

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



EL USO DEL VIDEO Y LA IMPROVISACIÓN EN DANZA COMO
HERRAMIENTAS PARA EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO A PARTIR DEL
CONCEPTO DE *AUTOIMAGEN* DE MOSHE FELDENKRAIS

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN DANZA**

AUTORA

MICHELLE KEYLA ANTUNEZ MARIN

ASESORA

AMIRA IXCHEL RAMIREZ SALGADO

Lima, 2020

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo explorar el concepto de autoimagen de Moshe Feldenkrais (1904-1984), conocido como el fundador del Método Feldenkrais, a través del análisis de movimiento utilizando como herramientas el video y la improvisación en danza, por medio de un laboratorio dirigido en la especialidad de Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). El proyecto estuvo enfocado en la búsqueda de nuevas formas de concientizar el cuerpo y llevó a los participantes a reflexionar sobre la percepción y construcción del movimiento desde la exploración y autoanálisis. A través del diálogo durante las sesiones y el registro de las bitácoras personales, se observó que la autoimagen de los participantes se enfrentó con las imágenes del video en las primeras semanas, pero terminaron integrándose. Finalmente experimentar el concepto de autoimagen también ayudó a los estudiantes a sentirse más seguros con lo que sienten y quieren expresar con la danza.

PALABRAS CLAVES

Autoimagen, análisis del movimiento, improvisación en danza, video.

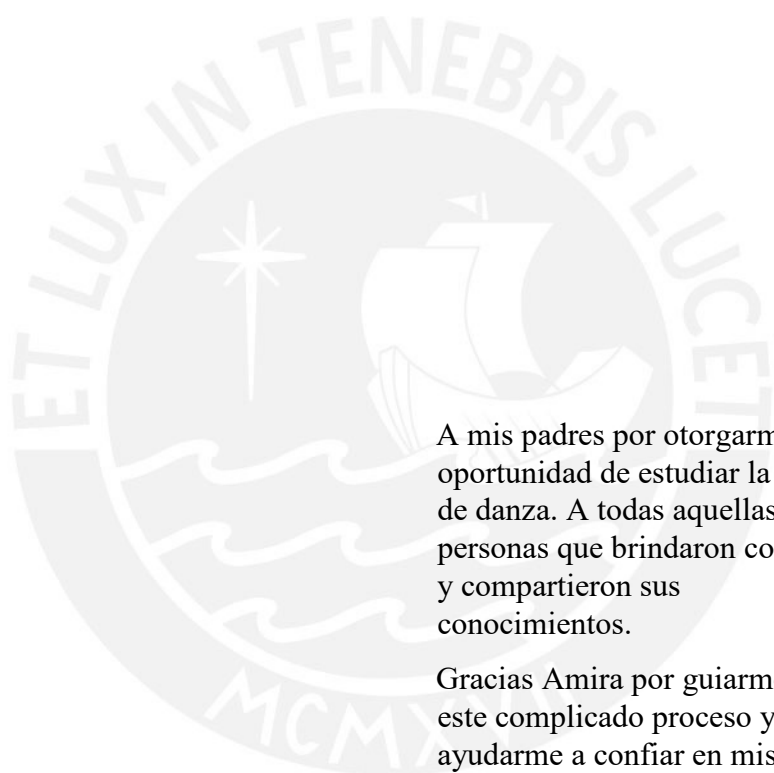
SUMMARY

This research aimed to explore the concept of self-image by Moshe Feldenkrais (1904-1984), known as the founder of the Feldenkrais Method, through movement analysis using dance improvisation and video as tools through a laboratory directed at the Dance specialty of the Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). The project focused on finding new ways to increase body awareness and led participants to reflect on movement perception and construction from exploration and self-analysis. Through dialogue during the sessions and the recording of personal records, it was observed that the participants' self-image confronted the video images in the first weeks, but they ended up integrating. Finally, experiencing the concept of self-image also helped students feel more confident about what they feel and want to express with dancing.

KEYWORDS

Self-image, movement analysis, dance improvisation, video.

DEDICATORIA



A mis padres por otorgarme la oportunidad de estudiar la carrera de danza. A todas aquellas personas que brindaron consejos y compartieron sus conocimientos.

Gracias Amira por guiarme en este complicado proceso y ayudarme a confiar en mis propuestas.

ÍNDICE

RESUMEN.....	I
SUMMARY	II
DEDICATORIA.....	III
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1: LA AUTOIMAGEN	10
1.1. LA AUTOIMAGEN COMO CONCEPTO MULTIFACÉTICO QUE REPRESENTA AL INDIVIDUO.....	11
1.1.1. El concepto de <i>autoimagen</i> desde la psicología	12
1.1.2. La <i>autoimagen</i> : esquema corporal o imagen corporal.....	13
1.1.3. Educación Somática y la percepción de la <i>autoimagen</i>	16
CAPÍTULO 2: EXPERIENCIA DEL CUERPO A TRAVÉS DE LA CÁMARA Y LA IMPROVISACIÓN.....	20
2.1. LA MIRADA DEL CUERPO A TRAVÉS DE LA CÁMARA.....	20
2.2. LA IMPROVISACIÓN Y LA PERCEPCIÓN DEL CUERPO	23
CAPÍTULO 3: TRABAJO DE DIRECCIÓN PRÁCTICA Y REFLEXIONES.....	26
3.1. IMPROVISANDO A PARTIR DE LA IMAGEN CORPORAL	27
3.1.1. Hallazgos.....	28
3.1.2. Reflexiones	31
3.1.3. Observaciones	33
3.1.3.1. Participante 1 Lazo	33
3.1.3.2. Participante 2 Pacora.....	33
3.2. IMPROVISANDO DESDE LOS NIVELES	33
3.2.1. Hallazgos.....	34
3.2.2. Cuestionamientos y reflexiones	37
3.2.3. Observaciones	38
3.2.3.1. Participante 1 Lazo	38
3.2.3.2. Participante 2 Pacora.....	38

3.3. IMPROVISACIÓN DESDE EL TIEMPO.....	38
3.3.1. Hallazgos.....	39
3.3.2. Reflexiones y cuestionamientos.....	41
3.3.3. Observaciones.....	43
3.3.3.1. Participante 1 Paul Lazo	43
3.3.3.2. Participante 2 Sergio Pacora	43
3.4. IMPROVISANDO DESDE EL ESPACIO.....	43
3.4.1. Hallazgos.....	44
3.4.2. Reflexiones y cuestionamientos.....	49
3.4.3. Observaciones.....	51
3.4.3.1. Participante Paul Lazo	51
3.4.3.2. Participante Sergio Pacora	51
3.5. IMPROVISANDO DESDE LA DIFICULTAD.....	51
3.5.1. Hallazgos.....	51
3.5.2. Reflexiones y Cuestionamientos.....	55
3.5.3. Observaciones.....	55
3.5.3.1. Participante 1 Paul Lazo	55
3.5.3.2. Participante 2 Sergio Pacora	56
3.6. APRENDIZAJES Y REFLEXIONES.....	56
3.6.1. Hallazgos.....	57
3.6.2. Observaciones.....	61
3.6.2.1. Participante 1 Paul Lazo	61
3.6.2.2. Participante 2 Sergio Pacora	62
CONCLUSIONES.....	63
BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	65
ANEXOS.....	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig.1: Alumno Lazo y Pacora durante el calentamiento.....	28
Fig. 2: Alumno Lazo improvisando en la sesión 1.	29
Fig. 3: Alumno Lazo improvisando en la sesión 2.	31
Fig. 4: Alumno Lazo improvisando en la sesión 4.	32
Fig. 5: Alumno Lazo improvisando en la sesión 4.	34
Fig. 6: Alumno Lazo improvisando en la sesión 4.	36
Fig. 7: Alumno Pacora improvisando en la sesión 4.....	37
Fig. 8: Alumno Lazo improvisando en la sesión 6.	39
Fig. 9: Alumno Lazo improvisando en la sesión 5.	40
Fig.10: Alumno Pacora improvisando en la sesión 6. Foto tomada por Michelle A.	42
Fig. 11: Alumno Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 8.	44
Fig.13: Alumno Pacora improvisando en la sesión 7.....	46
Fig.14: Alumno Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 8.	47
Fig.15: Alumno Lazo improvisando en la sesión 8.	49
Fig.16: Dibujo del alumno Lazo en la sesión 8.....	50
Fig.17: Alumnos Lazo y Pacora improvisando en la sesión 1.	52
Fig.18: Alumno Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 10.	52
Fig.19: Alumno Lazo en la primera improvisación de la sesión 10.	54
Fig.20: Alumno Lazo en la segunda improvisación de la sesión 10.....	55
Fig.21: Lazo y Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 11.....	57
Fig.22: Alumnos Lazo y Pacora improvisando en la sesión 11.	59
Fig.23: Alumnos Lazo y Pacora improvisando en la sesión	60
Fig.24: Alumno Pacora improvisando en la sesión 12.....	61

