdo a lo que va viendo resuelto también, diciendo por ejemplo: *"sientan un momento en donde realmente sientan el contrapeso y déjenlo, como si fotografiaran el momento, pero realmente sintiendo, no se suelten, tiren, ahora vean qué parte del cuerpo no está involucrada, y ahora tiren con ella también, tiren, sientan"*.

Cuando terminamos esto dice que nos levantemos y dice que vamos a recordar la frase de la clase del día lunes, los que no vinieron pide que se pongan adelante, y los que ya se la saben vayan repasando más atrás. Es una frase que parte en el piso, bastante larga y no se detiene demasiado esta vez en los detalles, la hace lentamente diciendo los énfasis mientras los alumnos la seguimos, ella también va recordando, si que los alumnos que vinieron el lunes le van recordando algunas cosas. Pide que la hagamos de inmediato en dos grupos, nos divide para que queden algunos que se la saben y otros que no en cada grupo, para poder seguirnos. Lo hace con nosotros la primera vez, casi sin intervención de la voz, sólo haciéndolo tranquila, después de que lo hacen los dos grupos, dos veces cada uno, pide que hagamos el otro lado. Ahora que no lo hace, sólo mira interviene un poco más con la voz, recordando lo que viene, como: *"arriba", "y mano", "caigo atrás", "eso es por columna"*.

Pone música más fuerte para repetir algunas veces derecha e izquierda en los grupos. Realizamos la frase casi sólo con la música de fondo, ella sólo pequeñas intervenciones. El grupo que espera su turno está en un costado de la sala, en donde hay mucho espacio también, revisan cosas entre ellos o miran a los compañeros hacer.

Después de esto explica: *"De nuevo nos juntamos de parejas, van a elegir un trozo de la frase, el mismo pedazo para los dos, y lo van a revisar para que vayan los dos iguales y van a hacerlo, ustedes elijan cómo, trabajen con la pareja, elijan ese pedazo"*, nos deja trabajar entonces con la pareja, cada dúo busca lo que más le gusta o acomoda, revisa que los dos se lo sepan igual, revisan cómo espacialmente lo compondrán el uno con el otro; M.R. mira, se pasea por la sala, cuando alguien no tiene algo claro o ve que están haciendo algo como no era originalmente se acerca y les comenta, lo muestra, o pide que lo hagan.

"¿ya?, ¿sí?... elijan una manera puede ser rodando arriba, o en el suelo, contrapeso, puede ser una o todo, y entran al espacio haciéndolo y cuando quieran lo toman de nuevo", va mostrando con una alumna, explicando que hacen el ejercicio de improvisar con la pareja con alguna de las premisas antes desarrolladas, y cuando decidan tomar el trozo de la frase que eligieron, para volver a tomar la improvisación, y así sucesivamente. Deja unos minutos más para que las parejas tomen la decisión y practiquen las últimas veces la parte del fraseo como la compusieron, *"la frase intacta, tal como es, no le agreguen o cambien cosas, variaciones espaciales si, variaciones de movimiento no"*.

"Ahora, está más o menos claro cada uno lo que va a hacer, escúchenme, van a ir entrando dos parejas, partan desde donde quieran, da lo mismo, la frase la tienen como material". Antes de empezar, mientras cambia la música dice: *"no se olviden de respirar y de mirarse"*.

Entonces ella va dirigiendo qué parejas entran y qué parejas salen del espacio, haciendo lo anteriormente mencionado. Al inicio está un poco dudoso, la parte del fraseo se ve muy diferente a la parte de la improvisación, y la improvisación necesita más confianza, para que cada pareja desarrolle lo que propone y lo lleve a un lugar interesante a modo personal, a modo de lenguaje y en torno a la técnica.

A medida que vamos entrando y saliendo haciéndolo se comienzan a producir todos esos procesos paralelos, a través de esta ejercitación, de las diferentes repeticiones, de ir resolviendo, de compartir el proceso con el otro, van cambiando los cuerpos, la danza, realmente es posible apreciar una transformación a un cuerpo que danza, a un lenguaje poético en el cuerpo, subjetivo, apropiado.

De esta forma se aprecia que las parejas logran coordinarse en el fraseo, logran sobrepasar la mayor cantidad de dificultades técnicas de las improvisaciones que habíamos probado, aparecen las apropiaciones de la frase también, pequeñas sutilezas que van haciendo que se vea el cuerpo comprometido con el movimiento, se va desarrollando de cierta forma una confianza en uno mimo y en el otro, una consciencia corporal, no verbal de lo que se desarrolla y de uno mismo. Así también podemos apreciar como en los casos especiales antes descritos, como el de C. vemos como despega, ahora ya no la veo en una complicación por resolver, la veo haciendo, danzando.

M.R. va haciendo pequeñas correcciones, generales, pide que no se note la diferencia entre la improvisación y la frase, que nada sea mecánico, que todo sea propio y en un mismo recorrido con el compañero, pide que vayamos cambiando los ritmos, que probemos cosas, que nos arriesguemos más. Cuando las parejas no están en el espacio haciendo, están en alguno de los costados de la sala observando, creo que tan comprometidos como estando dentro, sorprendiéndose también de los compañeros, observando las elecciones de los otros.

Pide que ahora nos quedemos todos en el espacio, va incluyendo de a una pareja hasta que estamos moviéndonos todos a la vez, dice que seamos muy conscientes de los otros cuerpos en el espacio, de ocupar todo el espacio, nos deja hacer y probar a todos juntos por unos minutos, haciéndonos resolver también en términos espaciales de cómo movernos, hasta dónde, etc.

Después pide que sólo una pareja se siga moviéndose, *"todos miran a la D. y el S."*, y el resto, en donde estamos en el espacio, nos sentamos en el piso, que no nos movamos, que ellos resuelvan cómo moverse y pasar y mostrarnos en el espacio que queda, entre nosotros. Para el momento en que desea que se detengan dice: *"queden, queden en una posición final"*, quedan entonces en un lugar cualquiera en donde decidieron terminar; va realizando este procedimiento con cada uno de las parejas, entonces se va produciendo una composición con los cuerpos tendidos como terminaron, en su posición, como acompañándose luego de haber danzado juntos, mientras las otras parejas van mostrando y van siendo parte de esta composición final; cuerpos que danzan, cuerpos que danzaron juntos.

"Comentemos al final... Vamos arriba", para la música y dirige una pequeña elongación en parejas, en donde en algunas posiciones el compañero ayuda dándole peso al otro compañero para poder extender más la musculatura, aquietar un poco el cuerpo, alargarlo por sobre todo.

Hacemos una pasada en donde uno pasa por sobre la espalda del otro, se preocupa por sobre todo de la seguridad de la persona que pasa por arriba, que ponga bien las manos en el piso y que estire los codos al pasar.

"Gracias chiquillos".

"Oye chiquillos saben que en la medida que pasan de lo mecánico a lo sensible, tiene que ver con el hacer, y mientras uno más lo hace siente que ya; independiente de que no está todo muy limpio, en la frase, que está haciéndolo cada uno a su modo, pero se empieza a limpiar todo, como que al principio no había nada claro, era todo una masa y después se empieza a aclarar lo que están haciendo, lo que me interesa es que no se noten las transiciones, nada, de pasar de una cosa que es más controlada a una cosa que tiene historia, porque todo lo que hacemos en pareja tiene historia, de nosotros. Entonces vamos a trabajar harto en esto, desde lugares distintos, ustedes saben"

Observaciones a G.C.

Lunes 06 de Septiembre

Llego a tomar la clase de G.C. por primera vez, en la entrada me atiende la productora del lugar, me muestra el camarín, el baño y la sala del lugar en donde funciona actualmente el Colectivo de Arte la Vitrina. Entro y me cambio de ropa en el camarín y ahí me encuentro con las que serán mis compañeras de clase, me llevo una sorpresa, esperaba que hubiera más diversidad, específicamente que fueran personas con cuerpos más diversos, las tres chicas que me encuentro son altas, delgadas, usan ropa de trining que me recuerda a mis compañeras de escuela (pantalón bombacho y polera apretada). Ya entrando en la sala G.C. cuenta que somos seis alumnas incluyéndome, una no ha llegado aún, tres de ella son alumnas del semestre pasado del mismo taller, otra es una chica que va a probar la clase hoy, y yo; cabe destacar que somos sólo mujeres. Dos de las alumnas antiguas tienen acento extranjero, una es colombiana me parece, la otra pudiese ser sueca o de algún país similar.

La sala es grande (aproximadamente de 10 x 10 metros), pero no tiene ventanas, huele a humedad y el piso está un tanto sucio. Al parecer todas nos damos cuenta de ello mientras esperamos que comience la clase.

G.C. nos pide que nos pongamos en un círculo, nos hace decir nuestros nombres, para comenzar, no hace ningún planteamiento en relación al taller, sólo comienza a dar las indicaciones.

Comenzamos a movernos desde la sensación de movilizar la cabeza desde la vértebra de base, luego como ese movimiento se desparrama al cuello y después a la zona del torso alto, hasta llegar al centro y al coxis; moviéndose cada una de nosotras de acuerdo a su movilidad. Todo movimiento entonces comienza desde un lugar muy céntrico del cuerpo, la columna (desde mi lenguaje como motor del movimiento). Se pretende dejar que este movimiento se vaya proyectando cada vez más lejos del centro del cuerpo. Se pide que ahora se den impulsos desde este centro que se desplacen hacia la periferia del cuerpo, el espacio externo. Pide que cada vez más el torso se vaya moviendo de modo tridimensional en el espacio.

G.C. va dando las indicaciones en voz alta mientras hace el ejercicio junto a nosotras, y esto se desarrolla hasta pedir que se vaya aquietando el movimiento hasta quedar en posición de estrella en el piso. G.C. habla de que reconozcamos en qué lugares quedó plasmado el movimiento que acaba de ocurrir, en donde quedó alojada una memoria de este movimiento. Nos quedamos un par de minutos en esa posición revisando, G.C. camina por la sala pidiendo que revisemos, que reconozcamos que nos dejó el movimiento anterior, en qué lugar apreciamos esa memoria.

En este minuto llega la otra alumna a la sala, se recuesta igual que nosotras en el piso, trata de engancharse y entender que estamos haciendo, cuando G.C. para por el lado de ella, con rapidez le hace un resumen de lo que hemos hecho.

Desde ahí comienza a hablar de que nuestra nueva premisa será que el cuerpo es una gran brocha, que el piso será una gran paleta de colores y lo que necesitamos hacer es que lentamente cada parte de piel del cuerpo se vaya impregnando con la pintura del piso, con los diferentes colores que hay ahí; dice: *"que cada parte del cuerpo quede con algún color, la piel interna de las piernas, atrás de las orejas, las axilas".*
Deja por unos minutos que nos movamos con esta sensación, ella va guiando con la voz de manera activa, no deja muchos espacios de silencio, dice: *"Ahora que todo el cuerpo como brocha está empapado de pintura, puede comenzar a pintar en el espacio, que puede ser el piso y el espacio aéreo, poniendo atención al trazo que realizo con cada parte de mi piel en el espacio".* G.C. habla de que nos fijemos en que tan grande o pequeño es este trazo que estamos haciendo, con que fuerza realizamos el trazo y la velocidad con que lo realizamos.
Se pone énfasis en la piel como un todo que dibuja y genera un trazo.
G.C. se mantiene en cuchillas en un costado de la sala, en donde está el equipo de la música, la primera parte fue realizada con una música instrumental, ahora la corta y quedamos moviéndonos en silencio.
Pide que pongamos la atención sólo en que tan grande o pequeño es el trazo que se realiza, la extensión de este trazo, buscando que siempre pueda ser diferente y viendo como se pone el cuerpo al realizar tramos más cortos o más largos. Incita a que busquemos lo más grande o lo más pequeño que podamos realizar con el trozo de piel al que atendemos. En silencio todas las alumnas vamos probando esta sensación de recorrer el espacio como si pintáramos en él.
Ahora pide que traslademos la atención hacia la temporalidad del trazado, viendo que es lo más rápido y que es lo más lento que puedo realizar un mismo trazo, y cuando creo que tengo mi extremo busque si puede ser más rápido o más lento aún, *"vean como se pone el cuerpo con esa exigencia que le doy de moverse más rápido o más lento".*
Me da la sensación de que es todo demasiado silencioso, no me puedo mover tan libremente, siento un poco de vergüenza de hacer más ruido, como distorsionar el ritmo del grupo, me hace falta la música para poder seguir, entiendo metodológicamente que lo que se desea es que no seamos influenciados por la música, ya que en lo que se está indagando es en las cualidades de cada una al moverse, y si ello es influenciado se tiende a igualar, pero por otra parte yo me siento intimidada por el silencio, me da la sensación de que todas se mueven demasiado en silencio por la sala, no sé si es porque a ellas también les genera un problema el sonido del cuerpo por ejemplo al moverse muy rápido, o porque poseen una costumbre de moverse de esta forma.
Por último pide que traslademos la atención a la fuerza con que trazamos sobre nuestra tela, la densidad del trazado, si quiero sólo rozar la tela o el papel o quiero romperlo al pintarlo, rajarlo. Pienso en que un trazado y otro nunca tengan igual densidad.
Nos quedamos mucho rato en cada parte de esto, creo que con intención de profundizar, va dando indicaciones o apreciaciones de lo que hace cada una con el nombre, como: *"bien X", "sigue ahí X",* o indicaciones generales, *"ve si puedes exigir más ahí en donde estás".*
Luego pide que integremos las tres cosas y va dando posibilidades para que probemos: *"puedes hacer un trazado muy rápido con poca presión y otro que desee muy rápido romper la tela", "¿puedo hacer un trozo corto con mucha densidad y rápido? ¿O puedo hacerlo con poco densidad y lento?, ¿cómo va cambiando mi cuerpo al hacer esto?"*
Habla que los extremos que exploramos nos dan claridad de lo que estamos haciendo, pero podemos utilizar toda la gama que se encuentra entre un extremo y otro, por lo que tenemos

infinitas posibilidades. Dice que lentamente vayamos decantando esta danza, hasta que cada una de nosotras pueda encontrarle un final.
Con claridad podemos ver que esta improvisación dirigida está orientada al conocimiento de los niveles personales de la eukinética del movimiento, de las combinaciones y las utilizaciones personales de las coordenadas de tiempo-espacio-energía; esto ahonda en el lenguaje personal, cada una con su forma de moverse. También podemos apreciar dentro de esta improvisación un carácter relacionado a la experimentación, ya que deja que estemos mucho tiempo en cada cosa, probando por ejemplo un mismo movimiento con una energía leve o con una fuerte. Es importante destacar también, desde el punto de vista metodológico que este ejercicio es dirigido desde el imaginario de cada alumno, desde una posición abstracta que se relaciona al pincel o brocha, a la paleta de pinturas y al lienzo.
Ahora G.C. se pone de pie y explica que nos enseñará un fraseo, se saca el pañuelo que tiene puesto, dice que lo tiene puesto porque tuvo influenza. Comienza a mostrar lentamente parte por parte mientras nosotras vamos siguiéndola, va dando algunas indicaciones, las que nos dejan ver sus énfasis, que en esta ocasión me parece que es claramente el alineamiento del coxis con la coronilla.
En las explicaciones esos dos lugares son los más nombrados, *"sale el coxis y la coronilla se retrasa y llega al final"* o *"viene la coronilla y el coxis trae la pierna".*
Me impresiono del grupo, las seis podemos seguir muy bien el fraseo e igual es bastante complejo para haberlo aprendido sólo hoy, tiene una pasada por el hombro que es difícil de ejecutar y todas pueden resolverlo, no es tan largo de igual manera, pero no es corto y en general no hay problema para aprendérselo por lo menos.
Vemos la mitad de la frase paso por paso y la hacemos, luego agrega la otra mitad y la repetimos varias veces con música. Sus explicaciones están constantemente relacionadas al material de alineación o desalineación del coxis y la coronilla, y cuál de los dos es el iniciador o motor del movimiento o quién conduce el mismo.
Hace la observación de que mientras el fraseo no tenga un tiempo o una densidad (una eukinética definida) el acento está en que debemos ir todas juntas.
Repetimos con música… Hace alusión a que por la hora no alcanzamos a hacer lo que ella tenía presupuestado para el final de la clase.
Nos ponemos en círculo y G.C. dirige una pequeña elongación que orienta hacia la sensación de soltar el cuerpo para terminar la clase. Es muy cortito, no supera las cuatro o cinco minutos.
Hace hincapié en lo importante que es llegar a la hora para todos.

<u>Lunes 13 de Septiembre</u>
Como siempre al recién llegar a la sala es muy silencioso, me parece que hasta casi incómodo, pasan al menos cinco minutos en que G.C. termina de conectar el parlante y empezamos. Hoy somos cuatro, dos compañeras que estaban el lunes pasado, una compañera que había tomado clases con ellas en algún minuto, pero que se está reintegrando, ella llega cuando ya hemos empezado a movernos.
"Partamos al tiro", dice y pone la música. Nos ponemos de espalda en el piso *"conectándose con la sensación del cuerpo pesado, que se chorrea en el piso"*, dice que vamos a chequear desde la cabeza, pasando por todo el cuerpo, que la musculatura esté relajada.