INTRODUCCIÓN

Esta investigación es el resultado de diversos procesos creativos y experimentales que he realizado a lo largo de mi carrera en la Especialidad de Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú. El interés inicial surgió a partir de la observación de algunos movimientos involuntarios en mi cuerpo, que realizaba sin ser consciente de ellos, y que descubrí dentro de diversos procesos creativos en colaboración con profesores y estudiantes de la carrera en Danza. Este tema llamó mi atención y posteriormente se convirtió en el eje central de mi trabajo final del curso Proyecto 1, el cual implicaba la realización de un solo escénico. Durante el proceso de creación de dicho trabajo, utilicé herramientas técnicas para el registro de los avances del proceso, entre ellas, el uso del video. Esta herramienta permitió, no solo registrar mi trabajo, también, poder mirar el material previamente grabado que llevó a distinguir, con más claridad, que ciertas partes de mi cuerpo se movían sin que yo fuera consciente de ello o las percibiera mientras improvisaba. El uso del video, finalmente me llevó a concientizar mi movimiento y como consecuencia, pude mejorar mis capacidades corporales a través de la observación detallada y el análisis del material grabado. Durante este periodo, me interesé en la posibilidad del uso del video como herramienta para el análisis del movimiento, siendo este un medio a través del cual es posible reafirmar la experiencia: la información se retribuye desde dos nociones distintas; el sentido visual que a su vez es reafirmado por el sentido kinestésico y viceversa. Al volver al movimiento, después de observar el material grabado, la percepción del cuerpo se amplifica, debido a que ambas nociones se integran y enriquecen la imagen corporal.

Durante mi formación en la Especialidad de Danza, cursos como Exploración Corporal, Improvisación en Danza y Educación Somática me llevaron a entender el cuerpo desde una perspectiva más holística e integrada, y el movimiento como un medio para investigar, expresar, sentir y percibir nuestro ser. Específicamente, en el curso de Educación Somática, cuya búsqueda se basa en “ampliar el canal propioceptivo y kinestésico desde un cuerpo sentido y vivenciado desde adentro” (Plan de Estudios PUCP 2017-1), se me presentaron diversas prácticas y aproximaciones conceptuales, entre las cuales, me interesé por el concepto de la *autoimagen*, debido a que encontré resonancias que definían mis búsquedas previas. Profundizar en este concepto, y en las diversas maneras de la

construcción individual de la autoimagen, me llevó a reflexionar en torno a los procesos de aprendizaje de la danza, y la manera en que, pedagógicamente, se comprende y se experimenta, a veces de manera indirecta, el desarrollo de este concepto. Asimismo, reflexioné en torno a las diferencias entre la perspectiva de la Educación Somática, que, como mencioné anteriormente, se enfoca en la interiorización del cuerpo sentido y vivenciado, en relación a la perspectiva del cuerpo mirado desde el exterior, que parte desde el sentir y se refuerza por la utilización del espejo en los formatos de enseñanza convencional de la danza.

En una clase de danza, la función principal del espejo es la de proveer información visual al bailarín. A través de su reflejo, éste puede saber cómo se encuentra posicionado su cuerpo y puede relacionar esta imagen a su sentir corporal. Observarse en un espejo durante una clase de danza implica dirigir la atención a aquel lugar del cuerpo que requiere consciencia y es la experiencia del movimiento en relación a su imagen que finalmente lleva al bailarín a mejorar su movimiento o corregirlo. Esto quiere decir que la autoimagen puede amplificarse utilizando otros medios siempre que sean perceptibles a nuestros sentidos y capacidades cognitivas. En contraste con una clase tradicional, en la cual la percepción del cuerpo suele ser entendida como una *imagen-reflejo*, es decir, como una percepción del *yo* desde el campo visual, los ejercicios de la Educación Somática conducen la atención del cuerpo desde el sentir sin necesariamente tener una referencia visual externa. Ambas perspectivas me llevaron a profundizar en el entendimiento de la autoimagen. También, aportaron al conocimiento y desarrollo de mi movimiento que adquirió organicidad e incrementó mi capacidad para organizar el movimiento en base a una técnica o a una improvisación.

Por lo tanto, si la autoimagen representa tanto la conciencia interna del cuerpo como su intercambio con el entorno, la imagen percibida desde fuera, implica que el movimiento resultante forma parte de ambos canales de retribución; lo kinestésico y lo visual. A partir de estas reflexiones desarrollé mi propia práctica de improvisación de movimiento, en la cual utilicé el video para observar las distintas partes de mi cuerpo desde dónde partía el movimiento. Luego, comenzaba a improvisar llevando la atención hacia esos lugares. Me

pregunté si el mismo movimiento se manifestaba desde otras posiciones, o si moverme más rápido, o si solo mover una parte de mi cuerpo podría generar otros resultados.

Durante este período descubrí la propuesta de Moshe Feldenkrais, uno de los mayores influyentes en la Educación Somática, en torno a la *autoimagen*. Feldenkrais (1972) define el concepto de autoimagen como “una representación o esquema mental del cuerpo construida desde su funcionalidad (interacción con el entorno) la cual está condicionada por 3 factores herencia genética, educación y autoeducación” (p.19). Estas interacciones están conformadas por “cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento” (Feldenkrais, 1972, p.19). Para Feldenkrais la educación y el autoeducación son factores intermitentes, esto quiere decir que tenemos la posibilidad de reeducar y corregir nuestras acciones a través del movimiento consciente. El autor menciona que estos movimientos representan nuestros hábitos y patrones corporales, para controlar y mejorar todas nuestras capacidades debemos ser conscientes de nuestra autoimagen. Los hábitos y patrones de movimiento, evidentemente son parte de nuestra corporalidad y dentro de la danza pueden representar el estilo personal de un bailarín o su calidad de movimiento.

La propuesta de investigación que presento a continuación, es el resultado de poner en relación mis hallazgos, formados durante mi carrera, junto con el concepto de *autoimagen* que propone Moshe Feldenkrais, en un laboratorio de movimiento de formato corto con dos alumnos de la Especialidad de Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú. El laboratorio se enfocó en el análisis del movimiento utilizando la improvisación y el video para la concientización y mejoramiento del movimiento de los participantes. Se integró el concepto de *autoimagen* propuesto por Moshe Feldenkrais, el cual brindó un respaldo conceptual y experiencial al proceso. Asimismo, enriqueció el contenido y la estructura de la investigación. La metodología consistió en la realización del laboratorio durante un periodo de dos meses. Paralelamente, se realizaron círculos de conversación con los participantes, bitácoras de registro, y consultas a fuentes teóricas y docentes con conocimiento del tema que enriquecieron el aspecto conceptual. Este proyecto se desarrolla en torno a la pregunta, ¿En qué medida la utilización del video y la improvisación en danza, como herramientas para analizar el movimiento, a partir del concepto de *autoimagen* de

Moshe Feldenkrais, permiten al bailarín la concientización y mejoramiento de su movimiento?

El presente documento se divide en tres capítulos. En el capítulo uno, se aborda la definición del concepto de *autoimagen* propuesto por Moshe Feldenkrais, así como de otros estudios y referentes que han aportado a la construcción y desarrollo de este concepto. Se observa la problemática que emerge de un concepto que representa diversos aspectos del individuo. El capítulo dos aborda el uso del video y la improvisación como herramientas, donde a través del movimiento se experimenta la percepción del cuerpo. El sentido kinestésico que abarca la propiocepción del cuerpo y la percepción de esta experiencia desde la mirada externa que ofrece el video, así como el diálogo de dos fuentes de información tan diferentes, son consideradas procesos para explorar el movimiento. El capítulo tres, presenta la práctica del laboratorio, en la cual se reflexiona en torno a los hallazgos obtenidos por los estudiantes que participaron. Finalmente, la conclusión abarca el desarrollo y reflexión sobre el uso del concepto *autoimagen* con las herramientas mencionadas.

- **Pregunta de investigación**

¿En qué medida la utilización del video y la improvisación en danza como herramientas para analizar el movimiento a partir del concepto de *autoimagen* de Moshe Feldenkrais permiten al bailarín la concientización y mejoramiento de su movimiento?

- **Objetivo general**

Concientizar el cuerpo utilizando el video y la improvisación en danza como herramientas para el análisis del movimiento a partir del concepto de *autoimagen* de Feldenkrais.

- **Objetivos específicos**

- Realizar un Laboratorio de Movimiento con dos alumnos participantes para observar y analizar su movimiento a partir del concepto de *autoimagen*.
- Experimentar, por medio del laboratorio, el concepto de *autoimagen* de Moshe Feldenkrais.

- Utilizar el video y la improvisación en danza dentro de una práctica enfocada a concientizar el cuerpo en movimiento.

- **Justificación**

La relevancia de esta investigación radica en su carácter experimental ya que busca vincular la experiencia del bailarín participante con el concepto de *autoimagen*. Es un proyecto de danza contemporánea que busca la integración de las distintas herramientas de investigación que permita aportar al proceso formativo de los estudiantes de danza. Además, pretende ser una iniciativa para aquellos que estén buscando mejorar o profundizar en su movimiento personal. Feldenkrais (1972) menciona en su libro *Autoconciencia por el Movimiento*, “la experiencia de moverse siempre va a estar vinculada a la acción de pensar, percibir y sentir, así como ninguna de estas acciones podría ser posible sin el movimiento (p.1)”. Por lo tanto, para investigar un concepto es necesario hacerlo desde la experiencia misma del movimiento. Este conocimiento que proviene del cuerpo es el mayor aporte que las artes del Movimiento, entre ellas la danza, tiene para el ámbito académico actual.

Mi experiencia en la carrera de danza direccionó mi propuesta de investigación hacia la creación del Laboratorio. De esta forma pude experimentar y aplicar lo aprendido durante mi formación, y proponer de forma creativa una posible metodología personal. Reflexionar y aprender desde el cuerpo, brindar pautas, conceptos, aprendizajes para analizar el movimiento. Esta práctica ha sido parte complementaria y relevante para los estudiantes participantes en su formación en danza y ha enriquecido su manera de entender el movimiento. Considero, que al trabajar de manera constante con el movimiento se involucra todo el ser, cómo son y por qué se mueven de una determinada forma, cómo pueden modificar la corporalidad, y si son conscientes de ella. El laboratorio es un resultado inicial. Por medio del diálogo grupal y el registro de las bitácoras, dejó abiertas distintas posibilidades que complementaron la experimentación de la *autoimagen*. Incluso la experiencia de dibujar el movimiento retroalimentó la danza. La tesis también pretende aportar propuestas metodológicas a otras prácticas de investigación en la danza contemporánea.

- **Tipo de investigación**

Este proyecto es una investigación desde las artes ya que “no asume la separación de sujeto y objeto, y no contempla ninguna distancia entre el investigador y la práctica artística, ya que ésta es, en sí, un componente esencial tanto del proceso de investigación como de los resultados de la investigación” (Borgdorff, 2005, p.10).

- **Diseño y programa metodológico**

La metodología propuesta para este proyecto es de tipo cualitativo puesto que parte de la observación y el análisis del cuerpo en movimiento. Se propone una investigación desde la práctica, por lo cual se realizó un laboratorio de movimiento que constó de 12 sesiones. Las primeras 8 sesiones, se realizaron dos veces por semana, y una vez por semana las últimas 4 sesiones. Cada sesión tuvo una duración de 2 horas, tiempo que se consideró suficiente para generar el estudio que cubrió las necesidades del presente trabajo. Asimismo, se realizó una revisión de textos académicos, artículos y libros en el campo de la Educación Somática y específicamente en referencia al concepto de *autoimagen*. Durante la práctica, se llevó a cabo sesiones de diálogos grupales, así como el registro de bitácoras. Este proyecto se realizó en las instalaciones de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

- **Objetivos de la metodología**

- Desarrollar una práctica de improvisación en danza que permita a los bailarines participantes ser conscientes del movimiento que no perciben normalmente en su danza.
- Observar qué pasa cuando se modifican las consignas de movimiento: temporalidad, desplazamientos y cambio de niveles (bajo, medio y alto).
- Sentir y percibir la *autoimagen* por medio de la atención del cuerpo en movimiento con el video como retribución visual.
- Observar cómo cambia el movimiento del bailarín una vez que este se percibe desde el formato de video.

- Plantear un análisis colectivo que recoja tanto mi observación como la experiencia de los alumnos.

- **Población**

Se trabajó con dos estudiantes de 19 y 21 años que actualmente forman parte de la Especialidad de Danza. La elección de este grupo de trabajo se ha ajustado a diversos factores tales como: disponibilidad de tiempo, interés en el tema propuesto y compromiso para ser parte de las sesiones que propone el cronograma de trabajo. Los criterios de elección fueron: alumnos que se encuentren cursando la mitad de la licenciatura en Danza y que hayan cursado las asignaturas de Improvisación en Danza, Educación Somática y Exploración Corporal, debido a que el proyecto requiere del conocimiento previo de algunos de los principios y técnicas compartidas en dichos cursos.

- **Cronograma de trabajo**

SEMESTRE 2019-2								
SESIONES (12)		L	M	M	J	V	S	D
Improvisando a partir de la imagen corporal	Abril	01	02	03	04	05	06	07
		08	09	10	11	12	13	14
		15	16	17	18	19	20	21
		22	23	24	25	26	27	28
Improvisación de niveles	Mayo	29	30	01	02	03	04	05
Improvisación-tiempo		06	07	08	09	10	11	12
Improvisando desde el espacio		13	14	15	16	17	18	19
Improvisando desde la dificultad		20	21	22	23	24	25	26
		27	28	29	30	31	01	02
Reflexiones y aprendizajes	Junio	03	04	05	06	07	08	09
		10	11	12	13	14	15	16
		17	18	19	20	21	22	23
		24	25	26	27	28	29	30

Métodos de registro

- **Video**

Los participantes fueron grabados durante todas las sesiones, con su consentimiento, con el fin de tener un registro completo que permita enfocar la atención en el desarrollo y la

guía de las dinámicas de exploración en cada sesión. Por cada improvisación hay un registro de video. También fue utilizado en algunos calentamientos de las sesiones.