Traemos las piernas a posición paralelo, los brazos al lado del torso, enganchamos los talones y movemos los metatarsos realizando un vaivén que afecta a cada parte de tu cuerpo. Revisamos como repercute este vaivén en el cuello, como se traslada en la columna, en las cervicales, dorsales, lumbares. *"Anda disminuyendo el empuje hasta que se queda".* La música que suena esta con bastante volumen, pero es una música instrumental, algo ritual y relajante, muy ad-hoc para conectarse con el cuerpo propio.

"Y observa lo que queda, la repercusión de ese movimiento, observa ahí como resuena el movimiento que acabas de realizar, que es lo que queda del movimiento en la estructura de tu cuerpo. Y volvemos a conectarnos con la sensación de musculatura relajada, peso del músculo, chorreo. Y con esa sensación nos vamos a empezar a masajear la superficie que está en contacto con el piso, suavemente, conectando las articulaciones, despertándolas; queriendo despertar el cuerpo. Y lentamente comienza a activar, a doblar las articulaciones y permite cambiar la posición, siempre desde la activación de las articulaciones. Y vas a buscar que este cambio de posición tenga siempre tus dos manos, tus dos pies y tu cabeza en contacto con el piso, empiezo a movilizarme dentro del espacio de la sala, muy lentamente, buscando que ni la cabeza, ni las manos, ni los pies se despegan del suelo".

"Observamos cómo es necesario organizar la estructura del cuerpo para permitir que estas zonas se mantengan en contacto. Empieza a observar los espacios que quedan entre tu cuerpo y el piso, así puedes resolver y organizar, para permitir el traslado sin despegar. Qué espacios puedo provocar. Busca trasladarte por el espacio de la sala. Busca rodar. Tu pelvis puede levantarse. Anda trasladándote buscando esos modos de organizar comprendiendo como es esa organización, descubriendo como es esa organización"

"Vas a permitir que la cabeza se despegue, vas a tener la posibilidad de que la cabeza se despegue, pensando siempre que el movimiento parte de las articulaciones, es un desplazamiento que sirve para despegar el cuerpo. Eso, anda observando entonces en qué nivel te puedes movilizar. Que otras posibilidades entonces te ofrece el contacto sólo de manos y pies con el piso. Manos y pies nunca se despegan, y anda alternando el nivel bajo y el nivel medio, qué pasa en ese recorrido"

Hace indicaciones en medio para algunas de las alumnas con su nombre como *"eso x",* me da la sensación de que ocupa el apodo o nombres de pila de las alumnas, no un nombre formal. Dice: *"Y suma entonces la posibilidad de despegar una mano, una mano a la vez; pudiendo liberar la cabeza y una mano del piso al movilizarme",* Luego de un momento suma la posibilidad de poder despegar del piso ambas manos a la vez.

Las indicaciones van sucedidas, muy cercanas unas de las otras, es como si ella llevara el relato oral de lo que está sucediendo o lo que tiene que suceder en cada momento, dirige el movimiento, hace hincapié persistentemente en la indicación, como si con eso no pudiéramos despegarnos del piso. Me da la sensación que habla mucho de reconocer el cuerpo y lo que sucede, pero realmente no alcanzo a tener el espacio para poder observarlo de la mejor forma, porque las instrucciones vienen una por sobre otra, no tengo un silencio para escucharme a mi misma o a mi cuerpo. Entonces en esta improvisación con carácter de experimentación, ya que dirigidamente tengo que probar cómo puedo moverme sin despegar tal o cual parte del cuerpo del piso, lo que prima es esta sensación de probar con el cuerpo, experimentar, más que conectarse con el cuerpo y el lenguaje en una improvisación más libre que me permita revisar y observarme pacientemente.

Me da la sensación que el lenguaje que utiliza G.C. es formal, con esto me refiero a re-pensado, no da tiempo para ninguna muletilla o trivialidad, cae el lenguaje tangible de lo

que está pasando, con las palabras adecuadas para ello, buscando la forma más adecuadas de ponerlas en conjunto para que suceda la infinita explicación.
"Articulaciones blandas, abiertas, con mucho aire", es una indicación que da dentro de lo que estamos haciendo, es una imagen que no desarrolla más allá esta vez, entiendo que ve algo en nosotras las alumnas que desea corregir, que las articulaciones no se golpeen, que se ablanden por lo tanto, pero como esta indicación, en el sinnúmero de indicaciones que da, se pierden en medio del resto de las palabras, quizás logra resonar por un segundo, pero no es algo visible, ya que no es el foco central de lo que estamos haciendo y se suceden luego más indicaciones relacionadas a esta experimentación-improvisación.
"Vas a buscar ahora que esta movilidad se vuelva más activa, y vas a ir buscando pasar de una posibilidad a la otra, viajando entre el contacto de todas las partes, todas las puntas, la posibilidad de separar la cabeza, la posibilidad de separar las manos, una u otra, o ambas. Voy jugando en esas posibilidades. Tomo la posibilidad ahora de separar un pie del piso, en que puedo quedar con un solo pie de contacto"
Mientras explica realiza movimiento, si lo que podemos hacer ahora es separar la cabeza se recuesta nuevamente en el piso y hace muestra algunas posibilidades, se mueve con el entorno, cuando ya cree está comprendido sigue sólo observando y hablando, pero siempre desplazándose por la sala.
"Vas a ir conectándote con la verticalidad en esa búsqueda entre un pie, o el otro. Vas a quedarte en la posibilidad vertical, y las posibilidades que te dan jugar entre un soporte y otro. Y desde esto vas a ir a caminar por la sala, observas a tus compañeras, y vas a buscar encontrar un ritmo común con tus compañeras, con el grupo. Observa el ritmo que propone el grupo, busca que tu caminata ni se retrase, ni se adelante, busca igualarla. Observa entonces el sonido de los pasos. Sin que haya variación, un mismo ritmo. Y desde ahí van a air aumentando gradualmente su velocidad hasta llegar al máximo del grupo".
Una de las estudiantes se saca los calcetines, entonces ella dice, *"si, fuera calcetines, sin perder el ritmo que han conseguido", "eso es, el grupo decide, va aumentando gradualmente, todos se movilizan al mismo tiempo, busca que vaya siempre aumentando que no se quede pegado en un mismo tiempo. Rodillas flexionadas. Sigue aumentando hasta que el grupo encuentre su límite y ahí comenzarán a descender gradualmente también, una vez que el grupo llegue a su 100. Cuál es el 100 del grupo, el promedio entre las cuatro. Si tu puedes más aún atrévete a empujar al grupo a ver su tus compañeras te alcanzan. Cuando decidan que ya están al 100 vayan descendiendo gradualmente del 100 al 99, después al 98, no del 100 al 70. Que sea igual de gradual que el aumento de la velocidad. Eso la atención siempre hacia las compañeras, cual es el ritmo que proponen"*
Hasta detenernos, ella va antes de que esto ocurre al equipo a poner música, ya enfocada en lo que viene. Pide que vayamos a un extremo de la sala, va y pone música ya que la sala estaba anteriormente en silencio, bossanova. Vemos que la actividad anterior también tiene un carácter de experimentación grupal ahora, en relación al factor tiempo del movimiento, proveniente de la eukinética, es importante en ese momento la velocidad y la aceleración y desaceleración grupal, si bien al ser la primera vez que lo hacemos el grupo es un poco torpe, la indicación es muy clara, y es notorio que se logra una comprensión y asimilación de la indicación.
Luego realizamos en círculo, bajar lentamente por columna y flectar rodillas subir por columna, Lo hacemos un par de veces y luego da la instrucción de que vayamos haciéndolo un poco más rápido aumentamos la velocidad, sin perder el recorrido, busca que sea el mismo tiempo al bajar que al subir. Vamos aumentando hasta que cada una encuentre su

100, sin que el movimiento se desdibuje. Última vez y nos quedamos abajo, hacemos un par de elongaciones más. En la posición de cuclillas, como un huevito, pasamos el peso hacia los talones proyectando el coxis atrás, y después adelante proyectando la coronilla adelante, caminando con las manos. Y de a poco más rápido. *"Última vez y quedamos en la plancha",* hacemos al pirámide, da indicaciones físicas seguidas una de la otra, talones hacia el piso, isquiones hacia el cielo, luego hacemos rodilla al pecho trasladando el peso adelante y después talón va con pierna paralela atrás empujando el peso hacia atrás. Pasamos con la pierna entre las dos manos y vamos arriba inspirando y exhalando bajando brazos. Hacemos el otro lado. Plancha y bajo codos y a la cobra. *"abdominales conectados".* Terminamos de elongar y subimos por columna. *"Vamos atrás".*

Se tira en el suelo, cambia de lado la cabeza, dice: *"con la misma premisa del comienzo, de la movilidad grupal, de que comienzo desde una velocidad, que en este caso va a ser cero, desde la inmovilidad, al otro extremo de la sala debiese estar en el 100, por lo tanto en la mitad de la sala debiese ir a la mitad de mi capacidad de acelerar. ¡Vale!. Entonces pongámonos cada una en el piso, ahora lo vamos a hacer en el nivel más bajo, cerquita del piso"* (su actitud corporal en todo momento fue que iba a mostrar algo, se cambio de frente, se puso primero acostada, después sentada en el piso). Una de las alumnas pregunta si es con algún movimiento definido, ella vuelve a explicar, ella vuelve a preguntar si es necesario tener los cuatro o cinco apoyos en el piso. G.C. dice: *"lo importante es ir de 0 a 100".*

Nos hace pasar de a dos, mira desde el otro lado, va dando indicaciones personales. *"Voy buscando ahora que ya lo he hecho encontrar mi 100 al final, como está sala no mide tantos metros necesito inyectar velocidad para poder llegar al 100 al final", "que tanto más rápido que la vez anterior puede ser",* se tira al suelo y dice que al igual que el 100 hay que buscar el 0. Hace un ejemplo y dice que si me comienzo a mover de esta forma (de inmediato un poco rápido) no es mi 0, buscar lo más lento que me puedo mover *"tengo la impresión de que ustedes se pueden mover más lento que esto"*. El mismo ejercicio lo hacemos en el nivel medio y en el nivel alto.

"Cómo me dispongo para que todo mi cuerpo esté en un mismo tiempo".

Hace de esta forma correcciones en general y otras en particular. Estamos en silencio haciendo esto, el piso de la sala es lo único que suena, son como unas planchas de madera, por lo que a medida que aumenta la velocidad, aumenta también el ruido que dada una hace.

Muestra ahora movimiento, pasada por los hombros con los pies por el piso; *"traslado de peso de cadera a un hombro, el otro hombro y la cadera. Y los pies siempre por el piso",* cambia las rodillas para desplazarse por la sala. Pone música ahora bastante fuerte, con letra, más activa.

Ahora se va desplazando con alguna de las alumnas, va corrigiéndole, la mayor parte de las veces sólo con la palabra, con la voz, no nos toca en ningún momento para corregirnos, sólo habla o muestra nuevamente para que lo veamos y comprendamos, hace que cada una resuelva desde lo que ve.

Muestra de nuevo, dice que igual que el miércoles llevamos la pelvis por el cielo, ya no los pies por el piso. La cadera necesita un impulso mayor que la vez anterior. Ella se va desplazando por la sala.

Para la música para explicar otra pequeña pasada, que ahora se constituye más allá que sólo un paso, si no que un ejercicio de pasada: El primero parte de pie, bajar, es parte de un fraseo que habíamos hecho el lunes pasado, con coronilla y pasada por el hombro.

Después otro ejercicio como pasada, tiene parte del fraseo del lunes pasado, *"bajar, cae la pierna, contrapesa la cabeza, sale la coronilla, vuelve el coxis, tengo que inyectar más energía aquí para subir la pelvis igual que lo que acabamos de hacer, camino hacia atrás y dejo que se rote la muñeca, me cambio de frente y hago una inversión y vuelvo a hacerlo".*
Parte el primer grupo sin música, como repasando, ahí pone música, activa también, *"que cuando necesite el cuerpo se active, cuál es el tono corporal que necesito para hacer esto, no es igual al que necesito para rodar por el piso o hacer otra cosa",* ahora si deja que hagamos, no interviene todavía mucho con la voz. Prefiere parar la música y corregir globalmente. *"Pasos certeros"* para referirse al cambio de frente. Lo otro es relacionado con lo mismo de la vez anterior que la coronilla va primero *"la imagen de un latigazo en que va la coronilla primero, pero un latigazo sin desparramar, cuando viene el coxis trae por consecuencia consigo la pierna"* mientras habla esto muestra esa parte muy lentamente, ejemplifica con su propio cuerpo mostrando lo que si hacemos y lo que no tenemos que hacer.
Ahora deja la música fuerte y comienza a intervenir con la vos, habla en la parte de la inversión *"como un piquero adelante",* se va desplazando un poco por la sala, tiende a quedarse más desde donde partimos, va haciendo énfasis con la voz, a uno y a todos.
Se termina una canción, parte otra y vuelve a poner la anterior. Pasamos varias veces cada una.
Vamos al centro dice *"entonces"* y comienza a explicar el fraseo, parte desde abajo como la última pasada que estábamos haciendo pero con otro frente, después de la inversión cambiamos de frente y viene algo nuevo: *"le doy un valor al traslado de peso, dejo que caigan los codos y se flecta la rodilla. Subo la rodilla, dejo caer y envuelvo para abrir y girar hacia el otro lado".* Hasta ahí lo hacemos desde el comienzo y ahora vuelve a explicar lo que sigue, se pone entre nosotras, como cambiamos de frente nos vamos cambiando nosotras para poder mirar.
La última parte tiene una torsión que es un poco complicada, todas miran con cara de duda, lo explica de la parte nueva un par de veces más, *"esa mano busca la otra, se encuentran y se dejan", "no más que eso".*
Lo hacemos desde el comienzo sin música, va guiando desde la parte del cuerpo que inicia el movimiento, la coronilla, el dedo del pie, camino, piquero, codos, envolver. Es la parte del cuerpo o la acción desde la que la enseñó.
"Ya chiquillas intentemos hacer este lado para después ver el otro, y ya es muy tarde"
Va activa con la voz siguiendo el movimiento, va haciendo que no nos quedemos sin saber qué es lo que viene, la primera vez lo hace con nosotras, después ya no. Repasamos con música como sería el otro lado, entre todas lo sacamos y lo hacemos un par de veces.
"Eso es, entonces lo que no está claro es esto, la mano izquierda se queda anclada y le pierna derecha, ahora formo una diagonal en el cuerpo y luego viene el codo", "hacemos de nuevo este lado para que no quede tan cojito".
Hay un tema siempre con la imitación kinética y los tiempos de la clase, como no alcanza el tiempo para poder aprenderse de manera consciente los fraseos, sobre todo los dos lados de los fraseos, siento que estamos haciéndolo sin profundizar en el movimiento, sin analizar lo que hacemos, sin aprovecharlo. Entonces esto trae consigo varias repercusiones, la primera es que G.C. siempre tenga que estar o haciéndolo con nosotras o remarcando demasiado con la voz lo que hay que hacer, no hay un descanso o una pasada en que sólo podamos resolver las alumnas, porque es claro que todavía no está incorporado en la memoria y hay falencias. Por otra parte siempre se genera la complicación acerca de que las frases

ejercitan un lado del cuerpo, por lo que siempre ser intenta hacer el otro lado para nivelar el trabajo, pero pocas veces se consigue hacer el otro lado de una forma adecuada, siempre se hace a la rápida, con muy escasa consciencia. Por último creo que el cuerpo no trabaja a fondo sus capacidades, ya no es algo expresivo o que se puede incorporar en el cuerpo-movimiento de cada uno, es seguir y llegar a esa forma, queda la imitación superficial, no trasciende desde allí.
Y vamos al suelo rápidamente, vamos a hacer solamente yendo atrás 5 respiraciones completas con las rodillas flectadas y 5 con las rodillas estiradas. Las rodillas pesan, engancha los metatarsos, estira las piernas, lleva el aire a la guata". Baja vértebra por vértebra y sacude las piernas y descansa.
"Ya chiquillas. Nos vemos el miércoles".