- **Bitácoras**

El uso de las bitácoras se realizó durante cada sesión. Al terminar cada improvisación se les brindó un espacio a los participantes para escribir sobre la experiencia del movimiento y reflexionar en torno a las sesiones y preguntas que fueron apareciendo en el proceso. Este registro contiene el escrito de los estudiantes en relación a dudas o hallazgos personales.

- **Conversatorio grupal**

En conjunto con la bitácora, y en un formato de cierre, se propuso un pequeño espacio para dejar que los alumnos compartan sus hallazgos o dudas respecto a lo experimentado de manera oral - colectiva. En los conversatorios brindé mis observaciones y preguntas dirigidas a la profundización de sus análisis.

- **Diseño de las Sesiones**

Las sesiones de improvisación desarrollaron seis objetivos diferentes, en los cuales se propusieron variaciones de movimiento, (uso de niveles, temporalidad, transiciones en el espacio), que posteriormente fueron observadas, así como improvisación a partir de las reflexiones y hallazgos mencionados en el diálogo grupal o en las bitácoras. Estos objetivos fueron:

- Improvisación a partir de la imagen corporal (sesiones I y II - abril 26 y 27 del 2019):
Aproximar a los estudiantes a percibir sus cuerpos desde la experiencia que brinda la improvisación del movimiento y contrastar con la imagen que se obtiene del video.
Observar cómo esta información les permite concientizar su noción de autoimagen.
- Improvisación de niveles (sesiones III y IV - mayo 3 y 4 del 2019):
Improvisar a partir del cambio de niveles (nivel bajo, medio y alto) para percibir que ocurre con el cuerpo exponiéndose constantemente al traslado de niveles, ir de la vertical

hacia el suelo y viceversa. Observar como la modificación de las consignas permite ampliar la gama de movimientos y su posible análisis a través del video.

- Improvisación-tiempo (Sesiones V y VI - mayo 10 y 11 del 2019):
Improvisar desde la aceleración del movimiento a la disminución de éste y que los alumnos reconozcan la habitual temporalidad de movimiento.
- Improvisando desde el espacio (sesiones VII y VIII - mayo 17 y 18 del 2019):
Improvisar a partir de la variación de espacio, donde los estudiantes tuvieron que ser conscientes de sus desplazamientos y también lograr percibir sus cuerpos.
- Improvisando desde la dificultad (sesiones IX y X - mayo 20 y 24 del 2019):
Analizar qué ocurre con su corporalidad cuando improvisan desde las variaciones que les han causado más dificultad.
- Reflexiones y aprendizajes (sesiones XI y XII - 31 de mayo y 21 de junio del 2019):
Reflexionar sobre los aprendizajes que obtuvieron durante la práctica, de qué manera cambió la percepción de sus cuerpos utilizando la improvisación y el video. Cómo piensan su danza a partir de esta experiencia.

CAPÍTULO 1: LA AUTOIMAGEN

El presente capítulo abordará la definición del concepto de *autoimagen* propuesta por Moshe Feldenkrais, así mismo dialogará con las definiciones que ofrecen algunas perspectivas provenientes de la psicología y la filosofía para explicar y desarrollar lo que abarca este concepto. Finalmente explicaré la integración de este concepto a las prácticas somáticas.

Feldenkrais nació en Rusia (1904-1984) y emigró a Israel a la edad de trece años. Después de recibir títulos en ingeniería mecánica y eléctrica, obtuvo su D.Sc. en Física en la Sorbona en París. Posteriormente trabajó durante varios años en el programa de investigación nuclear francés con Joliet Curie. Fue físicamente activo durante su juventud, jugaba fútbol y practicaba artes marciales. Estudió con Jigoro Kano, el creador del judo y, en 1936, se convirtió en uno de los primeros europeos en ganar un cinturón negro en esa disciplina. Sin embargo, una lesión crónica en la rodilla lo llevó a aplicar sus conocimientos de física, mecánica corporal, neurología, teoría del aprendizaje y psicología a una nueva comprensión de la función humana. Sus investigaciones dieron lugar a la formulación de una síntesis única de la ciencia y la estética, conocido como el Método Feldenkrais (Reese, 2004, p.1).

A lo largo de su vida escribió varios libros explicando sus hallazgos, por ejemplo, en *Autoconciencia por el Movimiento*, menciona que "nos movemos de acuerdo con nuestra *autoimagen* percibida [...] si se expande la capacidad de percepción en los hábitos de movimiento y tensiones, se desarrollará nuevas formas de moverse "(1972, p19). Este estudio es un gran aporte dentro del ámbito de investigación de un bailarín en su constante búsqueda y perfeccionamiento del movimiento sus métodos prácticos amplían la consciencia del cuerpo enfocados en el concepto de la autoimagen, que puede ser estudiado desde la danza.

El concepto de *autoimagen* desarrollado por Feldenkrais (1972) se define como una representación mental o esquema del cuerpo que consiste en cuatro componentes¹ que están presentes en las acciones (p. 12). Normalmente estos cuatro componentes se manifiestan a través del movimiento puesto que en la corteza motriz se activan células que se encargan de estas acciones, “cada acción se manifiesta de forma integrada” (Feldenkrais, 1972, p. 12). Es decir que al ser capaces de concientizar la forma en la que nos movemos, podemos reconocer tanto aspectos negativos y positivos de nuestras capacidades, para así lograr mejorarlas y potenciarlas.

Según Questel (2002) la *autoimagen* aplicada en la propuesta de Feldenkrais, es una combinación única de ciencia y estética, la cual es resultado de sus conocimientos en estudios de neurociencia, movimiento, teorías del aprendizaje, física, y psicología (p.2). Feldenkrais (1972) plantea que los seres humanos tenemos la condición para mejorar nuestras capacidades durante toda la vida, incluso más allá de nuestras limitaciones, hábitos y patrones (p.1). Nuestras limitaciones son el reflejo que tenemos de nosotros mismos. Además, sólo percibimos un cincuenta por ciento de lo que realmente expresamos ya que naturalmente la atención es selectiva y se enfoca en las acciones que son habituales, por ello la autoimagen no representa la realidad física. En conclusión, tenemos más capacidades de las que creemos y la autoimagen debe ser entendida como una imagen que nunca termina de construirse, conformada por las interacciones del individuo con el entorno.

1.1. La *autoimagen* como concepto multifacético que representa al individuo

El concepto de autoimagen ha sido estudiado y desarrollado en distintas disciplinas tales como la filosofía, psicología, psiquiatría, y dentro de la educación somática. Si se observa cómo se definen desde estos lugares, tiende a ser confuso y a veces contradictorio, ya que abarca muchos aspectos que representan física y mentalmente al individuo, partiendo de las construcciones personales y sociales. Sin embargo, considero importante explicar brevemente cada definición ya que se relacionan y complementan, y por lo tanto brindan una mejor comprensión del amplio significado de este concepto.

¹ “[...] movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada uno de ellos a una acción particular varía tal como difieren las personas que la ejecutan, pero cualquier acción estará presente [...]” (Feldenkrais, 1972, p.12).