Clase 27 de Septiembre

La sala está vacía, llega G.C., saluda, ve la música que va a poner, entra otra alumna, se estira en el piso como a descansar antes de que empiece la clase. Dice que para partir haremos un círculo, entra otra alumna y pregunta si alguien más llegó. Va a buscar a las otras dos alumnas.
Partimos *"con las rodillas flectadas frotamos el centro de peso, por atrás, por un costado, el otro, por adelante. Bajamos por una pierna, cambiamos por el pie, subimos por la otra, dando calor, los glúteos, y volvemos al centro".* Tengo la sensación que independiente de que va hablando lo que seguimos es su movimiento, la imitamos, pasamos por los lugares por los que ella va pasando, al tiempo que ella lleva, la voz funciona más como una afirmación que como lo que indica lo que hay que hacer, excepto en los momentos en que no podemos verla, con la cabeza hacia abajo o algo por el estilo. *"Ahora damos pequeños golpecitos soltando mucho las muñecas, vamos al pecho, atrás, adelante, a los brazos",* etc. Pasando por todo el cuerpo.
Hacemos algunos movimientos acelerando el tiempo sin perder el recorrido: como inhalar arriba, subiendo los brazos y exhalar abajo, dejando caer el torso hacia los pies, desde la coronilla. Luego lo mismo pero desde el centro de peso del cuerpo.
Hacemos un ejercicio de movilidad de columna en cuatro apoyos, juntando coxis y coronilla por arriba, abajo o los lados y luego en círculo, el énfasis está en: *"sentir el espacio que se genera entre las vértebras"*
La secuencia que sigue inhalamos llevando el peso hacia los brazos, la coronilla hacia adelante, luego exhalamos llevando el coxis atrás, el peso a las piernas, volvemos a inhalar llevando el peso hacia los brazos y luego exhalamos llevando los isquiones al cielo. Se repite varias veces. Quedamos en la posición del perro y llevamos la pelvis hacia un lado y el otro, estirando el costado del cuerpo.
Volvemos a la tabla y mantenemos ahí por un momento. Ahora llevamos la rodilla al pecho inhalando y el talón atrás al cielo sin abrir la cadera con la exhalación. Repetimos diez veces con cada pierna. *"Rodilla al pecho y talón atrás, paralela la pierna"*. Luego caminamos con los pies a las manos y dejamos colgar el torso.
Nos sentamos en el piso y vamos bajando a poner la espalda en el suelo pasando los brazos rozando el piso, y luego subimos llevando la coronilla al cielo, hace el énfasis de que sea *"sin impulso, sólo la dirección de la coronilla",* repetimos diez veces. La última vez nos quedamos abajo y ahora subimos los pies por sobre la cabeza, pasando hacia atrás, también *"sólo la dirección, sin up... este impulso. Si no pueden valen más diez intentos que diez con*

impulso"; ella se para y pasa mirando a las alumnas, las que pueden y no, trata de ayudar a las que no podemos hacerlo, tratando de que entendamos la dirección de los dedos de los pies.

La última vez quedamos con los pies por sobre la cabeza, *"relaja las rodillas, relaja la ingle, no dejes que se apriete la ingle. Enganchamos los metatarsos para que se puedan estirar las piernas. Bajo ahora vértebra por vértebra y nos sentamos. Y vamos a hacer pierna derecha por delante, voy a suspender para levantar la pelvis. Sube la pelvis atrás y me devuelvo y cambio la pierna y vuelvo a ir atrás... vamos juntas", "entonces sin forzar, uso la inercia, el vuelito para llegar arriba, y es el mismo que me ayuda a separar más la cadera del piso y anda estirando la pierna de atrás cada vez más, cuando ya no puedas estirar las piernas más da un pequeño saltito, pon la atención en la pelvis, en levantar la pelvis, cada vez más arriba. Y última vez con la izquierda adelante, terminó... extiendo las piernas, revisa la respiración, lleva la atención a tu centro, a tus abdominales, para ver cómo están respecto a tu centro"*

Apreciamos que la primera parte de la clase, a diferencia de las anteriores, es de ejercitación y de calentamiento del cuerpo, pero en base a ejercicios más localizados, de fuerza y resistencia de brazos, abdominales, etc. Y luego de este proceso comienza con la parte de improvisación.

"Vas a buscar la quietud, obliga al cuerpo a encontrarse con el silencio y recordando las que estuvieron el miércoles y las que no también, vamos a poner al cuerpo en esta quietud y vamos a llamar cero a nuestra quietud, y vamos a llamar cien a la máxima velocidad que puedas alcanzar, pensando en movilizar tu centro, desde el centro y el centro en el espacio, vas a pasar desde el cero a un uno por ciento, vas a buscar el uno por ciento de tu velocidad, el dos, el tres, el cuatro, cuál sería el cinco y pasas a un seis, a un siete, a un ocho por ciento de la velocidad en que podrías llegar a moverte, a un ocho, un nueve y llego a un 10 por ciento, y nos vamos a quedar, siempre atendiendo a que la movilidad del centro, cómo movilizo y desplazo el centro y el cuerpo en el espacio, trasladando el centro a esta velocidad. Intenta reconocer cual es la velocidad de este diez por ciento, que es tu diez por ciento, no el de tu compañera, es lo que tu intuición te dice que es tu diez por ciento. Y desde ahí vas a pasar a un veinte por ciento. Si la anterior era un diez por ciento de tu velocidad, cómo cambia ahora al veinte".

Todo esto se va realizando sin música, G.C. está en un costado de la sala, al lado de la radio, dando las indicaciones con la voz, sigue: *"como desplazo a un veinte por ciento de mi velocidad el centro en el espacio. Y de un veinte ahora paso a un treinta, y cómo hago que ese cambio sea evidente, tiene un diez por ciento de diferencia, y cómo es que el resto del cuerpo está a disposición, los soportes, brazos y piernas están en disposición del traslado del centro, las articulaciones están blandas, disponibles. Busco identificar ese treinta por ciento, que sea un tiempo continuo, que no tenga interrupciones para que puedas identificarlo. Y desde ahí pasas al cuarenta por ciento, un cambio controlado de tiempo. Y desde ese cuarenta pasa a un cincuenta por ciento que sería la mitad de mi máxima velocidad, un referente claro para el cien, el doble de esta velocidad. Eso, moviliza el centro por el espacio, la atención puesta en la pelvis, en los abdominales, los soportes ahí reaccionando a la velocidad. Desde el cincuenta pasamos al sesenta, evidencia esa velocidad, y desde ese sesenta pasa al setenta, observa cómo cambia el cuerpo y el sentido de urgencia. Y desde ese setenta pasa a un ochenta, se vuelve mucho más urgente. Desde ese ochenta a un noventa, estás casi en el límite, pero todavía puedes inyectar un poco más, y llega a tu máximo, lo más rápido que se puede mover el cuerpo en tu totalidad, y te*

mantienes en el máximo. Que las manos y las piernas estén disponibles para que el centro se movilice por el espacio a su máxima velocidad"
Y nos hace hacer el viaje de retorno hasta el cero, viendo las diferencias que va adquiriendo el cuerpo, un poco más rápido de lo que llegamos al cien, poniendo atención en observar la sensación de esa velocidad ahora, en comparación a antes.
"*Ahora cada una cuando pueda o quiera va a buscar pasar inmediatamente desde el cero al cien y luego desde el cien al cero, cada una a su propio ritmo, cada una toma la decisión cuando quiere, pensando en que moviliza el centro en el espacio".* Nos comenzamos a mover con esa intención. G.C. mira desde un lado de la sala, de vez en cuando camina un poco, pero en un lado de la sala, no se pasea entre nosotras ni se mueve más que eso.
Este ejercicio se vuelve interesante a medida que va evolucionando, primero apreciamos que esta experimentación-improvisación que va siendo guiada desde la voz está dada en términos muy matemáticos, está hecha para una comprensión universal, los números, los porcentajes, lo que se vuelca al cuerpo desde la intuición de numerar la velocidad que lleva el cuerpo, de tratar de coincidir al cuerpo a un estructura numérica. Ahora cuando llegamos a la segunda parte, en que hay que decidir pasar desde el cero al cien y viceversa, el ejercicio toma más carácter, la seguridad es un punto importante, y si bien todavía es tratada la velocidad que adquiere el cuerpo desde un punto de vista numérico, lo importante que sucede es que obliga a tomar una decisión radical en los alumnos, no hay un tiempo para dudar, es seguridad corporal, cambios de velocidades abruptas, el cuerpo está ahí dispuesto sin torpeza, la concentración está abocada en ese instante de cambio; funciona muy bien.
"gracias, vamos atrás"
Se pone abajo e intenta un par de cosas, para ver como con qué pierna parte, prueba hasta que se decide. Muestra un ejercicio de pasada que consiste en caer hacia adelante afirmándose con los brazos y luego acercar las piernas a los brazos, una estirada y una flectada para volver a repetir. *"Entonces, pierna derecha larga y pierna izquierda flectada y vamos adelante y traemos. Ponemos la atención en empujar la pelvis adelante, los codos pegados a las costillas, que no se abran (mientras muestra) y luego la pelvis por arriba, traigo las piernas".* Una alumna pregunta si el énfasis está en traer los pies. Ella lo hace nuevamente, como repasando el movimiento y le dice que claro, primero en la pelvis y luego en traer las piernas, la rodilla derecha al pecho y la pierna izquierda larga por el lado.
Comenzamos a salir en filas, tres primero, dos después.
Corrige a una de las alumnas: *"hay que tratar de bajar el torso también, por eso flectamos los codos",* ella responde, *"es que no puedo, no llego más abajo y si llego no puedo subir",* en medio de la pasada, la alumna deja de hacerlo y la mira, G.C. dice: *"entonces tienes que tratar de encontrar ahí tu límite, el que sea más cómodo",* la alumna le responde: *"no, no es cómodo, ha",* todos nos reímos.
Hacemos el otro lado desplazándonos de regreso al punto de partida por la sala. Ahora pone música, es suave, pero con tambores, y letra.
Ahora nos hace pasar de vuelta en cuatro apoyos, con las rodillas levantadas del piso, como deslizándose los brazos y las piernas por el piso, *"dejando mover la pelvis de un lado a otro con el movimiento natural".* De regreso vamos de lado cruzando y abriendo las manos y las piernas. Luego lo mismo pero sólo avanzamos dos veces y luego se flecta un codo que va al piso y una rodada por el suelo para descansar, volvemos a la tabla. Ida y vuelta *"antes de comenzar revisa que esté alineada la pelvis y la coronilla en esa posición"*

Todo este trabajo es bien cansador para los brazos, todas llegamos cansadas al final de la pasada.
Pasamos ahora por el hombro y el cuello, primero, hasta la mitad de la sala con los pies pegados al piso y luego la segunda mitad de la sala llevando la pelvis a la vertical por sobre los hombros. Una alumna pregunta por los brazos al pasar por los hombros, ella muestra y dice que piensa en empujar y al caer el antebrazo se apoya: *"entonces estoy suspendiendo desde los abdominales todo el tiempo (explica mientras muestra), empujo, porque al pasar con la pelvis por la vertical la sensación no cambia de modo que yo deposito mi cuerpo tranquilamente en el piso. No es sólo el impulso para salir, porque si no suspendo la pelvis para bajar caería como saco de papas al suelo (hace el ejercicio sin suspender la pelvis, por lo que cae fuerte al piso), me caigo, entonces es el mismo impulso para subir y para bajar"*.
Lo hacemos nuevamente entonces.
Pasamos por un costado subiendo los isquiones arriba invirtiendo coxis coronilla. Pide que el punto de inicio de movimiento sean los isquiones. Cuando llegamos al otro lado para la música y dice *"hay varias opciones, por ejemplo, ¿P. puedes hacerlo?*" (la alumna lo hace), entonces la P. sube los isquiones para pasar y los talones también, direcciona ambos puntos hacia arriba, esa es una opción. *"Y otra posibilidad es pensar en isquiones arriba, hora hazlo una vez D.*" (lo hago), *"ahí el punto de inicio son los isquiones"*. Una alumna pregunta si las piernas van relajadas o se estiran al pasar, ella asevera que se relajan. Cuando llegamos al otro lado vuelve a hacer hincapié en que las piernas no se estiran.
Ahora lo que hacemos es una inversión sobre los brazos, pero pide que cuando caigamos en el pie para poner los brazos en el piso bajemos el centro de peso muy abajo, si no lo hacemos no avanzamos nada, ya que damos un paso atrás al volver también. Corrige que la alineación sea como la de estar parada, que la cabeza se suelte por lo tanto, no quede el cuello mirando hacia otro lugar o la pelvis: *"pienso en trasladar el cuerpo completo, para que no se adelanten las costillas o se quede atrás la pelvis, pensar en esto mismo, se pone una mano en la coronilla y otra en el coxis de pie… vamos de vuelta, pero hacemos pasos entre medio, si no nos demoramos tres horas"* lo prueba y nos dice que pierna es la que debe dar un paso más.
Volvemos a hacer una pasada que es parte del fraseo que venimos trabajando, lo muestra explicando: *"Cae la rodilla con el contrapeso de la cabeza, viene la coronilla, se devuelve la punta del pie y trae al resto del torso, damos dos pasos hacia atrás, suspendiendo la pelvis, el tercer paso es un cambio de frente y el cuarto abajo, empuja y sale la pierna, me devuelvo al frente y parto de nuevo".*
Es importante esta explicación porque se aprecia claramente que la forma de enseñar es primeramente la imitación de lo que ella realiza, los alumnos observamos atentamente el movimiento que ella hace, tratando de reproducirlo en nuestros cuerpos; ahora en segundo lugar está la voz que va dirigiendo lo más importante de las partes de cada movimiento, el lugar del cuerpo que comienza o la acción, como suspender la pelvis.
G.C. muestra de nuevo la parte en que se levanta el centro de peso del piso y dice que es imprescindible suspender la pelvis en esa posición, para que el peso del cuerpo no esté por completo sobre la muñeca y pase el menor tiempo posible el cuerpo apoyado en la mano. Da la indicación de nuevo del paso que es cambio de frente, lo muestra como desglosándolo varias veces de ida y vuelta, diciendo *"va allá"*, da la indicación de que no lo volveremos a repetir ahora, pero lo muestra muchas veces diciendo que nos fijemos en eso cuando hagamos la frase completa.

Probamos un giro con inclinación parte del gran fraseo también. Primero sólo con las piernas y el torso que está en contra de ellas: *"pensar que hasta aquí no más llegó el movimiento, muestra que es la mitad de un giro y de ahí los pasos, dejando que el torso baje, haciendo que el semicírculo que dibuja el dedo del pie sea amplio"*. Llegamos al otro lado, hacemos la izquierda e incluimos los brazos. G.C. hace el ejercicio delante de nosotras, va dando pequeñas correcciones mientras lo hace, cómo revisando qué hace su cuerpo, y desde ahí da la indicación.

Lo hacemos con música ahora *"piensen menos en la formalidad del movimiento", "el peso se queda en la izquierda, sale la derecha y el brazo derecho hace que colguemos arriba", "hacemos un semicírculo gigante"*.

"Vamos acá, vamos a recordar la frase completa, con la atención en dos cosas, el centro, por donde se moviliza y cuanta energía se necesita, y esta idea de que movilizo el espacio con lo que estoy haciendo, movilizo el aire, entonces consciencia de esas partículas que si las podríamos ver se movilizarían, ¿sí?, pensar que es tan concreto como eso, no es que me paso el rollo de que estoy aquí haciendo esta cosa tan maravillosa y amplia, no, es lo más concreto de las partículas de aire, las movilizo".

Recordamos el fraseo completo, que ya hemos realizado varias veces, por partes o completo. Las atenciones de las partes del cuerpo que nombra más son el coxis y la coronilla y las direcciones a las que hago las diferentes cosas. Ella muestra los fraseos adelante y al medio de la sala, cuándo cambiamos de frente pide que esperemos unos segundos y camina para quedar delante de nosotros en aquel frente también.

Repasa una vez sin música, más bien para la memoria y la mecánica corporal, para que todas recordemos que hay que hacer. Son indicaciones básicas como: *"traslado el peso a la pierna de adelante, viene la rodilla, dibujo con el codo, traigo los dedos, etc"*. Pregunta si hay dudas, un par de ellas y lo hacemos con música, ahora casi todas las alumnas están claras con lo que hay que hacer. *"Hagámoslo juntos, déjenme poner el disco, repasen mientras para la cabeza"*.

Pone la música, lo hace con nosotras, va hablando, dando indicaciones o va diciendo *"donde está el centro cada vez", "espacio entre las articulaciones"*.

"Que se abra la columna, igual que la vez anterior... Perfecto y tomado el centro, y cae abajo, enrollo, ahora abro...", va acompañando el movimiento con la voz. Para la música y hace algunas correcciones, que aún tienen que ver con la mecánica corporal del movimiento de la última parte de la frase, que no repasamos en las pasadas anteriores.

Estas son las correcciones que tienen mucha coherencia, en las que se nota el centro de atención está claro: *"voy mirando lo que voy movimiento, movilizo, el aire denso"*, pero aún así no sé cuan logrado está este objetivo en relación a que la atención principal sigue estando en la mecánica corporal del movimiento. Es como si aún faltara más tiempo para poder repetirlo y comprenderlo, para no estar atascados siempre en la mecánica corporal del movimiento.

Vuelve a poner música y lo hacemos otra vez, ahora sin ella, ella nos mira desde un lado de la sala, va acompañando con la voz el movimiento, como recuerdo de lo que hay que ir haciendo, hace algunos movimientos con los brazos. Me da la sensación que al igual que la clase pasada hace falta más tiempo para profundizar.

"Tarea para el miércoles emmmm, la memoria porque vamos a hacer el otro lado, pensar el otro lado, pienso si hago esto para acá, ahora lo hago para allá, sirve estudiar sólo en la cabeza, a mi me sirve harto, no es necesario tener una sala"

En un círculo hacemos la elongación final, dando golpecitos en la espalda y las piernas, bajamos por columna y colgamos abajo *"todo se chorrea en el piso",* estiramos una pierna y flectamos al otra, abrimos en torsión con el brazo al cielo y el otro lado. *"el torso bien pesado, los brazos, la cabeza", "llenar de aire la zona de las lumbares, deja que se infle la guata"* esta parte en silencio. Rebotamos un poco y desenvolvemos vértebra por vértebra.
"Gracias y nos vemos el miércoles".

Clase 04 de octubre

Hoy llegó un compañero nuevo a la clase, hombre, argentino. Además se sumó a las clases la alumna que había probado la clase el primer día de este proceso. Faltaron dos alumnas de las antiguas, así que fuimos siete en total.
Para partir está la sala como siempre silenciosa, G.C. está revisando algunos apuntes, que creo deben ser de la planificación de la clase. Felicita a una de las alumnas que llegó más temprano que de costumbre: *"Lo lograste".*
Pone la música, en actitud de que ya va a comenzar la clase, se da vuelta haciendo un gesto con las manos que señala que nos acerquemos a ella y dice: "bueno, tenemos un compañero barón, por fin". Después de la clase conversando sabemos que es actor, que le gusta mucho el movimiento.
Partimos acostados en el piso, *"el cuerpo se chorrea y en esa posición vamos a chequear una a una las articulaciones del cuerpo, recorriéndolas una a una", "partiendo desde los dedos de los pies, imaginando el espacio que hay entre los huesos en esa articulación, visualiza el espacio de esa pequeña articulación, ampliándose, expandiéndose producto del aire".* Y va avanzando por la anatomía del cuerpo subiendo desde los dedos de los pies, los metatarsianos, las rodillas *"la rótula relajada, los músculos relajados; y visualiza la rodilla como un gran espacio que se llena de aire, la cadera y el fémur, el sacro y los huesos coxales",* dando énfasis siempre en el aire que hay entre los huesos en las articulaciones. Sube por la columna, pidiendo que demos la sensación de aire a cada espacio intervertebral *"llevamos aire a cada uno de los espacios entre las vértebras y visualiza estos espacios expandiéndose, como almohaditas de aire, como almohaditas de las patitas de los perros, suave entre una articulación y la otra".* Seguimos subiendo para ver la articulación de las costillas con la columna y con el esternón. Siempre con aire, después la clavícula, hombro, *"la idea de aire y de aceite que se instala entre cada articulación permitiendo que se deslicen"*, va al codo y a la mano, *"imaginando los pequeños huesos que soportan la muñeca y si es posible llenar de aire esos pequeños huesos".* Nos devolvemos por el brazo, esternón, costillas, para poder seguir recorriendo por la columna, hasta llegar a la vértebra que articula con el cráneo.
"Y desde una sensación esférica empieza a movilizar esa articulación y la columna, suavemente. Y ve que una a una todas estas articulaciones se vayan incorporando, y desde esta sensación de aire entre las articulaciones vas a comenzar a trasladarte por el espacio, suavemente, despertando el cuerpo, haciendo que estas articulaciones se abran, se expandan".
"Vas a traer la imagen desde este cuerpo que se moviliza dentro de una esfera, llena de aire. Entonces es un doble lugar, el lugar del aire que hay dentro de las articulaciones y el lugar del aire que hay fuera del cuerpo que hay en esta gran esfera que nos envuelve", "empieza a jugar con esta sensación de cuerpo tridimensional, haz consciente tu atrás, haz consciente el arriba, el abajo, el al lado. Cómo el cuerpo se moviliza en todas las

direcciones a la vez", "consciente de lo que está afuera y adentro del cuerpo, este doble lugar, cuerpo esférico, redondo, no hay arriba, no hay abajo, son direcciones que existen pero no están fijas, te vas movilizando en el espacio total, la idea de esponja en las articulaciones, blando como una esponja".
Con la misma sensación pide que activemos más este traslado, en diferentes niveles. La voz es firme y muy seguida una frase de la otra. Cada vez que menciona las articulaciones con aire hace un par de gestos con los brazos y la cabeza en formas de 8, etéreo, como nubes, blando, un gesto muy particular de su propia forma de moverse y que ayuda a ejemplificar muy bien la sensación que desea que tengamos. *"Cuerpo activo, que no se duerma", "consciencia de la densidad de las partículas de aire, no hay golpe, no hay interrupciones, porque permanentemente estás sostenido por este aire", "cuerpo esponjoso".*
Buscar movilizar más el cuerpo por la sala, *"dejo que el resto del cuerpo reaccione a esta situación esférica, sin pensar, sólo dejar que reaccione"*
Al ir dirigiendo no deja muchos espacios de silencio, como siempre lo hace, repite lo más importante muchas veces: cuerpo esférico o dentro de una esfera y articulaciones blandas, con aire. Pide que *"el cuerpo completo está imbuido a esta sensación", "vamos a llevar la atención a cómo movilizo estas partículas de aire, a la densidad y cómo las traslado".*
En este momento llega la alumna nueva, que había probado anteriormente la clase, el primer día de este ciclo.
Sin hacer una detención explica el nuevo ejercicio: *"y ponemos atención acá, sólo me voy a trasladar por el espacio, empujando las partículas, hay partículas que se movilizan, entonces la movilidad de uno debiese afectar al resto, modificarlo. Probamos"*
Lo hacemos una vez, no funciona mucho, hay demasiado movimiento voluntario de parte de todos nosotros, con todo el cuerpo, todos tienen cara de un poco nerviosos, no está muy claro. De vez en cuando explica, para volver a hacerlo, habla fuerte y todos la miran, ella lo va haciendo con nosotros, pide que el movimiento sea mínimo. La música de fondo sigue en todo minuto.
Pide nuevamente que sea sólo un chorreo, lo necesario, que el movimiento vaya junto con el otro y que no sea que lo veo venir y luego reacciono voluntariamente (siempre que explica estas cosas va haciendo mímica con el cuerpo), lo comenzamos a hacer de nuevo. Ahora empieza a funcionar un poco mejor, no bien, pero hay un poco más de comprensión. Va haciendo ahora pequeñas interrupciones con la voz, pero sin hacerrnos detener.
Y dice *"y ahora sólo camina por la sala",* pide caer al piso cuando cada uno quiera, rodar movilizando el centro del cuerpo y levantarse en espirales: *"el cuerpo que se rota y asciende en una dirección", "siempre busco entrar al suelo de una manera diferente, y una manera diferente también de subir en espiral", "y la próxima vez que un compañero entre al suelo vamos a entrar todos y nos vamos a poner de pie juntos también",* comenzamos a hacerlo, ella va dando pequeñas instrucciones, más bien repitiendo lo importante, como *"espiral".*
"Cuando nos levantemos vamos a tener la opción de caminar o de movilizar las partículas, el grupo completo escucha cual es el primer impulso y se suma. Vamos caminando".
También al comienzo se hace difícil, es poco claro, entonces ella va guiando diciendo que sea claro, que tomen la decisión para que el resto pueda leer de forma correcta esta decisión. Agrega la posibilidad de combinar lo que queramos, movilizar partículas, caminar, caer y subir del piso y agrega la pausa como opción.
El ejercicio creo que no funciona muy bien en términos de que es primera vez que lo hacemos, no nos conocemos mucho, pero es un ejercicio muy bonito, de escucha grupal. De

esta forma vemos como evolucionó desde el comienzo de la clase la movilidad, la experimentación y la improvisación, entrando primero en una sensación del cuerpo propio, con las articulaciones blandas y aire dentro del cuerpo, una sensación del cuerpo en el espacio, con las partículas que se movilizan y que me conectan con los otros cuerpos; para irse convirtiendo en un ejercicio que agregaba ciertas dificultades en torno a la decisión grupal y la escucha, y agregaba ciertos elementos de movilidad como caer y subir al piso.
Desde ahí pide que sólo caminemos por el espacio, abriendo los ojos, poniendo atención a los cuerpos que hay en el espacio, *"vas a proyectar la mirada, tranquila, metatarso, presiono"*. La idea es aumentar el paso gradualmente, el tiempo va acelerándose gradualmente, *"un tiempo común que se va acelerando"*, pide que sea la misma sensación de cuerpo tridimensional y blando con el que veníamos trabajando. *"No me adelanto ni me retraso con el movimiento del grupo, sólo junto con"*, repite esto varias veces; la alumna nueva no sé si está muy cansada o desganada, es como si no tuviera ganas de hacerlo. G.C. pide que lleguemos al máximo del grupo y después desaceleremos gradualmente, pide que reduzcamos el espacio en la parte de atrás de la sala, hasta detenernos.
"Con esta misma sensación de aire en las articulaciones y cuerpo esférico, tridimensional vamos a rodar libremente hasta el otro muro, buscando diferentes puntos de apoyo (muestra opciones en el piso), si, entonces rodar y empujar", se levanta del piso y nos mira, dice *"entonces rodar por el piso y cuando encuentro puntos de apoyo veo como puedo empujar"*. Lo repetimos varias veces, ella va agregando *"los tres niveles, a medida de que empujo más esto me permite despegarme más del suelo", "observar la diferencia del empuje"*.
Ahora muestra nuevamente la pasada por el hombro, pide que las personas antiguas hagamos de inmediato la pelvis por la vertical y los nuevos prueben primero el traspaso de peso: *"en la medida de que tenga resulto eso (el traslado de peso entre un hombro y el otro), puedo trasladar la pelvis por la vertical"*. Vamos haciéndolo y ella va corrigiendo a algunos alumnos. *"Ahora volvemos, mirando hacia allá, un poquito más ágil"*.
A una de las alumnas antiguas le cuesta mucho hacer estas pasadas, lo que se relaciona a las articulaciones y el cuerpo con sensación de aire, se golpea un poco, G.C. le repite reiteradas veces que ocupe lo trabajado al inicio de la clase.
Pide que nos levantemos y "*probamos la inversión arriba, llevando la pelvis bien abajo"*, ahora lleva el énfasis de empujar a los brazos que tienen que presionar el piso en todo momento para llegar bien a esa posición. Muestra el empuje de los brazos con la muralla *"la musculatura activa, activa la musculatura de la espalda"*. Ahora dice muy fuerte: "*flexiona las rodillas al llegar al suelo, cadera, rodilla, tobillo con aire"*. Llega la última alumna que viene, la alumna nueva, y camina hacia el resto que espera, G.C. para la música para explicar otra cosa, y dice *"alcanzaba una más ahí"*, en relación a que paró de hacer el ejercicio antes de llegar al final de la sala.
Explica parte del fraseo que siempre hacemos como pasada, desde la coronilla, luego un pie, cuatro pasos suspendiendo la pelvis y la inversión. Los dos alumnos nuevos están súper colgados, es una situación compleja. Cuando llegamos al otro lado vuelve a mostrar, explicando desglosando el movimiento, haciendo las conexiones anatómicas de qué es lo que se mueve y las técnicas de cómo se mueve. Pide que hagamos el otro lado, "*la misma mecánica, pero hacia el otro lado"*, pide a los alumnos nuevos que vayan con ella primero, así la van viendo, una buena solución para que no se pierdan.
Llegamos, para la música para explicar lo siguiente, mira el apunte de la clase y dice *"aaaa se me olvidó todo..."* luego camina hacia nosotros.

Muestra explicando *"flexiono rodilla derecha, voy a levantar la pelvis llevando un isquion y después el otro, aunque sea chiquitito, pensamos en un lado y el otro, no la pelvis completa"* comenzamos a hacerlo, se da cuenta que varios no flectan mucho las rodillas al caer, va diciendo fuerte *"¡flexiona las rodillas!"*. Cuando llegamos al otro lado y vuelve a explicar la mecánica corporal; *"sostengo desde el piso pélvico"* y luego lo técnico. *"Y luego sensación de aire en todo el cuerpo, especialmente acá, acá y acá (mostrando respectivamente la cadera, la rodilla y el tobillo), si aprieto, si entro apretado me golpeo, me machaco la articulación"*, vuelve a mostrar y dice: *"exagero, aunque crea que se vea exagerado. Aire, aceite o agua, lo que a cada uno le haga más sentido, pero articulaciones blandas"*.
"Ya, por ahí va, pero las manos más cerca de la pelvis".
Dice que vamos a hacer una vez la frase que tenemos, *"la F. y el A. (los dos alumnos nuevos) van a quedar medio colgados, pero tienen que tratar de enganchar... Recordamos una vez"*. Repasamos el fraseo, con lo que generalmente dice, va indicando la dirección y la parte del cuerpo que se mueve.
Me parece muy lindo ver como el compañero nuevo disfruta la clase, desde hace rato ha estado muy sonriente, está disfrutando de todo esto, se nota que quiere hacerlo y que encuentra interesante el realizarlo.
Ahora miran los dos, no entienden mucho, G.C. pide que se pongan entre el resto de nosotras, porque la frase va cambiando de frente, con lo que soluciona que siempre puedan ver a alguien. Va rápido para ellos, bien para nosotros los que ya lo hemos hecho anteriormente. Va guiando mientras suena la música, el fraseo con la voz.
Lo hacemos dos veces y agrega una parte nueva, mira el apunte antes de venir, va hacia adelante en relación al frente de la frase, lo prueba ella, dice: *"ya"*, hace las indicaciones de lo que haremos, es bastante complejo, caemos al piso, estrella, desde el centro traigo todo y pierna izquierda al frente, lanzo la pierna como una inversión pero la caída es tridimensional hacia el otro lado, enrollar la pierna pasar peso a la otra pierna, una suspensión de peso en el hombro, enrollo de nuevo, paso el peso a la otra pierna, un círculo de la cabeza con la guata tomada, el brazo se lanza arriba y suspendo la pelvis y desde el brazo subo a la vertical.
Explica mostrándolo dos veces, luego responde las preguntas. Volvemos a repetir sólo la parte nueva, ella va guiando desde la voz. Va a poner la música y se da cuenta de que es tarde, pide mirar, como no lo hace sube el tono de vos al corregir. Lo mira unas dos veces.
Hacemos una pequeña elongación: "*cómo están... vamos a trabajar sobre esto"*, pide que nos sentemos en el piso y va dando indicaciones con la voz y lo va haciendo con nosotros, la elongación.
Me parece que esta clase fue planificada muy meticulosamente, estuvo inteligentemente planteada, toma varias cosas que se van utilizando complementariamente durante el proceso de la clase, para la apreciación de este cuerpo que danza, cuerpo que tiene que moverse tridimensionalmente y con las articulaciones blandas, como un cuerpo que fluye en el espacio con facilidad. Me parece que recogió en esta clase varios cabos sueltos que habían quedado en las clases anteriores sin profundizar, que trataba de utilizarlos en los fraseos, pero que no tenían una comprensión corporal, el aire de las articulaciones y del espacio.
Creo que ya puedo definir en los primeros términos cuáles son los intereses principales de G.C. y de su taller, desarrollar un cuerpo que se mueva con una facilidad, me parece que su propuesta de movimiento si bien es muy técnica es tomada desde la imagen y desde un plano de reconocimiento personal que fluctúa entre lo muy etéreo que esto produce y lo

concreto de la anatomía corporal que siempre está remarcando. Me da la sensación de un cuerpo que se mueva con los otros, sólo junto a.
Si bien a veces combina muchas cosas dentro de la clase es inteligente al utilizar esas cosas en los procesos siguientes, que no tienen un contenido muy similar, pero lo utiliza todo como apresto anterior al cuerpo. Lo único que juega en contra es que siempre queda poco tiempo para la parte final, por lo que no se puede profundizar luego en el movimiento dado.
Siempre su clase es poco estática, es móvil, el cuerpo se desplaza por el espacio mucho, se despliega; aunque no es de una intensidad demasiado fuerte, el cuerpo en su totalidad danza.