1.1.1. El concepto de *autoimagen* desde la psicología

La *autoimagen* es un concepto que fue expresado desde la psicología de la personalidad, ya que se estudia como parte fundamental en su construcción. La personalidad representa una diversidad de “sistemas, subsistemas y rasgos que conforman al individuo” (Pienda, Pérez, Glez & García, 1997, p.272). Está compuesto por seis sistemas (sensorial, motor, cognitivo, afectivo, estilos y valores) y cada uno de estos también está integrado por otros subsistemas ordenados de forma jerárquica, de manera que los que se encuentran primero afectarán más en la conducta. De estas interacciones se origina el sentido personal del individuo, el cual representa “el intercambio que el sujeto tiene con el medio social y físico, además de las constantes transformaciones que el sujeto experimenta, el sentido personal se constituye como aquel elemento autorregulador que le otorga congruencia interna y una noción de ser un sujeto único” (Vergara, 2011, p.37). El sentido personal se desarrolla durante la niñez, pero comienza a ser percibido en el momento en el que el niño se diferencia de su cuidador. A partir de este momento la construcción del sentido personal se irá formando por la interacción del individuo con los otros.

Cada sistema presenta otras dimensiones, con lo cual el sentido personal desarrolla cuatro subsistemas diferentes que se interrelacionan. Según la investigación de los psicólogos

Pienda, Pérez, Glez y García (1997) estos son: “la visión del mundo, consecuencia de la interacción entre los sistemas cognitivo y estilos, los estilos de vida del individuo, determinados fundamentalmente por la interacción entre los sistemas afectivo y de valores, la autoimagen o autoconcepto que está determinada, en último término, por la interacción de los sistemas de estilos y valores” (272); esto quiere decir que ambos conceptos están determinados por la interacción de estos, si bien en esta cita menciona que se determinan por las mismas interacciones, se diferencian en el tipo de representación que asumen. El autoconcepto, según los autores mencionados, se define como la integración de información interna como externa que ha sido “juzgada y valorada mediante la interacción de los sistemas de estilos (o forma específica que tiene el individuo de razonar sobre la información) y valores (o la selección de los aspectos significativo de dicha información con grandes dosis de afectividad” (1997,

p.272). El concepto de *autoimagen* fue planteado por primera vez por el psicólogo Alfred Adler, quien observó cómo ciertos pensamientos o sentimientos generan imágenes negativas de uno mismo, es decir “sentimientos (imagen) de inferioridad” (García, 1999, p. 306). Este concepto, según la tesis de García (1999), fue modificándose hasta considerarse importante dentro de las terapias ya que la autoimagen posee la capacidad para modificarse a partir de “la racionalización de las propias distorsiones cognitivas” (p. 306). Por otro lado, el psicólogo W. James (1963) consideró que “la *autoimagen* está conformada por las capacidades psíquicas, el propio cuerpo, los bienes que uno posee (bienes materiales) y sobre la opinión que uno cree que las otras personas tienen de él” (p. 202). Para generar modificaciones en la *autoimagen* de una persona el psicólogo Carl Rogers (1967) “enfocó su terapia en hacer que los pacientes reconocieran cómo realmente son a partir del análisis de las propias características físicas y psíquicas del organismo” (p.30). El interés de Rogers estuvo direccionado a que las personas puedan percibir estas características a partir de experiencias, en las cuales sea posible reconocer atributos, cualidades, límites, defectos, capacidades, valores y “relaciones que el sujeto reconoce como descriptivo de sí mismo y como datos de su propia identidad” (p.30). Este método ayudó a concientizar la autoimagen desde un lugar más real y no idealizado, ya que enfocarse directamente en el individuo es más objetivo y certero. Por otro lado, el psicólogo,

Albert Ellis (1980) desarrolló su metodología enfocándose en “verbalizaciones internas, las cuales significan lo que uno dice de sí mismo” (p.201). Esta verbalización configura la autoimagen ya que va directamente a la forma de pensar del sujeto para analizar y reconocer qué información viene de los otros y que pensamientos son generados por él.

En conclusión, las definiciones que ofrecen desde la psicología han sido un punto de partida importante en el desarrollo de la noción de autoimagen que plantea Moshe Feldenkrais, con un enfoque esencial en el cuerpo y la acción. Siendo la experiencia de reconocer la que permite configurar la autoimagen.

1.1.2. La *autoimagen*: esquema corporal o imagen corporal.

La definición de la autoimagen como esquema corporal o imagen corporal-cuerpo según la definición de Feldenkrais ha sido, para mi sorpresa, un lugar de dificultad, puesto

que no tenía presente que ambos términos (esquema e imagen corporal) podía representar y significar cosas muy diferentes. Creo que la complejidad de este concepto yace en todos los elementos (psíquicos y fisiológicos) que se involucran. Por ello fue necesario observar algunas aportaciones de filósofos que indagaron y enriquecieron estos conceptos para una mejor comprensión de lo que representa la *autoimagen*.

O'Shaughnessy (1995) menciona que el concepto de imagen corporal ha sido asumido como algo que no necesita una revisión de significado, que para las personas es fácilmente entendible, e ignoran la compleja realidad que lo define (p.175). Por otro lado, según Pérez y Marijuan (2016) existe un mecanismo doble; la propiocepción y las sensaciones corporales, ambas aportan en la creación de la imagen corporal, con lo cual muestra cómo esta construcción está “basada en las percepciones y sensaciones del individuo” (p.19). Sin embargo, si la imagen corporal es una representación de la percepción del propio cuerpo construido a partir de experiencias físicas, pensamientos y sensaciones, nos lleva a preguntar ¿dónde queda la parte social o las interacciones con los “otros” que se mencionan en el campo de la psicología? Gallagher (2005) es quien logra definir y especificar los conceptos además de esclarecer que la imagen corporal también abarca los “aspectos culturales, sociales, ambientales y responde por lo tanto a un fenómeno de tipo social que está muy conectado a cómo nuestro cuerpo es percibido por los otros, qué imágenes nos reenvían desde el exterior” (como se cita en Pérez & Marijuan, 2016, p.27).

Por otro lado, el esquema corporal es “un sistema conformado por capacidades sensorio-motoras que se manifiestan de manera automática pero inconsciente” (Pérez & Marijuan, 2016,25); Este sistema se encarga de movimientos como caminar o mantener la postura, siendo así una reacción automática organizada que analiza el entorno para construir una respuesta coherente. Dada esta definición puedo añadir que el esquema corporal, en el libro de *Autoconciencia por el movimiento* de Moshe Feldenkrais, no es mencionado como tal, sino que se desarrolla de forma más extensa. Es un concepto que integra muchos elementos, el cual se comprende a partir del sistema motriz que representa la imagen muscular que se manifiesta en la corteza motriz del cerebro. Al realizar ciertas acciones, “las células que intervienen se conectan en la corteza motriz del cerebro de manera tal que configuran una forma parecida a la del cuerpo humano” (Feldenkrais 1972, p.23). Ahora

que ambos conceptos están más claros es importante mencionar sobre la forma en la que se desarrollan, si uno se genera a partir del otro o funcionan de forma independiente.

Pérez y Marijuan (2016) en su tesis de maestría de titulada *Movimiento y Danza Terapia*, mencionan que ambos conceptos se relacionan de la siguiente manera: “La imagen corporal está interrelacionada por los sentimientos de autoconciencia, cómo percibimos y experimentamos nuestros cuerpos se relaciona significativamente a cómo nos percibimos a nosotros mismos” (p.29). Basándose en los estudios de Strauss (1970) el esquema corporal representa inconscientemente la entidad física “la representación o modelo interno [...] que uno forma en su mente [...] es una especie de diagrama interno que representa el propio cuerpo como un todo, así como sus partes individuales de acuerdo a su posición, forma, tamaño, estructura y diferenciación funcional e interrelación espacial” (citado en Pérez & Marijuan, 2016, p.24). En conclusión, la imagen corporal está profundamente relacionada con la subjetividad del individuo ya que es parte de la construcción de la identidad y no puede entenderse con objetividad a diferencia del esquema corporal, que a pesar de los distintos resultados que pueda tener un cuerpo al reaccionarse con el entorno, son los procesos sensoriomotores o las respuestas fisiológicas que se manifiestan de igual forma en todos los cuerpos.