Clase 18 de Octubre

"Ya chiquillos", dice para partir.
Está parte de la escenografía de la coreografía que está presentando la Vitrina en la sala, G.C. explica que es muy pesada para correrla, así que haremos la clase sin ese trozo de sala, con mucho cuidado de no golpearse.
Partimos en un círculo, de espalda en el piso: *"deja caer los dedos de los pies hacia afuera, conéctate con la sensación de cuerpo pesado, comprueba que la musculatura esté relajada",* repasa verbalmente algunas partes del cuerpo, para verificar que esté relajado el cuerpo antes de partir; luego ponemos los pies paralelos, enganchando los talones en el piso movemos los metatarsos generando un movimiento de todo el cuerpo, *"sentimos que este vaivén es una especie de masaje muy interno... anda probando alargar o acortar el empuje de los metatarsos para variar el tiempo con que se balancea",* luego dejamos el movimiento y como siempre nos pide vemos como repercutió ese movimiento en nuestro cuerpo.
Hacemos algunos ejercicios de movilidad de cadera, para que se suelten y se alarguen las piernas; estos ejercicios consisten en hacer círculos desde la articulación hacia un lado y el otro, soltando, y llevando una pierna al cielo, flectarla y después empujar con el talón hacia el techo, repetidas veces. Se siente que una pierna queda mucho más larga que la otra. Hacemos el mismo procedimiento con la otra pierna.
Nos sentamos, y en conjunto con la respiración hacemos algunos abdominales largos; G.C. va guiando los ejercicios muy desde la anatomía del cuerpo, repasando la coronilla, las costillas, las vértebras.
Ahora hacemos algunos ejercicios en relación a la respiración y al traslado de peso como: adelante y atrás desde el coxis y la coronilla, en cuatro apoyos hacer círculos trasladando el peso, inspirar acercando por abajo el coxis con la coronilla, exhalar juntándolos arriba, lo mismo lado y lado, y después hacemos círculos completos.
En la posición del perro soltamos circularmente una pierna, cada vez más grande, para cambiar vamos a la plancha, flectamos los codos, pecho al piso, la cobra adelante y volvemos al perro atrás; después de hacer esto varias veces, hacemos el ejercicio para soltar la otra pierna y la misma secuencia de movimientos para terminar.
Los ejercicios van siendo cada vez de una mayor intensidad. Hacemos desde la plancha, con traslado de peso adelante rodilla al pecho, y al exhalar talón va hacia atrás y al cielo, como en la posición del perro; repetimos unas 10 veces por lado.
Hace varias series más por el estilo, siempre dando la indicación de la posición, la postura anatómica adecuada que debe llevar, como se adhiere a eso la inspiración y la exhalación.

La intención general es una movilidad por partes del cuerpo, que va cambiando a ejercicios localizados de alineación y de fuerza.
Nos ponemos en el mismo círculo de espalda, y pide que conectando los abdominales llevemos por el piso las piernas y los brazos a juntarse, primero por la derecha, luego por la izquierda, y así sucesivamente, para después ir rodando por las rodillas al otro lado, intercalándolo.
Hace una serie más de estiramiento y subimos vértebra por vértebra.
"Y vamos a comenzar a movilizarnos por el espacio pensando que hay aire en cada una de las articulaciones, comenzamos a movilizar las articulaciones, cada uno moviliza lo que necesita mover, las zonas que tengan más tensión... eso, con la idea de abrir las articulaciones, de llevar aire, de abrir espacio". Nos movilizamos entonces por la sala hasta que ella pide que nos encontremos con un compañero; somos seis el día de hoy, por tanto tres parejas, y explica: *"entonces con el compañero que te encontraste vamos a trabajar haciendo lo siguiente, un compañero está en el piso (se acerca a una de las alumnas para que le ayude a mostrar), entonces entrega todo tu peso. Como cuando hablamos en relación al tiempo, que la quietud era cero y la máxima velocidad era cien, vamos a pensar en la misma información de cero y cien, pero ahora llevada a la... activación de los músculos, entonces en el grado de completa relajación estoy en cero (indica a la alumna que está con su cuerpo por completo en el piso), entonces voy a llevar yo mi mano a cualquier punto y la compañera lo que va a hacer es tratar de activar esa zona muscular y empujar hacia mi mano",* muestra con la alumna varias veces, en diferentes lugares, *"voy fijándome que sea el lugar que toco el que se activa, y desde ese lugar y otra presión puedo ir buscando quedar en otra posición, ir cambiando de posición, vale".* Una alumna pregunta para que se refería a la graduación del cero al cien por ciento, G.C. le responde: *"en tener consciencia de que cuando estoy de espalda estoy en cero, y cuando empujo el punto activo la musculatura, entonces me movilizo desde un cero a un cuarenta por ciento o un sesenta por ciento, depende del lugar y de la decisión que yo quiera tomar",* ahora queda claro, y comenzamos.
Entonces las tres parejas empiezan lentamente a trabajar, ella va dando énfasis en que se empuja en contra de la presión de la mano, que el compañero puede elegir múltiples lugares, etc. Desde allí ella va guiando para que vaya evolucionando este ejercicio, dejando en medio de las indicaciones espacios de silencio, que está en ausencia de música también, dice: *"si tengo más resistencia, tengo que empujar más también para movilizar ese lugar, y voy a pensar acá que ese toque también me movilice... hasta dónde me lleva el empuje, y anda buscando que el compañero que toca pone resistencias diversas",* va guiando con la voz para que vayamos buscando más posibilidades, *"como el compañero debe modificar su cuerpo también para movilizarme, anda probando con distintos puntos del cuerpo, dónde ofrezco el toque...",* que se puede tocar con diferentes partes del cuerpo, no sólo con la mano, *"atrévanse a probar con los contrastes, a poner resistencia total",* después dentro de la misma explicación *"voy a buscar poder desplazar siempre al compañero que me está tocando desde ese ponto de toque... mejor"* (en voz más baja lo último, como para sí misma en relación a la corrección), se va dando cuenta durante la misma experimentación guiada cuál es la mejor forma de llevarla para que haya una comprensión a nivel corporal. *"El compañero que está dando el toque va a tratar de oponer mayor resistencia, se va a ir quedando con el nivel de resistencia máxima, le voy a poner mucha resistencia todo el tiempo, y el otro compañero va a buscar moverlo, va a buscar siempre moverlo... y en este moverlo voy permitiendo que el punto de contacto varíe, eso, el compañero que recibe va a*

buscar siempre empujar, voy a buscar entrar con todo el cuerpo a empujar al otro cuerpo que me está oponiendo resistencia", "van a comenzar a ser los dos los que comienzan empujar, los dos activos", va dando muchas pequeñas indicaciones con la voz desde el costado de la sala, repitiendo lo que más le interesa muchas veces, *"el compañero que estaba entregando el toque en un comienzo va a comenzar a no permitirle la movilidad a su compañero, va a impedir la movilidad, el compañero sigue empujando con deseos de moverse y yo no se lo voy a permitir"* y luego pide que el compañero que obstaculiza el movimiento lo deje moverse solo, *"dejo que se mueva libremente, desde las articulaciones, y sólo voy a poner atención en la sensación, como cambia la sensación ahora que puedo moverme sin resistencia, entonces todo lo que querían moverse antes ahora se pueden mover",* hasta pedir que entren al suelo y comiencen a hacer el ejercicio con el compañero, lo mismo.

Explica al comenzar nuevamente el ejercicio: *"uno ofrece un toque, el compañero que está en su cero va a experimentar cómo es salir desde ese cero de energía, cómo es salir del relajamiento total, cómo se modifica el tono muscular, cómo la musculatura se despierta",* acerca de esto es interesante ver como a través de realizar de forma práctica el ejercicio, ella también va modificando las cosas que va diciendo, la forma de abordarlo, el tono muscular aparece como central la segunda vez, entre otras pequeñas sutilezas que se van dando, ella adquiere la experiencia y orienta lo que desea que se aplique.

Cuando cambiamos a mi me toca tocar al compañero, ahora me doy cuenta de que la primera indicación es difícil de entender, a mi compañero le cuesta oponer al toque, si lo empujo el cede, ella recalca muchas veces que el empuje es hacia la mano, hacia lo que el compañero empuja, cuando ya ve que ninguna de las palabras que utiliza funcionan, viene, lo mira, le explica y lo toca para que sienta que es en contra de la mano la fuerza que debe hacer.

Es extraño cuando el compañero deja de hacer presión y quedan sólo tres personas moviéndose en el espacio, hay un pudor en la mirada, hay una tensión que no está en el movimiento, porque atienden a la indicación de movimiento libre, si no que es una tensión corporal que se impregna en la esencia del cuerpo, se transmite por los poros de la piel, se percibe aunque no se aplique de forma eukinética, etc.

Cuando termina el segundo grupo, después de que puedan apreciar ellos la diferencia de sensación a través de esta experimentación en parejas que utiliza el cuerpo del compañero como una sensación tangible, con la que luego en su ausencia se podrá trabajar de forma abstracta, indica que todos volvamos a movernos, desde la sensación de libertad de movimiento, *"movilizar las articulaciones pensando en abrir, trayendo al cuerpo la sensación de cuando el compañero me dejó solo, en el suelo y después subiendo a un nivel medio y buscando en un nivel alto, con esa sensación muscular, no hay resistencia, no hay ninguna resistencia, abriendo las articulaciones, lleno de aire y movilizo... Y voy a traer la sensación de cuando el compañero no dejaba moverme, y con esa sensación busco movilizarme, busco a nivel de sensación, sensación muscular".* Una de las alumnas no entiende, el resto sigue moviéndose, ella para sentada en el piso preguntándole a G.C., ella se acerca y le explica de diferentes formas hasta que lo logra entender y vuelve a moverse.

La complicación es la utilización de *"moverse libremente"* para explicar que me muevo en relación a la movilidad que yo deseo darle a mi cuerpo, pero esto conjugado a este ejercicio en donde tengo la sensación como de libertad de movimiento articular, con un tono corporal menor, sin oposición, en contraposición de la sensación con el compañero que no deja moverme que aumenta mi tono muscular, produce la complicación de la alumna.

Ahora pide que *"con la misma sensación de resistencia vamos a comenzar a apurar este desplazamiento que estamos realizando, no cambia la sensación, cambia sólo el tiempo con el que nos movilizamos, mucho más veloz, más urgente, pero la misma sensación, la musculatura completamente activa, no me permite la movilidad liviana, quédate en un tiempo rápido con la sensación de resistencia máxima"*, hace que nos quedemos ahí, comenta en todo momento para que lleguemos a apurar al máximo sin perder la sensación corporal, *"anda apurándolo"*. Ahora pide: *"vamos a la sensación de no resistencia, de liviandad, en ese mismo tiempo, sin que el tiempo se relente, el cuerpo se moviliza a la misma velocidad, pero ahora la resistencia es nula"*, nos deja un momento y volvemos a la resistencia máxima, a la energía fuerte, para luego cambiar sólo el tiempo, la misma sensación pero con una velocidad lenta, *"vamos a una menor velocidad, sin que por ello disminuya la resistencia, sólo disminuye la velocidad, y vas a ir buscando que esta disminución sea cada vez más, hasta casi llegar a la quietud, hasta casi llegar al cero por ciento de velocidad, sin embargo en un cien por ciento de mi capacidad muscular, busco todo el tiempo... Y sin dejar de estar en mi máximo de resistencia, y cero de tiempo, la quietud y la resistencia tota... y anda a la resistencia nula, cero tiempo, cero resistencia, descansa..."*.

Viene hacia nosotros y dice *"comentarios, sensaciones"*, al principio nadie habla, hasta que la alumna que en parte del ejercicio se detuvo a preguntar porque no entendía dice: *"es difícil, porque podía hacer resistencia, pero no en los músculos, me costó cuando no tenía a mi compañera haciendo presión, si no sería como contractar..."*, entonces habla de lo difícil que era para ella llevar esta sensación en un estado no tangible. Otra de las alumnas dice: *"que para transmitir resistencia tienes que contraer de alguna forma el músculo, porque cuando ya no había alguien en contra, la sensación ya no es contra el elemento, entonces contra uno misma no más"*. Después todos comentan que es lo que les fue más difícil, en un caso A. dice que le fue muy difícil ir conjugando el tono y el tiempo a la vez, o C. dice que lo fuerte y rápido era muy complicado para ella, y S. habla que *"cuando empecé con una me pareció difícil, hasta que lo agarré, después cuando hubo que cambiar me pareció lo otro difícil, entonces el cuerpo se acostumbra en una situación y lo difícil es romper con la situación, pasar a otro estado"*.

Entonces percibimos el desarrollo de una experimentación en parejas, que luego se convierte en una improvisación individual en donde se trabaja con la sensación corporal obtenida desde el trabajo experimentativo anterior.

Dice que vamos a realizar la secuencia, la gran frase que hemos estado trabajando trayendo la información de tiempo y de tono muscular; comienza a repasar la frase poniéndole la cualidad a cada movimiento, si es denso o lento, si es muy lento y muy suave, o muy rápido, una parte del fraseo va desde cero velocidad a cien y máximo de energía. Va diciendo los cambios, cambio sólo el tiempo desde este movimiento al que viene, o ahora cambio el tiempo y la energía, el contraste.

La frase ahora se constituye con menos formalidad al realizarla, aunque es más formal en términos que ella nos está diciendo la forma en que deben suceder los cambios de tiempo y de energía en el movimiento, que también es dado, pero con los cambios de eukinética la frase se constituye como algo más vivo. Es importante también que las correcciones que va haciendo con la voz ahora se desplazan más lejos de la anatomía, aunque sigue haciendo ciertas alusiones a la mecánica corporal, pero ahora el énfasis está en los cambios eukinéticos, *"el cuerpo cambia"*.

Entonces vamos repasando sin música, sólo con la voz de G.C. de fondo desde el principio de la frase, hacemos varias veces una primera parte, y comenzamos a revisar otra parte del fraseo; después de que eso está comprendido hacemos la primera y la segunda parte juntas, y así hasta poder incluir la tercera parte y final que revisamos para agregar las cualidades al movimiento. Este proceso nos lleva al rededor de 20 minutos, para recién poder realizar la frase completa con música, G.C. lo realiza con nosotros, en el centro y adelante del primer frente de la frase.

Después de hacer una repetición con música pregunta si alguien tiene preguntas acerca de la energía o el tiempo, una de las alumnas pregunta acerca de un movimiento en particular, estando en una posición como tabla en cuatro apoyos al piso, se debe traer una rodilla al pecho y la otra pierna extendida a un lado del cuerpo, a lo que ella plantea que en relaciona su percepción ese movimiento no puede ser suave, que siente que se debe activar mucho la musculatura para realizarlo, que su cuerpo no siente que sea leve. A lo que G.C. le responde que lo que deberíamos pensar es que cada movimiento necesita una energía mínima, y que a ese estado de energía mínima es que tenemos que llegar a desarrollarlo, algo así como lo más leve que puede ser el movimiento, y eso en comparación a otro movimiento que se le parece en la frase, muestra las diferencias y dice que lo que hace es exagerar esta, exagerar la energía, poniendo un exceso a una y haciendo que sea lo más leve que puede la otra.

Este ejercicio de imitación kinética está planteado claramente para un proceso de largo aliento, ya que estamos practicándolo, agregándole cosas, etc., desde hace más de un mes, y ahora recién vislumbra una nueva posibilidad, que acaba de ser experimentada con la cualidad de cada movimiento; como aún hay cosas que no han sido resueltas por los alumnos, más las complejidades que se han ido agregando me da la sensación de que necesita de un trabajo mucho más largo para poder llegar a hacerlo con propiedad.

Después de otro par de preguntas sobre la mecánica corporal del movimiento, volvemos a hacerlo con música, dice: *"hagámoslo la última vez para que quede en nuestras memorias y nuestros cuerpos",* pone la música y vuelve a hacerlo con nosotros, hablando en medio, dando los énfasis de la energía la mayor parte de las veces, suelto, fuerte o rápido, y a veces apuntando también a la mecánica: y derecha, coronilla, etc. El fraseo completo dura alrededor de dos minutos.

Pide que hagamos un círculo para terminar, guía una pequeña elongación, pasando primero las piernas por sobre la cabeza de espalda en el piso, haciendo cinco respiraciones completas con las piernas flectadas y luego cinco respiraciones con las rodillas estiradas, enganchando los metatarsos. Bajamos vértebra por vértebra para bajar las piernas, sacudimos las piernas arriba, hacemos una torsión a cada lado llevando una pierna a un lado del cuerpo y dejando que el hombro del mismo lado que la pierna se quede en el piso. Apoyamos las plantas y vamos a cuclillas, plancha y traemos una pierna adelante, como la rodilla al pecho, apoyando la cara externa del cuerpo en el piso, y bajamos el torso al frente. Ahora subimos el torso y flectando la rodilla que está atrás, me tomo el pie y lo traigo hacia el torso; cuando estamos aquí ella hace un gran gesto de dolor, dice: *"lo siento chiquillos, pero esto es terrible, lleva el aire a esa zona, entrenando la voluntad de mantener la posición",* soltamos la pelvis, descansamos en cuclillas un momento, *"busca eliminar los pensamientos, busca sólo la sensación presente del cuerpo",* y cuando cada uno quiera se levanta.

Pide que nos quedemos a hablar para recuperar una clase que no se realizó un día miércoles, el acuerdo final es que se alargará la clase media hora durante tres clases seguidas.