Esta observación lleva a pensar cómo Feldenkrais logra integrar en su definición de autoimagen aspectos como la construcción de la experiencia, el funcionamiento fisiológico, la percepción consciente del cuerpo conformado por pensamientos, sentimientos, movimiento y sensaciones, en otras palabras, explicar un poco más cómo trabajan estos sistemas que lo conforman. La imagen corporal se define como una experiencia consciente que no necesariamente representa la realidad física; son creencias personales de lo experimentado que se representa en imágenes. También, que el esquema corporal es la parte fisiológica que hace posible estos procesos a partir de las células que trabajan en nuestra corteza motriz, desde el momento en el que sentimos para después percibir experiencias y transformarlas en juicios o creencias.

1.1.3. Educación Somática y la percepción de la *autoimagen*

El campo que integra elementos físicos, psicológicos y anatómicos, es la Educación Somática, la cual está enfocada en la reeducación del movimiento y el análisis. El término “somática” fue acuñado por primera vez por el Dr. Thomas Hanna y posteriormente utilizado por la terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen. Los estudios somáticos conducen a una comprensión de cómo se expresan los pensamientos y sentimientos de la mente a través del cuerpo en movimiento (Martha Eddy, 2006, p.3). Existe la capacidad de experimentar a consciencia la propiocepción del cuerpo y sus transformaciones. Hanna relaciona estas experiencias como soma: cuerpo biológico y fisiológico, que abarca su relación interna y con el entorno. Asimismo, rescató el término “soma -σῶμα, cuerpo en griego- dándole el significado de “cuerpo vivo”, definiendo la somática como el arte y la ciencia que se interesa por los procesos de interacción sinérgica entre sensación y percepción, funcionamiento biológico y medio ambiente” (Medina, 2018, p.15). Sin embargo, esta temática del cuerpo se desarrolló a inicios del siglo XX por Edmund Husserl (1859-1938) quien fue un filósofo y matemático alemán reconocido por fundar la Fenomenología trascendental. Husserl (1997) generó dos enfoques para definir al cuerpo, el primero “es considerado como cuerpo objeto o como cosa corpórea (Körper) y, por otra parte, el cuerpo es considerado como cuerpo propio, cuerpo vivido, cuerpo fenomenal, cuerpo animado (Leib)” (p.185). La educación Somática como campo de estudio fundamenta que el “cuerpo vivo” es capaz de percibirse a sí mismo, a través de la observación y análisis propio, el cual está relacionado con el sentido de la propiocepción. A diferencia de los otros sentidos (tacto, oído, gusto, olfato y vista) aporta información inmediata a la consciencia, esto no quiere decir que le reste importancia, solo que sustenta la capacidad y función de la propiocepción (Medina, 2018, p.16).

Según Hanna “no es posible tener percepciones corporales claras de objetos exteriores si no se tiene una respuesta motriz clara establecida, no podemos sentir sin actuar ni actuar sin sentir” (Hanna, citado en Castro & Uribe, 2014, p.2). Esto quiere decir que estos sistemas que nos conforman (biológico y fisiológico) solo son posibles desde la unidad. Sin embargo, cuando esta consciencia permanece limitada, o inhibida por hábitos o

patrones aprendidos y establecidos, la conciencia se torna únicamente neurológica, como lo explican Castro y Uribe

(2014), “solo un grupo de células han sido utilizadas constantemente” (p.3). Es decir que, si no hay conciencia de lo que ocurre internamente al momento de realizar una acción, nuestra conciencia sería únicamente automática, establecida por una experiencia previa pero carente de información que pueda amplificar la percepción del cuerpo. Para ampliar la conciencia del cuerpo es necesario tomar en cuenta los procesos (fisiológicos y biológicos) que se conforman por medio de las sensaciones que brinda el movimiento.

En la Educación Somática la imagen y el esquema del cuerpo son fuente para el reconocimiento y conciencia del cuerpo. Moshe Feldenkrais profundiza su investigación en la imagen que tiene uno de sí mismo para lograr concientizar el cuerpo y mejorar sus capacidades y habilidades. Según el autor, *la autoimagen* está condicionada por “factores de herencia genética-biológica, educación y autoeducación” (1972, p.2). Esta última, el autoeducación, permite al cuerpo la posibilidad de modificarse, regularse y potenciarse para un mejor funcionamiento. La herramienta principal para hacer consciente la autoimagen es la atención hacia el propio movimiento presente en todas las acciones. Esta conciencia corporal “cimentada en la interacción entre esquema e imagen corporal es índice de la práctica habitual del cuerpo para acomodarse al medio en que se desarrolla” (Rodríguez, 2009, p.24). Y se demuestra que el desarrollo es una construcción constante de las experiencias vividas desde el nacimiento. Revela que dentro de la corporalidad se puede observar procesos perceptivos del cuerpo y su desenvolvimiento con el entorno social-biológico.

El movimiento (tanto procesos físicos y biológicos) y las construcciones psíquicas (procesos psicológicos) están necesariamente ligados, ya que “son aspectos indisolubles del funcionamiento de una misma organización, por lo que si actuamos sobre uno estaremos modificando directamente el otro” (Silva & Miranda, 2013, p.17). Considero que los bailarines, durante las clases de danza o entrenando de forma independiente, se encuentran modificando constantemente su percepción de movimiento. A pesar de que la danza interactúa de forma consecuente con sistemas psíquicos, revelando sentimientos y

pensamientos del individuo que se manifiestan mediante la acción de moverse, no siempre sucede de forma consciente. Es decir, que en cierta medida el bailarín se acostumbra a utilizar las mismas formas o recursos de movimientos, los cuales se denominan patrones o hábitos corporales. Sin embargo, el interés de los bailarines de danza contemporánea por conectarse con el cuerpo desde un sentido más orgánico y filosófico los llevó a procesos de somatización que generó reflexiones más profundas en la danza. Es así como esta consciencia se visibiliza en las producciones coreográficas y “a la vez que esta se apropia, en su teoría y en su praxis, de un desarrollo discursivo sobre el cuerpo no necesariamente dirigido a la danza” (Brozas, 2013, p. 277).

Brozas añade que las prácticas somáticas fueron incorporándose a la danza dentro de sus entrenamientos y ambos compartieron reflexiones con una presente inclinación ontológica [...] a la conciencia corporal, pero también a la apertura pedagógica de la danza a la diversidad de cuerpos y de métodos coreográficos (p. 279). Considero que todos los aspectos que estén relacionados directamente con las construcciones que realizamos como individuos desde una edad temprana, específicamente en torno a la autoimagen, nos brindan una reflexión sobre uno mismo. No obstante, se ha evidenciado que esta construcción que permite conocerse no es del todo real y aunque lo fuese, la expresión del movimiento en un bailarín se convierte en un discurso limitado. Según el filósofo Michel Foucault (1963) “los discursos son sistemas de pensamiento compuestos por ideas, actitudes, creencias, modos de acción y prácticas que posibilitan, así como restringen” (Foucault citado en Fortín, Vieira & Tremblay, 2010, p.72). Basada en mi experiencia personal, estoy de acuerdo con esta reflexión ya que inconscientemente la forma habitual de mi movimiento aportó, en gran medida, un sentido a la construcción de mi *autoimagen* y derivó hacia donde me defino dentro de la danza. De igual forma, en mi proyecto los alumnos lograron reconocer sus hábitos de movimiento y esto los direccionó a conocerse más, pensar cómo se observan dentro de la danza. Sin embargo, reflexionar cómo se mueven y porque lo hacen de una determinada forma, me llevó pensar hasta qué punto esta consciencia se considera como “una restricción” a más posibilidades de discurso. Indagando más sobre lo que representa “modificar el cuerpo para mejorar sus capacidades” comprendí que a lo que se refiere Feldenkrais es que aquel movimiento que no puedas percibir no significa que se deba

cambiar y reemplazar por otro, ya que la conciencia amplifica el discurso que se tiene respecto a la danza sin perturbarlo.

En conclusión, la autoimagen representa las experiencias conscientes e inconscientes del individuo que se desarrollan a partir de las interacciones con el entorno. Y este proceso experimental es captado por los sistemas psíquicos y fisiológicos, donde atraviesan diversas modificaciones e interpretaciones por parte del individuo. Esta construcción está intervenida por factores (genéticos, educacionales y autoeducacionales) que fundamentalmente se puede reconocer y mejorar a partir de la autoeducación del movimiento. Esta posibilidad se debe a que el movimiento es primordial frente a cualquier proceso fisiológico y psicológico.



CAPÍTULO 2: EXPERIENCIA DEL CUERPO A TRAVÉS DE LA CÁMARA Y LA IMPROVISACIÓN

Este capítulo expondrá algunas referencias en torno al medio del video en relación a la consciencia de la autoimagen. En esta sección mencionaré el interés de la danza contemporánea hacia la búsqueda de la consciencia del cuerpo como parte de sus prácticas y desarrollo discursivo. Este acercamiento maximizó la consciencia y la comprensión del cuerpo, así como el desarrollo de nuevos discursos coreográficos y “la búsqueda de otros medios distintos a la propia experiencia de movimiento” (Brozas, 2013, p.276). Si bien fue la improvisación o la exploración corporal lo que desarrollo más habilidades de movimiento en los bailarines, los nuevos medios, como el video, ofrecieron formas de percibirlo y, este resultado, como observamos en el desarrollo del concepto de autoimagen, está inevitablemente vinculado a la imagen y el esquema corporal. Considero que la imagen que percibe el bailarín al observarse en el video, se conecta con la vivencia del cuerpo consciente. La relación de ambos métodos con la autoimagen se vincula por la experiencia que amplía la capacidad de moverse, y esta acción genera autoconsciencia.

2.1. La mirada del cuerpo a través de la cámara

El video es un medio de transmisión de información que permite capturar imágenes y sonidos. Dentro del campo de la danza contemporánea abrió el desarrollo de la “creación de nuevos entornos comunicativos y expresivos que facilitan a los receptores la posibilidad de desarrollar nuevas experiencias formativas, expresivas y educativas” (Almahano, 2011, p. 43). Considero que estas experiencias se han direccionado dentro de la práctica en danza contemporánea posibilitando una nueva forma de comprender los límites en los que este medio puede ser utilizado. Entre sus diversos usos dentro del campo escénico, esta herramienta audiovisual ha sido utilizada como instrumento de observación y análisis para registrar el movimiento del bailarín y con esa información generar una sistematización. Tanto el uso de video y la experiencia del movimiento en danza intervienen en la construcción y reflexión en torno a la imagen del cuerpo del bailarín.

Según Brozas (2013) en “este juego el cuerpo y la imagen quieren coincidir y el cuerpo consigue reapropiarse de su imagen gracias al avance tecnológico de la cámara”

(p.10). Esta reflexión no pretende desvalorizar la consciencia de la *autoimagen* partiendo del movimiento, sino que manifiesta la posibilidad afectar la imagen desde otro medio. Es importante recalcar que la *autoimagen* también representa el aspecto del cuerpo, el cómo crees que te ven los demás. Si se profundiza en esta idea, el video brinda la posibilidad de observar el movimiento, a partir de la accesibilidad temporal del material grabado, el reflejo de las construcciones fisiológicas y mentales que se expresaron en un tiempo pasado para modificar este pensamiento. En contraste con la idea o percepción que se pueda tener en torno a la propia imagen, el video es un registro y reflejo permanente que puede ser capturado y reproducido tantas veces como se quiera.

El video permite una ampliación del sentido de la vista, ya que también integra otros elementos, con el cual es posible captar lo que muchas veces es imposible para el ojo humano, es decir, que las posibilidades de observación superan los límites del espacio y el tiempo. El espacio en el video, a diferencia de la percepción del sentido de la vista, facilita la observación de diversos fragmentos y planos del cuerpo a través del enfoque, así como ver de muy cerca o lejos sin necesidad de moverse. El tiempo en el video puede modificarse no solo desde la reproducción permanente del movimiento, sino que la percepción de una experiencia pasada trae a conciencia sensaciones por medio de la imagen. Si bien esta tesis no está direccionada al desarrollo coreográfico con el apoyo audiovisual, pensar en el video como un registro que puede reproducirse indeterminadamente, no pierde relación con la ampliación de los discursos en el bailarín hacia la danza. La video-danza plantea que “el video en escena no es una retransmisión del baile tal como la ve el coreógrafo. Es una prolongación de su obra, un nuevo objeto” (Perez,1991, p.105). Esta cita muestra al video como una prolongación del objetivo del coreógrafo, lo que abre la posibilidad de trasladar esta representación a un lugar más analítico donde el video sea una prolongación de la percepción del cuerpo.

Cuando se observa el material grabado en video se establece una relación automática, debido a que “el cuerpo consigue reapropiarse de su imagen gracias al avance tecnológico de la cámara digital” (Moraza, citado en Brozas,2013, p.11). Esta apropiación va mucho más allá de la cámara, ya que el bailarín proyecta su experiencia perceptiva en el registro. La utilidad que ofrece el video frente a lo que normalmente percibimos por medio

de nuestros sentidos y su capacidad para guardar imágenes de nosotros en movimiento, lleva automáticamente a recordar una experiencia y a observar qué tan presente se estuvo durante ese tiempo, la posibilidad de reconocer los movimientos propios. Es una forma de mirarse a sí mismo y concientizar a partir de este medio al cuerpo.

En ese sentido mi cuestionamiento se dirige a qué sucede cuando estas reflexiones se llevan a la práctica y cómo las interacciones con el video realmente transforman la mirada del cuerpo, o si esto se conciben como dos procesos distintos. Según la tesis de Ceriani (2013) su experiencia práctica y el posterior planteamiento escénico, muestra el proceso y reflexión hacia la utilización del video y el cuerpo. Menciona que el espejo brindó una primera transformación de la mirada y dio paso a la posibilidad de reconocer este medio “como un dispositivo perceptivo, como objeto para la observación del cuerpo, de sus partes o de la totalidad de sus acciones” (2013, p.2). El impacto del cuerpo reflejado en el espejo es algo que aún conserva el video, como menciona el autor, el espejo dentro de la formación en danza está enfocado en la corrección del movimiento y la verificación para mejorar aspectos técnicos específicos (2013, p.2). El proyecto práctico que desarrolló Ceriani (2013) se tituló “WEBCAMDANZA”, en donde demuestra cómo los dispositivos tecnológicos plantean una manera distinta de observar y reflexionar, donde los participantes experimentan “la mirada que busca componer el movimiento del cuerpo propioceptivamente” (p.3). Finalmente se comprende que el cuerpo busca encarnarse en lo que ve y esto se añade en la corporalidad. Así como los dispositivos se configuran, el cuerpo integra las experiencias, se percibe diferente y se adapta a la percepción de sí mismo. Así la mirada del cuerpo representa la forma en la que se percibe y esto puede variar de acuerdo al medio, hacia dónde se dirige la atención para “mirar”. Esta información es relevante en mi proyecto ya que no me había planteado esta comparación del cuerpo y los dispositivos que pueden configurarse y cambiar frente a situaciones nuevas. Considero que la idea de que los dispositivos y los medios son prolongaciones amplificadas de los sentidos, son ciertamente coherentes. Danzar también representa un medio por el cual se experimenta configuraciones y cambios, la diferencia yace en que el movimiento es propio del cuerpo, pero la percepción que se obtiene puede variar según la fuente. En mi proyecto, el video representa el medio por el cual la imagen del cuerpo es el vínculo que permite mejorar la percepción. Por lo tanto, la autoimagen es observable y perceptible desde el interior

(esquema corporal) y desde afuera del cuerpo (imagen corporal) ya que la construcción de ésta siempre tomará referentes externos para potenciar la consciencia del cuerpo.