Clase 25 de Octubre

Partimos en parejas con movilidad que deriva posteriormente en una breve experimentación-improvisación. Para esto explica mostrando con uno de los alumnos primero: *"ya chiquillos, nos ponemos en pareja, pónganse en pareja... Uno se extiende en el suelo, entonces lo que nosotros vamos a hacer es tomar su pierna, su rodilla, el compañero va a soltar completamente, se va a dejar movilizar, voy a traer el talón al hombro y lo que voy a hacer es movilizar, pensando que estoy masajeando y haciendo consciente la articulación del compañero, haciendo círculos, haciendo circulitos muy pequeños, primero hacia adentro, pensando en que el fémur entra en la cavidad de la cadera, en ese espacio"*, después de dejarnos probar un momento esto dice: *"ahí vamos a ir cambiando el sentido del círculo y también la amplitud"*, *"el compañero se deja querer, se deja masajear"*. Va caminando por la sala, va dando indicaciones con la voz aseverando la información antes dada, *"siempre verificamos que el compañero tenga la pierna completamente relajada"*, va dirigiendo paso por paso, desde el círculo muy pequeño hacia adentro, luego ir ampliando en ese mismo sentido, la máxima amplitud de la articulación, luego hacia el otro lado, probar con diferentes velocidades; luego movilizar con la pierna extendida y en diferentes direcciones; para terminar con esa extremidad pide en primer lugar llevar el talón hacia el techo y tirarlo hacia nosotros, luego empujar hacia la articulación, para que el hueso ingrese a la cavidad, luego pide hacer el mismo procedimiento pero con el pie paralelo y a ras de piso, y para terminar lo mimo en la diagonal abajo, produciendo un movimiento de todo el cuerpo desde empujar hacia el centro y hacia afuera desde el talón del pie, *"empujar desde el talón y con ese empuje vas a permitir que el centro se modifique, y es un movimiento en diagonal al centro, traccionando y empujando con la pierna estirada"*. Luego realizamos el mismo procedimiento con la pierna izquierda.

G.C. se pasea entre las parejas de la sala, llegan algunas alumnas tarde y va integrándolas al ejercicio desde donde estamos, luego las va poniendo en parejas. Entre estas personas hay una alumna nueva, que va a probar la clase el día de hoy.

Algunas cosas relevantes que aparecen en el otro lado: *"buscando hacer consciente al compañero la articulación de la cadera"*.

Luego de esto realizamos un procedimiento similar con los brazos, primero uno y luego el otro, "*voy a ir a uno de los brazos, y voy a hacer lo mismo que con la pierna, voy a buscar movilizar, probando las distintas posibilidades que tiene el brazo con sus distintas articulaciones, muñeca... codo... y hombro, puedo movilizar desde el omóplato. Voy probando con la movilidad de la extremidad y el compañero que está siendo movilizado se deja manipular"*, va dando posibilidades que podemos ir probando, "*busca despertar esa zona del cuerpo del compañero, hacérsela presente"*, para terminar llevamos el brazo también hacia la diagonal arriba, en diagonal a la pierna contraria, y hacemos el vaivén del cuerpo, empujando y jalando el brazo hacia el centro. Hacemos el mismo proceso con el otro brazo.

"Vas a dejar el brazo para ir a su cabeza, vas a tomar la cabeza desde abajo, el compañero va a relajar su cuello y vas a probar inclinar adelante y atrás, desde la cervicales, el cuello. Pruebas inclinando hacia un lado y al otro ahora oreja al hombro y ahora rotando, nariz al piso... Y libremente ahora prueba cada uno hacia adonde quiera, movilizando la cabeza del compañero". Después de dejarnos probar esto por un par de minutos. *"El*

compañero que está recibiendo va a comenzar a sostener cada vez más su cabeza, tomando la decisión respecto de que direcciones desea utilizar, el compañero le colabora, y desde ahí vas a empezar a activar el cuerpo, que colabore con el movimiento de la cabeza como punto de partida, y desde ahí cada uno va a comenzar a generar una movilidad, teniendo como punto de partida esta masa pesada de la cabeza", va dando algunas indicaciones que ayuden, como que el resto del cuerpo ayuda, se apoya, colabora de una u otra forma en el movimiento, incluye que ahora nos movilizamos por el espacio, *"pensando siempre que es el punto de la cabeza el que origina el movimiento, el que elige los planos y las direcciones en las que se moviliza, y el resto del cuerpo viene sólo a acompañar, está disponible para acompañar",* el compañero que lo movilizaba sigue acompañando desde el contacto de una o ambas manos en la cabeza del compañero que ahora se mueve, pide que abran todos ya los ojos, para tomar consciencia de los otros compañeros y del espacio.

"Vas a comenzar a buscar que tu cabeza y tu coronilla se direccionen hacia el centro, cómo la coronilla puede buscar el centro del cuerpo", pide que vayamos probando entonces en la movilidad de este encuentro y desencuentro del centro del cuerpo y la coronilla, en los diferentes niveles del espacio, *"los compañeros que están acompañando va a trasladar una mano en la cabeza y la otra mano al centro del cuerpo, puede ser por adelante, por atrás o por el costado",* dice que lentamente el centro también se va a ir activando, entonces no sólo la coronilla busca el centro, si no que el centro comienza a buscar la coronilla, y luego: *"vas a pasar toda la atención al centro del cuerpo, vas a pensar en tu pelvis y vas a permitir que sea la pelvis la que direccione el movimiento en el espacio, es la pelvis la que se quiere desplazar, reconociendo la estructura de la pelvis, recordando la movilidad que produjo en el suelo el compañero",* pide que traigamos la sensación al cuerpo, el compañero acompaña tocando la pelvis solamente. Si bien el movimiento de los alumnos parte de la pelvis no tiene demasiada relación a la movilidad del fémur en la articulación de la cadera, por lo que G.C. da mucho énfasis en encontrar esa movilidad de las piernas con la pelvis, abriendo, soltando.

"Atentos a cual es la velocidad con que estoy movilizando esa zona, pensando en la articulación llena de aire, una especie de esponja en donde se inserta el hueso del fémur, muy blando, donde no hay ninguna tensión", hasta pedir que todos volvamos al piso, para detenerse y luego cambiar de rol con la pareja, desde el piso uno y el otro movilizando una de las piernas, luego otra, un brazo y el otro, terminamos en la cabeza y desde allí se activa el movimiento propio del alumno, en donde su compañero lo acompaña, dando a través del toque consciencia en las zonas en las que se está trabajando, la cabeza como motor de movimiento, la unión y separación, relación de alineación y desalineación del coxis y la coronilla, luego la movilidad desde la articulación de la cadera, hasta terminar este proceso.

Vemos como este ejercicio, que funciona como movilidad, que parte desde la experimentación en el cuerpo del compañero, generando consciencia de la anatomía del cuerpo del compañero, para luego ir hacia la improvisación, la generación de movimiento desde la consciencia que es entregada desde esta movilización y la compañía, tacto del compañero.

Es importante que le da bastante tiempo a cada cosa, es un proceso de alrededor de 30 a 35 minutos por cada alumno de la pareja, dando tiempo para reconocer el cuerpo antes de utilizarlo en movimiento. La experimentación en pareja funciona muy bien ya que es más tangible, al ser táctil el estímulo en vez de imaginario, por lo que la consciencia conseguida de la utilización, el motor y conducción de estas partes del cuerpo es bastante amplia. Al estar en pareja hay una obligación de involucrarse en el movimiento más aún, por

compañía, por la atención que se necesita en el otro y en uno mismo, pensamos en más cosas que hace finalmente que la movilidad sea menos pensada, pero más consciente.
En el movimiento de la cabeza del segundo grupo de alumnos dice: *"movilizando la articulación entre el cráneo y la columna, visualizando que esa articulación está justo en el centro de la cabeza, podríamos pensar que en la zona de las orejas y justo atrás de la nariz, justo en el centro"*, luego en el desarrollo del ejercicio dice: *"observamos como el cuerpo empieza a desperezarse, el cuerpo comienza a estirarse. La movilidad ocurre siempre desde la cabeza, si el resto del cuerpo se moviliza es porque acompaña, porque necesita colaborar con la cabeza, el cuerpo está activo sólo para apoyar"*, podemos ver que las indicaciones son muy iguales a las del grupo anterior, sólo va incluyendo pequeñas cosas.
Cuando estamos en la movilidad de la pelvis dice: *"anda buscando hacer consciente la estructura de esa zona, cómo la pelvis articula con mi pierna, cómo el fémur se inserta en este lugar, busca reconocer..."*.
Pide que nos pongamos en un círculo y hacemos un pequeño estiramiento, que está al comienzo marcado por ir haciendo el movimiento con la respiración consciente, alargando la espalda. Luego hacemos algunos ejercicios localizados, en los que la fuerza de brazos es el punto central, un trabajo fuerte para mucho de los alumnos, que se quejan en medio de las mantenciones en cuatro apoyos como una tabla, o en la posición del perro, etc. También, dentro de ese trabajo realizamos ciertas movilidades, como en la posición del perro movilizamos una pierna desde la articulación y después la otra, para lo que ella nombra: *"movilizamos de forma circular y luego en cualquier dirección, probando las posibilidades que tiene la articulación, las articulaciones de cada uno, busca cruzar, abrir, rotar, extender y flectar";* en esta frase vemos lo importante que es el nombramiento de lo que se está realizando, ahora como habla con cada palabra tan seguida, no se logra en el momento rescatar la magnitud de lo que se dice, dio todas las posibilidades, pero no se alcanza a probar conscientemente cada una de ellas.
También dentro de esta pequeña secuencia de ejercicios probamos algunas cosas que se aplican en la frase larga, una pasada desde la inversión a caer desde el talón al piso, entre otras. La secuencia de estiramiento, localizados y repaso de algunos pasos o posiciones tiene una duración aproximada de 15 minutos.
Realizamos el fraseo largo, lo vamos recordando, dice que recordemos que agregamos el tiempo y la energía a la frase, va recordando la frase moviéndose delante de nosotros, diciendo en voz alta el tiempo y la energía que va teniendo cada parte de este fraseo. Va recordando de a trozos de la frase, haciéndonos repetir sin música, preguntando constantemente: *"¿hasta aquí vamos bien?"*, luego revisa la siguiente parte y la repetimos varias veces, entre vez y vez dice si hay dudas, de vez en cuando van haciendo preguntas, por sobre todo las dos alumnas más nuevas de la clase, que tienen preguntas acerca de la mecánica corporal del fraseo, del movimiento, esto pensando que ahora hay muchas más cosas que resolver, el movimiento, el tiempo del mismo y la energía que se utiliza. En las indicaciones que va dando utiliza la graduación desde 0 a 100 por ciento, en el tiempo y la energía para ir explicando.
Probamos la primera mitad de la frase con música, pide que nos pongamos muy adelante del frente de la sala, para que luego los de atrás no choquen con las cosas. *"Entonces atentos en cómo cambia la dinámica de la secuencia en la medida que lo vamos haciendo y va..."*, entonces va guiando con la voz *"fuerte y rápido", "atrás", "me apuro", "sobre los hombros", "la coronilla busca lento y suave adelante"*.

Le hacen una pregunta sobre una pasada sobre los hombros, ella desglosa el trozo, explicándolo y mostrando muy lento. Luego repasamos la otra mitad de la frase sin música, "*me lanzo rápido y traigo más rápido"*, va explicando lo que sigue; sobre todo en la parte final de la frase hay dudas sobre la mecánica corporal: los apoyos al suelo, la pierna que se flecta y la que no, por dónde pasan partes del cuerpo o las extremidades, son varias preguntas. Lo realizamos varias veces sin música, se mezcla algunas preguntas de las más antiguas en torno a la ejecución del tiempo o de la energía, más las correcciones que ella considera necesarias a los que ya entienden la frase, pero hay algunos errores que los detienen o complican en ciertos lugares, más las preguntas de mecánica de las personas más nuevas.

"Entonces juntamos lo anterior con esto, y listo. Entonces vayan poniendo atención a las partes en que tienen más dudas para que al final puedan tener preguntas claras, para que tengan claro dónde están los conflictos", pone la música con la que hacemos la frase hoy, lo va haciendo con nosotros y va haciendo las acotaciones de cada movimiento con la voz.

"Sientan cómo cambia la velocidad", después de cada vez va preguntando si tenemos preguntas, en general se centran en preguntas acerca de la mecánica del cuerpo, por sobre todo los alumnos más nuevos, los que somos más antiguos nos centramos más en poder repetir, en tener la posibilidad de hacerlo varias veces, a lo que ayuda que la clase del día de hoy haya durado dos horas cronológicas.

G.C. como siempre va dirigiendo con la voz sobre la música, indicando la importancia, dirección, parte del cuerpo que se está moviendo, a veces la velocidad y la energía.

Cuando vamos a hacerlo una vez más pregunta: *"¿hemos hecho el lado izquierdo?"*, los alumnos respondemos que no, una de ellas dice: *"siempre lo preguntas suficientemente tarde como para que no podamos"*, entonces G.C. dice: *"ya, entonces vamos a hacer una vez más, y después vamos a hacer el izquierdo, lo vamos a intentar"*.

Viene y corrige un levantamiento de la pelvis, en que el hombro es el punto de apoyo en el piso, lo muestra un par de veces, descomponiendo el movimiento, realizándolo como en cámara lenta, *"activamos el piso pélvico, la musculatura que sostiene las vísceras. Lo probamos todos?"*, revisa el apoyo de la mano, cuando lo estamos probando varias veces dice que el apoyo es con la palma de la mano, luego varias alumnas decimos que nos queda un poco incómodo de realizar de esa forma, va al suelo de nuevo, lo hace, dice: "*parece que les estaba mintiendo, no se apoya la mano, se apoya el dorso, pero tienen que tener ojo con que se traslade el peso sobre todo el antebrazo"*, lo importante es que lo vuelve a hacer, y en el hacerlo encuentra la verdadera respuesta de lo que se practica, analiza el movimiento en su propio cuerpo. Después vemos los pies en el mismo movimiento, que empuja con el metatarso, y al caer lo hace sobre el dorso del pie; y por último realiza la corrección de que hay que sostener la pelvis a la ida, hacia arriba, y por sobre todo en la vuelta de la pelvis hacia el piso, mostrando dice: *"sostengo, cuando bajo sostengo más. Sostengo, pienso en sostener y depositar el peso del cuerpo"*.

Realizamos el lado izquierdo del fraseo dos veces, *"chiquillos es lo mismo pero para el otro lado, nada más"*.

Luego hacemos una pequeña elongación, llevando las piernas por sobre la cabeza, volvemos y estiramos un poco los soportes, en el piso, hace hincapié en que llevemos la respiración a la zona que se está alargando, inspirando y exhalando profundo. Elongación que dura al rededor de 15 minutos, en dónde se concentra en estirar la musculatura de las piernas, y después en relajar un poco el cuerpo, quitar tensiones.

Terminamos.

Clase 08 de Noviembre

Partimos en un círculo, G.C. pide que pongamos los pies paralelos, que cerremos los ojos y que pongamos *"los talones bajo los isquiones, la coronilla apunta hacia el techo, el coxis deja que caiga hacia abajo, visualiza tu columna como una cuerda entre la coronilla y el coxis, que está larga proyectada hacia arriba y hacia abajo, pero que también es flexible"*, entonces hace que nos concentremos en nuestra respiración, en sentir cómo el cuerpo se modifica con la entrada y salida del aire.

Después de dejarnos un par de minutos hacer esto, pide que abramos los ojos y hacemos inhalaciones y exhalaciones llevando el torso por fuera hacia abajo y luego por dentro, por columna hacia arriba, *"visualiza el cuerpo ampliándose en múltiples direcciones mientras se moviliza, cuerpo proyectado, que va hacia el espacio, que está fuera de él"*, hacemos el recorrido contrario, subimos por fuera y bajamos por columna.

Luego de esto dirige una elongación, bastante parecida a las elongaciones de comienzo de clase que tiene la estructura con la que ella trabaja normalmente, pero dando un énfasis diferente a las clases anteriores, el cual está dado por la observación del espacio que nos circunda, lo aplica y explica de la siguiente forma: *"ojos abiertos, observa cuál es el panorama que se presenta, cuál es la imagen que tienes, que es lo que visualizas en esa posición", "los ojos siempre abiertos, observa qué es lo que se le presenta a la mirada, lleva atención a cómo se modifica el paisaje, lo que entra por la vista, lo que alcanzo a percibir el espacio exterior, cómo se modifica en la medida que modifico el cuerpo"*, esta indicación la plica en cada posición o transición que hacemos durante la elongación, miramos el piso, las murallas, el techo, hace énfasis en la textura de las cosas, las posiciones, etc.

En parte de esta elongación llega primero una alumna atrasada, luego llega una alumna nueva, a esta altura de año, en que queda menos de un mes de clases, justamente en este momento estamos repitiendo el saludo al sol, secuencias de ejercicios proveniente del yoga, que al hacer repeticiones es bastante exigente en términos físicos, aplicando esta indicación en que la concentración está en el paisaje exterior, la alumna nueva M.P. se queda parada mirando lo que estamos haciendo por unos segundos, entonces G.C. pide que nos detengamos un momento y vuelve detenidamente a explicar el énfasis y la secuencia. Explica: *"más allá de cómo estamos alineando, aunque en la plancha la cabeza, los hombros y la pelvis van alineadas, y después vamos abajo, la coronilla arriba, los isquiones atrás, vamos a poner la atención esta vez en cuál es la imagen que tengo cada vez, que estoy observando en lo fijo que cada posición y luego en lo que veo entre una posición y la otra"*.

Ahora mientras lo vamos haciendo va hablando diciendo lo que vamos haciendo, creo porque está la alumna nueva, cuando quedamos un momento más largo en una posición ella se levanta y va a corregir personalmente a M.P., para que comprenda las posiciones que estamos realizando.

Para finalizar la secuencia de elongaciones y localizados, hace varios ejercicios de un nivel más avanzado, más difíciles de ejecutar, como en la posición del perro bajar los codos al piso y estirar los codos en reiteradas veces, mantener en una tabla pero con los codos flectados, cerca del torso, a un par de centímetros del piso, entre otros.

Toda esta secuencia de elongaciones y ejercicios de fuerza dura alrededor de 25 minutos.

Después de terminar pregunta de forma abierta: *"¿estamos calentitos?"*, todos aseveran con la cabeza, entonces ella dice: *"tomamos un lugar en el espacio, en el espacio de la sala completa, no se amontonen. Entonces chiquillos vamos a imaginar el cuerpo envuelto en una esfera, y vamos a imaginar que hay tres esferas, una esfera que está dada sólo por los contornos del cuerpo, una esfera pequeña; una esfera más amplia que va a ser en relación al cuerpo de los compañeros; y una esfera más grande que va a ser en relación al espacio total. ¿Se entiende?, una esfera más grande que la otra. Eso es todo, entonces tomen un espacio en la sala, cierra los ojos y con esta idea de esfera que envuelve el cuerpo, con la más pequeña que envuelve sólo los límites de ti cuerpo, vas a empezar a buscar una movilidad, a encontrar movimientos que estén contenidos dentro de los límites de esta esfera, movimientos profundos en el cuerpo, son casi movimientos que se generan dentro de... observa los espacios que se generan dentro del cuerpo, movimientos que abarcan el mínimo espacio posible, movilidad que está contenida dentro del mismo cuerpo, que posibilidades de movilidad tengo en este espacio tan reducido, ve que lugares del cuerpo me ofrecen posibilidades para este tipo de movimiento, trabaja con el imaginario de los órganos"*, en este punto pone una música ambiental, para acompañar la improvisación que está guiando, *"la movilidad de los órganos, todo lo que hay dentro del cuerpo que se puede movilizar"*, entonces, siempre guiando con la voz, acompañando lo que se está haciendo, mirando mientras camina por los costados de la sala, se va produciendo este ejercicio que combina la experimentación del cuerpo en el espacio y la improvisación guiada por la voz; mientras mira va buscando opciones en relación a lo que obtiene como movilidad de los alumnos a partir de esta idea, pide que nos concentremos en cómo este movimiento interno afecta la periférica de nuestro cuerpo, la piel, el movimiento externo, pidiendo que la movilidad sea reducida, pero que sea visible, ya que los alumnos trabajan con la sensación de movimiento interno, pero no lo llevan aún al movimiento externo de del cuerpo. Luego de eso pide que abramos los ojos, *"para seguir desarrollando esa misma movilidad, pero dejando que el cuerpo viaje por el espacio, que cambie de frente, o que la burbuja se traslade por el espacio también"*, recuerda las partes del cuerpo que se pueden utilizar en esta movilidad. *"Que no se quede solamente en la sensación de los movimientos de los órganos, si no que aparezca en el espacio proximal, próximo al cuerpo, los movimientos que están en relación a sigo mismo"*.

Además aprovecha lo trabajado en clases anteriores: *"recuerda que esa movilidad no necesariamente tiene que ser en un mismo tiempo, puede ser más rápido o más lento, recordamos que también puede variar la energía, desde un cien hasta un cero, está en un espacio reducido, pero el resto puede ser lo que queramos"*. Deja que probemos un par de minutos en silencio.

Después dice: *"desde esa movilidad que cada uno estaba generando, van a ir llevando la atención hacia los cuerpos de los otros y vas a permitir que esa movilidad se proyecte hacia los espacios dados por los otros cuerpos, vas a imaginar que esta esfera que te contiene se agranda y va a estar dada por los límites de los otros cuerpos, esto te va a permitir que la movilidad se proyecte más por el espacio, movilidad que puede abarcar un espacio mayor que la anterior", "se proyecta hacia sus compañeros"*, entonces naturalmente el espacio entre los cuerpos de los alumnos se reduce, nos acercamos, comprimimos el espacio, estamos más cerca, y eso no es lo que ella esperaba, y dice: *"movimientos que se proyectan hacia sus compañeros, pero no necesito tocarlos, no necesito estar inmediatamente al lado de los otros cuerpos, pero si de están proyectando mis movimientos hacia un otro"*, sigue guiando para que tomemos consciencia de que el

cuerpo sigue en un entorno esférico, en la movilidad con múltiples posibilidades, ligándolo a los diferentes tiempos y energías.
"Y vas a imaginar esta vez que la esfera se agranda aún más y abarca los límites de la sala, y vas a comenzar a proyectar la movilidad a este nuevo espacio, a la arquitectura de la sala... Cómo cambia mi movilidad respecto a la anterior, cómo se diferencia a lo que estaba haciendo antes, como si quisiera abarcar el espacio completo, el cuerpo abarca el espacio de la sala, el cuerpo es inabarcable, el espacio es totalmente abarcable", sigue como siempre dando posibilidades, opciones para esta movilidad, como por ejemplo: *"de esta amplitud que reconozco, cuánto más puedo ampliar mi movilidad", "cómo el cuerpo se moviliza en todas las direcciones a la vez"*.
Entonces después dirige el proceso inverso, volvemos a la movilidad respecto de mis compañeros, viendo el cambio de amplitud, cómo cambia mi movilidad. Y por último volvemos a la movilidad en relación a uno mismo, poniendo atención en las variaciones de amplitud y de sensaciones en el cuerpo. Y por último nos pide buscar la movilidad.
Ahora, después de terminar pide que comentemos acerca de lo que experimentamos en el cuerpo, nos sentamos en un círculo, al comienzo nadie habla, hasta que la primera alumna dice algo, el resto comienza a comentar de la siguiente manera:
G.C: *"Eso es, entonces comentarios... Respecto a la diferencia de los tres espacios, si era lo mismo, si no, que les pareció deferente de cada uno de ellos"*
P: *"Me pareció que mientras más amplio el espacio más tendía a aumentar la velocidad, mayormente, más rápido. No sé cómo será para el resto, pero mi primera tendencia era acelerar cuando iba agrandando el espacio, me ayudaba a sentir la sensación de amplitud"*
N: *"Me pareció que además de que mientras más grande el espacio que iba ocupando era más rápido el movimiento, me pareció que el movimiento que más amplio me dificulta la consciencia corporal, los movimientos y las sensaciones más pequeñas me parecen más conscientes"*
D: *"Es que mientras más amplio más difícil es conectarse con sí mismo, las extremidades están más lejos, entonces como que se desconectan del centro del cuerpo"*
M: *"Me pareció que el movimiento en relación a los otros cuerpos me ayudaba a aclarar que parte del cuerpo se estaba moviendo y en qué dirección, tomaba con mayor claridad, era más concreto. Y en relación a la velocidad del movimiento, me pareció más fácil cambiar de dinámica y acelerar en los movimientos que eran más pequeños"*
A: *"A mi todo lo contrario, los movimientos más lentos eran los más pequeños, los más reducidos, me costaba aumentar la velocidad dentro de esta burbuja más pequeña"*
P: *"Creo que con esto de que el movimiento se agranda no se pierde la consciencia corporal, si no que se modifica, porque cuando apaciguamos el movimiento, nos detenemos, el movimiento que queda ahí es la respiración, o uno de los que queda, para mí por lo menos es la respiración, cómo entra y sale el aire del cuerpo, pero al estar moviéndome más grande uno no puede tener la consciencia de esta entrada y salida, entonces es cómo se modifica esa atención de acuerdo al movimiento del cuerpo"*
Toda esta actividad dura aproximadamente 30 minutos.
Y ahora G.C. explica la actividad venidera, de la siguiente forma: *"Primero vamos a tomar consciencia de la existencia del tiempo, que ya trabajamos alguna vez, con sus extremos que podemos decir que es lo rápido muy rápido y lo lento muy lento, y ese tránsito, como entre cero y cien, cero la quietud y cien lo más rápido que se puede mover cada uno, eso por un lado. Vamos a utilizar la energía, pensando la energía como modificaciones en el tono muscular, no como otra historia o cualquier otra cosa rara que podamos encontrar,*

sólo el tono muscular que se modifica, entonces pensamos que en un cero por ciento de energía ni siquiera puedo pararme, estar tendido en el suelo, que un cincuenta por ciento de energía es cuando estoy de pie, y que el cien por ciento sería la energía máxima, la máxima tensión que pueda lograr. Llevamos dos, tiempo y energía, y la tercera va a estar dada por la diferencia en esta amplitud de espacio, pensando en estas tres esferas, esta esfera más pequeña que nos contiene, una esfera que está dada por los límites de los otros, y una esfera que es la más amplia que abarca toda la sala. Entonces tres variables, tiempo, energía y espacio... Entonces cada uno va a tomar, va a elegir un fragmento, puede ser pequeño o un poco más extenso, el que cada uno quiera de la secuencia, de este chorizo largo, y sobre ese fragmento que primero va a clarificar, parto aquí, termino acá, y luego va a tomar ese mismo fragmento y va a hacer dos versiones, pensando en variar respecto del tiempo, la energía y el espacio. Se entiende", entonces hace un pequeño ejemplo con un movimiento de un brazo, entonces algunos preguntan si es que cada versión cambia como un factor, por ejemplo cambia sólo la energía de todo el trozo, etc. A lo que ella contesta que podemos ir eligiendo que parte queremos cambiar en relación a uno o a los tres factores, depende del movimiento y de nuestra decisión, *"puede aparecer algo completamente diferente, no importa, que se modifique lo que se tenga que modificar"*.
Entonces empezamos a trabajar, ella va a enseñarle un trozo de la frase a la alumna que vino por primera vez hoy. Y va dando indicaciones generales, como: *"entonces lo primero es que seleccionen la parte de la frase en relación a lo que les guste o se acuerden"*, *"cambio, cambio, háganme sólo una versión, elijan el trozo y hagan una versión de eso"*, *"entonces permitir que la forma se modifique si es que tiene que modificarse"*. Los alumnos empezamos a trabajar en el espacio, cada uno eligiendo, repitiendo, probando, en silencio. Me parece que hay una comprensión bastante amplia de los factores de movimiento, las complicaciones que surgen y las preguntas están relacionadas más a si hay que variar los tres factores a la vez en la frase o si hay que hacerlo de a uno, la confusión se produce entonces cuando ponemos en contacto los tres factores juntos.
G.C. se pasea un poco por la sala, se da más tiempo para enseñarle a la alumna nueva, de vez en cuando va mirando al resto, qué es lo que están haciendo, observando el proceso de construcción de cada uno. G.C. va dando pistas, pero al ser complejo hay algunos que se aclaran con las indicaciones y hay otros que se vuelven a confundir, entonces va viendo por cada uno y viendo si entendimos todos, por ejemplo cuando dice: *"una vez que he modificado una variable, por ejemplo el tiempo, cómo a eso le agrego la energía y se vuelve a modificar, cómo a eso le agrego el espacio y se vuelve a modificar"*, entonces algunos dicen claro, es lo que estoy haciendo y otros dicen, o sea se hacen tres versiones o hay que hacerlo por pasos, etc. Hasta que logra aclarar que nosotros debemos modificar lo más que podamos y luego revisaremos la versión final, independiente de cómo trabajemos cada uno en la construcción de la frase.
"Definieron, tiene cada uno, o lo que haya, si... entonces vengan todos para acá, y vamos mostrando, de a dos de pronto para que no sea tan terrible". Entonces algunos nos sentamos y dos compañeros salen a mostrar su modificación del trozo de la frase que han elegido. Es interesante ver cómo aunque todos varían en una gran medida muchos de los factores del movimiento del fraseo, algunos conservan mucho más que otros la estructura de la frase, en algunos es más reconocible los pasos anteriormente hechos y en otros es menos reconocible, con los factores cambian mucho más el movimiento realizado. Lo mostramos dos veces cada uno cuando nos toca, todos se ríen en medio, pidiendo que les salga igual a la vez anterior.

Me parece que esta es una forma de apropiarse del movimiento, pero está aún muy pendiente de la estructura anterior, aún está muy mecánico, un poco forzado y claramente al mostrar algo nervioso; pero de todas formas es interesante ver las elecciones que hace cada uno de la parte de la frase, es interesante ver también las combinaciones que se producen en cada uno, los que hacen más rápido, los que eligen por cosas más lentas, a los que les cuesta o se les facilita más las cosas amplias, o fuertes, etc. Finalmente esa decisión habla un poco del movimiento que deseo hacer, de cómo lo prefiero ahora.
La alumna nueva muestra también, dice que lo más probable que le salga como a nosotros, modificado, pero que es una casualidad dado que recientemente se la está aprendiendo, de todas formas lo muestra, me parece que es muy bueno que se atreva y quiera hacerlo.
Luego G.C comenta para todos: *"Cacharon que salen cosas diferentes, que podría ser cualquier cosa tomando la secuencia como material de referencia, podrían ser millones de versiones sólo pensando en estas tres variables. Entonces vamos a hacer de tarea, vamos a hacer otra versión, pero esta nueva versión no va a ser a partir de la frase original, si no que van a tomar su frase como referencia original ahora, como una versión de esa versión",* entonces hablamos todos un poco ya que hay algunos que opinan que si lo vuelven a cambiar volvería a ser la frase original, otros pensamos que variaría a otra cosa, G.C. dice que tratemos de no tener como una referencia la primera frase si no que nuestra versión, y que ahí veremos qué es lo que aparece en cada una de nuestras nuevas versiones. De esa forma concreta que la tares es hacer una modificación de la frase ya modificada en base a los factores de tiempo, espacio y energía, para el día lunes de la próxima semana.
"Y además de esa tarea quiero pedirles que cada uno escriba, recuerde también, juegos que conozca o que jugaba cuando niño, o ahora, no sé", P. pregunta "¿pero juegos físicos cierto, no la canasta?", y G.C. contesta *"no la canasta claramente, juegos físicos, pero vamos a pensar o ponerle atención a cuáles son las reglas de esos juegos, entonces les voy a pedir que traigan muchas reglas de muchos juegos, si que de pronto igual podría entrar o adaptar una regla de la canasta, siempre pensado en cómo lo llevamos a una situación física, para trabajarlo acá, y capaz si quieren inventar reglas bien también, para que probemos la clase del lunes acá".*
Hace referencia a que ya nos queda menos de un mes de clases del taller, y que en esta oportunidad no prepararemos una muestra como finalización, hay un par de alumnas que expresan que les habría gustado hacer una muestra. Ella explica *"porque este semestre partimos más tarde con los talleres y la fecha de muestra se nos viene muy pronto y para eso hace ya un par de semanas tendríamos que haber empezado a dedicar la clase a fijar algo y eso significaba cortar el proceso que estábamos viviendo, por eso creo que no... no vamos a hacer muestra. Igual con esto de las reglas del juego yo tengo una intención, de que hagamos unos experimentos respecto a unas estructuras, estructuras que serían móviles, un experimento, entonces no quiero que nos pongamos como meta la muestra, de pronto lo que probamos funciona y llegamos a mostrar algo, un material que viene de proceso, y de pronto no, sería apurar algo que quizás no está aún, de pronto sale algo bueno y lo compartimos".*
Luego de esto y para finalizar hacemos una elongación, nos ponemos en círculo en el piso, estiramos un poco las piernas, los isquiotibiales y los glúteos, luego vamos atrás, pasando las piernas por sobre la cabeza, quedamos ahí unos momentos, desenvolvemos vértebra por vértebra hacia el piso la espalda, sacudimos un poco los pies, después traemos las rodillas al pecho u masajeamos un poco la espalda en el piso, pasamos hacia adelante el peso para queda en cuclillas, respirando profundo para que se estire y se expanda la espalda,

estiramos las piernas, dejando que se chorree el torso hacia el piso, para luego subir lentamente por columna.
Nos recuerda las tareas para el próximo lunes.
Da las gracias y terminamos.

Clase 15 de Noviembre

Para empezar el día de hoy G.C. nos hace ponernos a todos en un círculo en posición paralela de pies, para iniciar con lo que últimamente ha sido la primera parte de la clase, hacemos estiramiento, movilidad del cuerpo, que a menudo que va pasando el tiempo va aumentando la intensidad para convertirse en un estiramiento más fuerte con ejercicios localizados de fuerza.
Entonces partimos con movimientos de estiramiento coordinados a la respiración, en dónde la movilidad de la columna es el eje central, bajamos y subimos del piso por columna y por fuera estirando la espalda, luego hacemos algunos saludos al sol, luego bajamos por columna con las piernas estiradas, flecto piernas y subo por columna, llegando a apurarlo hasta el máximo de velocidad que pueda, *"desde el lugar que está cada uno apura, insiste un poco más rápido"*.
Luego volvemos a hacer la secuencia llamada saludo al sol, al principio quedando más tiempo en cada posición, luego pasando más rápido por cada una de ellas.
Hace algunos ejercicios en la plancha, posición en que se alinea la columna, la cabeza, los hombros, la pelvis y las piernas en cuatro apoyos en el piso, pasando el peso desde un lado a otro y luego rodando por el piso y haciendo lo mismo hacia el otro lado, apurando la velocidad, hasta que una de las alumnas ya no puede más, G.C. la alienta con su nombre.
Nos quedamos para descansar un momento en la posición del perro, estirando el cuerpo. Desde allí volvemos a hacer la secuencia del saludo al sol.
Luego hace algunas elongaciones más específicas, algunas torsiones de columna, en la posición del perro articular la articulación de la cadera, subir una pierna, luego hacer lo mismo al otro lado.
Va dirigiendo con la voz lo que vamos haciendo, también está en el círculo entre nosotros desarrollando el ejercicio. No se detiene a corregir, si no que espera de este momento calentar el cuerpo, estirarse, hacer, no detenerse a corregir.
Nos ponemos de pie en el mismo círculo, y comenzamos a movilizar el cuerpo por partes, primero la cabeza, luego el cuello, más el pecho, los brazos, sólo la cadera, etcétera, *"dejando ahí que se abra, que se llene de aire, pensando en despertar las articulaciones"*, cuando ya llegamos a los dedos de los pies hace el recorrido inverso, pero siempre agregando las articulaciones solamente, dejando que para el final del recorrido estemos articulando todo el cuerpo, movilizándonos desde la movilidad articular, *"eso, más activo, con una actitud del cuerpo más activo, más activo que el comienzo, y sumamos pies, metatarsos, tobillos, rodillas, la pelvis, y vas a ir pensando que esa movilidad te permita irte desplazando por el espacio, no como una necesidad, si no como una posibilidad, e integro cintura, pecho, brazos, la cabeza, y dejo que todas las articulaciones se me vayan haciendo presentes, con mucho aire siempre, cuerpo que se articula y desarticula"*.
Hace énfasis en esta parte en la posición de despertar el cuerpo, hace conscientes las articulaciones, luego los niveles, luego dice: *"con la actitud de despertar el cuerpo, como querer salir de la cama, como de meterse a la ducha, cuerpo alerta"*, repite varias veces esto mientras nos movemos, hasta que volvemos al énfasis de las clases anteriores que tiene

relación a la experimentación y profundización en el uso del espacio en el movimiento propio, *"dentro de esa movilidad que generas vas a llevar la atención al paisaje que se te presente, igual que el miércoles, el paisaje que está frente a mi, qué es lo que veo, sólo como una información más que entra y has consciente mientras te movilizas por el espacio, has consciente que ese paisaje también se moviliza, siempre pensando en la movilidad desde las articulaciones (...), entonces desde ese observar voy a dejar que esa información de otros cuerpos entre a mi cuerpo, de forma de reproducir lo que veo, pero de reproducir lo que mi paisaje me está presentando, lo que alcancé a ver, con lo que me alcancé a quedar"*, entonces lo que empieza a ocurrir es que nos copiamos unos a otros en el estar en movimiento, se produce un ejercicio de improvisación grupal, que desde fuera se aprecia también como netamente experimentativo, que es muy interesante de experimentar y de ver, es lindo ver los trozos de movimiento, las esencias que capta cada persona del movimiento de la otra persona, es bello vivenciarlo porque abre esa posibilidad en que el cuerpo es principalmente el que piensa, no hay momento para un análisis para la consciencia verbal, es algo directo, sencillo, pero muy verdadero.

"Entonces como trabajamos el otro día, el vestigio del movimiento del otro, lo intento reproducir, sólo lo que alcancé a ver, no importa que las formas se modifiquen, y desde eso voy generando una movilidad, la movilidad que está generada en las articulaciones parte también de la información otorgada por los otros cuerpos, el vestigio, lo que queda, solamente cómo lo interpreté, qué es lo que me quedó de eso, es una reinterpretación de esa información, no es copiar a la pata, y vas a ir intentando que toda la información que observas pueda ser incluida en esa movilidad que estás desarrollando, todos los fragmentos que alcanzas a percibir de distintos cuerpos", es interesante que es una improvisación demasiado grupal, nadie es sí mismo, pero tampoco es el otro, es un fragmento de los otros y de sí mismo, hecho una interpretación que se mueve.

"Siempre hay algo que veo, lo reinterpreto, lo reproduzco, mi cuerpo (...) tengo que dejar entrar en el juego un poco, se vuelve vertiginoso, no sé lo que voy a hacer, cuando se me presenta una imagen ya cambié", obliga a tomar decisiones desde el cuerpo: *"nunca dejo de hacer, obligo al cuerpo a entrar en un ritmo, nunca me salgo, nunca abandono, es empujar al cuerpo a agarrar, lo que veo lo agarro y lo reproduzco o lo reinterpreto, obligar al cuerpo a reconocer lo que entra por la vista en la manera en que yo lo entiendo".*

"Y una pausa, esto lo guardamos para lo que hacemos después", pide que traigamos si es que escribimos reglas de juegos, para que revisemos juntos, nos sentamos en un lado de la sala en un círculo, algunos tenemos anotados los juegos y sus reglas, otros alumnos no.

Comenzamos a conversar, es importante destacar lo multicultural de los alumnos del taller, L. es alemana, A. es argentino, D. es boliviana, entonces se hace más interesante al descubrir los nombres de los juegos en otros lugares y las igualdades y diferencias de las reglas. Algunos de los juegos de los que hablamos son:

Corre corre la Huaraca en Chile, que allá en Alemania se llama Girue: en que el grupo está sentado en circulo, una persona va por atrás con un pañuelo.

Juego del elástico, en que se jugaba saltando con el elástico, subiendo de dificultad.

Corromorro en Bolivia, en Chile se le llama la sillita de bronce, que se juega en grupos, unos se ponen uno tras de otro simulando una larga mesa, y el otro grupo salta sobre ellos.

Se habla de las diferencias culturales, del género al que se asocia cada juego, porque este era un juego muy masculino acá, y por ejemplo el elástico era muy de niñas.

Los palillos chinos, que son palillos delgados que se dejan caer y la idea es sacar los palillos sin mover los demás, si no uno pierde el turno.
El monito mayor.
La pinta, en que uno la lleva y el resto le arranca, si toca a alguien esa persona la lleva. Pinta con alto, con boli, etc.
La botellita envenenada, en que una la lleva y si te toca te tienes que quedar quieto como estatua, si alguien de los que no la llevan te toca te libera, o también está la versión en que pasa por debajo de las piernas, si logra dejar a todos en pausa, gana.
El luche, el alto, etc.
G.C. dice que ella va a quedarse recopilando las reglas de los juegos que todos hemos traído, mientras nosotros repasamos nuestra otra tarea, la versión 2 de la versión que cada uno había hecho. Todos vamos al espacio a revisar nuestras versiones segundas, por al rededor de 5 o 6 minutos; cuando ya estamos todos listos mostramos de a uno nuestro fraseo; es muy interesante cómo cada uno adapta lo que hace, cómo ahora las frases son por completo diferentes unas de las otras, aunque sean el mismo fragmento de la frase primera, es interesante ver también que cada uno impregna su material de un movimiento particular que resulta sincero, propio, que es una actitud del cuerpo, es una disposición a lo que desea hacer.
Después de mostrar estos fraseos modificados, lo que pide que hagamos es lo siguiente, que nos juntemos en grupos de a tres, que ella dispone, y que compongamos con el material que hemos construido, la frase original, las dos modificaciones hechas por nosotros y que trabajemos con la base del ejercicio del vestigio del movimiento del otro cuerpo, y todo esto impregnado a su vez con la utilización espacial de toda la sala.
Para realizar esta explicación, se va deteniendo en varias cosas, en lo que hicieron la clase pasada, en donde trabajaron un poco en base al vestigio pero en parejas, se detiene en el proceso del fraseo de cada uno, el original, la primera modificación y la segunda, todo esto para pedirnos que: *"Entonces vamos a probar con esta versión hacer el ejercicio en donde uno despliega su versión y los otros dos van reproduciendo, reinterpretando eso, como lo hicimos antes no importa copiar la forma en realidad, no es intención llegar a hacer la frase que hace el otro tal cual, si no ir copiando, reproduciendo lo que alcancé a ver, si no veo hago lo que intuí que venía con lo que alcancé a ver",* entonces explica este primer ejercicio, contesta algunas preguntas relacionadas a él, más bien comentarios entre lo que se había desarrollado en la clase anterior, y lo que se esperaba ahora.
Entonces dice: *"luego vamos a tomar esta información de la posibilidad de hacer el vestigio, de copiar lo que veo del compañero, más las dos versiones de cada uno, más lo que era la frase original. Es un montón de material, vamos a tomarlo y como trío van a decidir cómo organizarlo de forma particular tomando en consideración el uso del espacio, en qué lugar de la sala ocurre o en qué relación de cercanía o distancia. Entonces como vamos a partir es haciendo cada uno su frase modificada y los otros dos lo van a seguir, termina ese y pasa al otro..."*
Algunos de los alumnos preguntan acerca del proceso que hay que seguir, la explicación es muy larga y en muchos pasos, quizás sería más fácil haber realizado una cosa, luego la otra y luego haber agregado ciertos factores en los que se debía trabajar o incorporar al trabajo. Entonces para poder proceder a hacer el ejercicio propone que nos pongamos de pie y que nos olvidemos de lo que nos explicó, pide que nos pongamos de a tríos y que probemos cada uno hacer su fraseo modificado y las otras dos personas lo siguen en base a ese vestigio del movimiento del otro: *"sólo eso para tener la experiencia de hacer el vestigio,*

no nos importa, el cuerpo lo usamos como eco, es un vestigio diferente del movimiento primero".

Después de que hacemos esto, en los grupos de a tres, en que es complejo el seguirse cuando uno ya posee una persona única a la que puede ir siguiendo, cuando está puesto en un lugar determinado del espacio, cuando uno tiene una obligación de hacer el vestigio de algo que se sabe está ocurriendo en un espacio y tiempo determinados.

Ahora al realizar el ejercicio se produce algo interesante con el ángulo en que uno queda al hacer el fraseo con el compañero, y esto en relación a que somos tres, ya que en momentos el vestigio ya no es de mi compañero que está haciendo su frase original, si no que mi movimiento es vestigio de la reinterpretación que uno de mis compañeros hizo a la vez de mi otro compañero que realiza su frase. A partir de esta experiencia que cortamente experimentamos todos y explicando lo que deberíamos hacer a continuación, G.C. comenta y hace consciente esta posibilidad, de que puedo ser vestigio de ambos, puesto que ambos son cuerpos en movimiento en el espacio. Entonces asevera que puedo seguir a uno u otro cuerpo diciendo: *"puedo seguir también el movimiento del otro, como tener la posibilidad de que si cambio de frente, siempre va a haber uno que la lleva, pero tengo otra información virtual y otro cuerpo ahora, tengo la posibilidad, o más bien siempre voy a hacer el vestigio de lo que veo, entonces si se me aparece el otro compañero, voy a hacer el vestigio de él que a su vez está haciendo el vestigio de lo que ve del otro"*.

Entonces pide que juguemos en el grupo en torno al vestigio, las secuencias de cada uno, la original, hay preguntas y responde a ellas pidiendo que podemos ocupar todas las versiones hechas por cada uno, pero no lo que se había trabajado en una clase anterior en pareja, en donde ya habían ordenado el material. Para explicar da muchos ejemplos de lo que puede ser, cómo se pudieran acomodar en el espacio, o posibilidades de combinación de los fraseos.

Creo que en este suceso ocurre algo que puede llegar a ser trascendental en su interpretación, ya que es importante ver que cada persona capta de forma diferente el movimiento del otro, son vestigios diferentes de un mismo acontecimiento, por lo que encontramos como cada uno de nosotros puede venir a intervenir con su cuerpo el movimiento propuesto por otro compañero, ahí denota la diferencia básica del cuerpo, de su expresión tónicomotriz, de su manifestación en movimiento.

Se dan muchas vueltas, no me queda claro si porque es muy amplio lo que hay que hacer, o porque ya estamos muy confundidos con muchas indicaciones en el día de hoy.

Trabajamos en los grupos, sentados en el piso, cada grupo en un costado de la sala, se van proponiendo cosas, ideas, los grupos van decidiendo, paro aún ninguno de nosotros se mueve, hasta que G.C. pide que lo vayamos probando corporalmente mientas lo vamos pensando, en ese momento empezamos a probar cada grupo las cosas que tenía presupuestada, algunas cosas funcionan y nos damos cuenta que algunas otras cosas no funcionan, en relación a las posiciones que se van disponiendo en el piso y otras imponderables. Sigo pensando en que quizás el ejercicio propone demasiadas cosas a la ves, y por esa razón presenta dificultades.

De igual forma llegamos al momento de mostrarnos unos a los otros lo que hemos podido realizar en este tiempo de trabajo, y lo que resulta de ellos tiene ciertos aspectos interesantes, que se resaltan en una conversación posterior que tenemos todos.

Por una parte, lo primero que hay que destacar es que cada grupo de a tres hace un uso del material que es notoriamente diferente, lo que hace que sea interesante en sí mismo para poder observar este ejercicio; me parece algo importante probar la forma en que se

conforma el grupo con un material particular, me interesa porque ahí uno puede visualizar de forma gráfica las diferencias entre los cuerpos, las diferencias con que se mueven, las diferencias con las que abordamos el material, y hace que entendamos como alumnos que tomamos una cierta decisión al poner el cuerpo en movimiento en determinado lugar, haciendo o mirando un qué, imitando a un otro o haciendo un fraseo que se ha modificado. Da una perspectiva más completa del lenguaje, de la danza en su general, en todas sus dimensiones.

Al momento de mirarnos estamos entre confundidos de lo que hace el otro, porque todavía está poco claro, y atónitos de lo que se puede hacer. El primer grupo, del que no participo, al momento de partir se confunde en las posiciones que han elegido, A. se da por perdido, y es como si persistiera en ese papel durante toda la muestra, por otra parte M. toma una posición en donde hace evidente la mirada hacia un otro para hacer la referencia del movimiento. Esas pequeñas situaciones, decisiones, son las que conforman lo interesante de ver, ver que el cuerpo demuestra en movimiento mucho más que sólo lo que se mueve, una actitud, una forma.

Mi grupo, que muestra como segundo, tiene una forma mucho más estructurada de hacer, más geométrica, de mirar mientras uno hace y luego hace el otro, luego el tercero vuelve a mirar y ahí se integra.

G.C. hace que comentemos nosotros luego de habernos visto, de lo cual comentan acerca del espacio geométrico que se presentaba en nuestro grupo, las diagonales, los triángulos, etcétera, que se presentaban en la espacialidad.

Otra alumna comenta que ahora entiende la explicación del vestigio del movimiento: *"No importa si lo que uno hacía era exactamente lo mismo, entiendo que es un punto de visión, de mirada, pero en medio está mi interpretación personal"*.

Hacemos un comentario acerca del primer grupo que tiene relación a que en medio de lo que iban haciendo iban coincidiendo o copiando también suspiros o respiraciones largas de unos y otros, lo que hacía que apareciera algo interesante. Desde allí destaca algunas cosas G.C.: *"Yo les puse, como para insistir en cosas, como que me parece importante que resalta la duda, que hacen todo lo que hace el otro en esa misma duda, se entiende?, como que es súper dudoso, pero es súper interesante como lugar, o sea desde el comienzo que me parece que es parte de esa duda, o sea que no sepan dónde colocarse, eso ya instala, o sea instaló ahora porque ocurrió no más, pero cómo esa situación dudosa del comienzo apareció en todo lo demás también. Y también me gustaría destacar eso que evidencio que estoy mirando al otro, la M. que miraba muy fijo a alguien, después se daba vuelta y hacía, volvía a mirar y hacía, evidenciando que estoy copiando al otro. Entonces cada uno podría ir buscando un lugar desde el cuál se planta, pensando en la acción concreta que se hace"*.

Luego del otro grupo destaca: "*En las chiquillas apareció harto esto de observar al otro, observar lo que está haciendo, sin movilidad, que depende cómo lo desarrollen puede ser una premisa. Y lo muy lineal y geométrico es un tema en el que a lo mejor se puede enfatizar, enfatizar en todo lo que se hace, viendo cómo se utiliza o que significa esto de la geométrica"*.

"Eso chiquillos, veremos si seguimos trabajando en esto, nos vemos"