2.2. La improvisación y la percepción del cuerpo

La improvisación de movimiento es una herramienta que permite desarrollar habilidades corporales y creativas en los bailarines, así como “la capacidad de elaborar combinaciones originales y novedosas de la imaginación [...] en relación con los materiales externos y con los propios movimientos y técnicas corporales” (Castañer, 2000, p.2). Ha sido utilizada en contextos de composición coreográfica, como herramienta para concientizar el cuerpo desde del campo de la educación somática y en prácticas personales para potenciar y generar nuevas posibilidades de investigar el movimiento. Con esta práctica nos abrimos a la posibilidad de pensar el cuerpo como un lugar de reflexión y consciencia ya que “La improvisación lleva a una mayor profundidad de investigación [...] Una vez que puedes hacer algo correctamente, una vez que tienes la técnica en tu cuerpo, quizás alguna parte del proceso de investigación termine. Pero con la improvisación las preguntas no terminan nunca” (Paxton, 1997, p. 27). Pienso que al investigar a través del movimiento se obtienen diversas posibilidades y resultados dentro de la práctica a partir de una sola consigna, permitiendo así vivenciar y concientizar el cuerpo simultáneamente. Improvisar permite, progresivamente, alcanzar un estado de autoconocimiento mediante la práctica de reconocer habilidades y potencialidades. Investigar desde el cuerpo a través de la constante experimentación del movimiento, son elementos fundamentales de la improvisación, y se integró como herramienta dentro del campo de la Educación Somática.

En 1976 Thomas Hanna, filósofo y terapeuta, definió lo que representaba la Educación somática. Como desarrollé en la sección anterior, fue en esta época que la danza también se interesó por la fenomenología, dejando atrás la idea del cuerpo (objeto) como soporte del movimiento y enfocándose en las experiencias intersubjetivas “del mundo y de sus infinitos modos de darse [...] que permitió la constitución de la obra dancística como un proceso en el que no solo hay representación y experiencia desde diversos niveles, sino también aprendizaje, ejecuciones, recepción, reflexión y descripción”(López, 2018, p.479). Los conceptos experimentados por los bailarines tuvieron sustentos “teóricos” de respaldo

enfocados en el movimiento. Como mencioné, la Educación Somática se enfoca en la experiencia de sentir y regular las capacidades del cuerpo. La regulación del movimiento es observable en la danza al momento de corregir un movimiento o disminuir su intensidad. Probar, modificar y mejorar son acciones compartidas por la improvisación en danza y la educación somática. La improvisación de movimiento desde sus inicios buscó la desjerarquización de la danza y que los bailarines pudieran conectarse con su cuerpo de maneras distintas, ya que habitualmente estaban condicionados a formas únicas o rigurosas de movimiento.

En la improvisación “el papel de la experiencia, unido a la percepción sensorial” son esenciales en la formación del conocimiento (Medina, 2018, p.14). Por ello, la improvisación en danza y la Educación Somática comparten métodos y estudios que les permiten conectarse más con el cuerpo para ampliar sus capacidades, ya sea para fines terapéuticos, fines creativos o de entrenamiento. La educación somática utiliza distintos métodos que incluyen el movimiento, por ejemplo; la acción de improvisar o explorar como formas de sentir y percibir el cuerpo. Una improvisación en danza puede llevar a un proceso de somatización, ya que requiere de atención y reconocimiento corporal para generar movimiento. Bailarines y educadores somáticos comparten conocimientos, y el interés principal parte de mejorar la consciencia del cuerpo.

El bailarín y educador somático Malcolm Manning (2019) menciona que la improvisación es un proceso de investigación que resulta en la elaboración de una composición (p.13). El afirma que para los bailarines el cuerpo es su campo de estudio, por eso es importante explorar su movimiento y llevarlo a sus límites ya que estudiar la improvisación es entrar en el proceso abierto de afinar la percepción de estas relaciones internas y externas. Según Malcolm (2019) en” cuanto más fina sea la percepción, más elementos distintos que podemos elegir y la mayor sutileza que podemos emplear para combinarlos” (p.13). Por lo tanto, todo aquello que surge de una improvisación de movimiento, representa un proceso en el cual se ha experimentado la percepción del cuerpo y esta imagen o composición espontánea es completamente observable. Con este último punto quiero evidenciar porque ambas prácticas están conectadas dentro de la toma de conciencia corporal, aunque tengan fines diferentes.

Feldenkrais (1972) menciona que la razón por la cual el movimiento es la principal fuente de reconocimiento de la autoimagen se debe a que es “la principal ocupación del sistema nervioso ya que no podemos ejercitar los sentidos, el sentimiento ni el pensamiento en ausencia de una serie de acciones polifacéticas y sutiles que el cerebro ejecuta para sostener el cuerpo contra la fuerza de gravedad; necesitamos saber al mismo tiempo dónde estamos y en qué posición” (p.22). Si la autoimagen representa solo una parte de las capacidades de una persona, el acto de improvisar y explorar el movimiento siempre es esencial para construir una imagen más aproximada a la realidad. Solo experiencias conscientes del movimiento podrían generar una relación más cercana entre la representación imaginaria del cuerpo a lo que realmente somos.

En conclusión, la improvisación no solo ofrece el espacio para experimentar la percepción del cuerpo, sino que al ser una acción que busca ampliar las capacidades físicas y creativas, de manera indirecta permite conectarse al bailarín con su subjetividad y dialogar con su autoimagen.

CAPÍTULO 3: TRABAJO DE DIRECCIÓN PRÁCTICA Y REFLEXIONES

Este capítulo presenta mi experiencia dirigiendo este proyecto, así como los resultados obtenidos durante la práctica. El contenido estará conformado por el análisis de las experiencias de los estudiantes, así como también sus respectivos hallazgos y reflexiones. El laboratorio constó de doce sesiones. Se diseñó cada sesión con un calentamiento y dos improvisaciones. Al finalizar cada actividad se utilizaron bitácoras y diálogo como espacios para la reflexión. Cada improvisación fue grabada en video y observada al final, cabe destacar que el uso del video fue cambiando a medida que el laboratorio se desarrolló. Durante el desarrollo de mi práctica se trabajaron seis objetivos por cada dos sesiones, estos fueron:

- Improvisando a partir de la imagen corporal (sesiones I y II -abril 26 y 27 del 2019): Aproximar a los estudiantes a percibir sus cuerpos desde la imagen sensorial que brinda la improvisación del movimiento, así como la imagen que se obtiene del video y como esta información los ayuda a concientizar la autoimagen.
- Improvisación de niveles (sesiones III y IV - mayo 3 y 4 del 2019): Improvisar a partir del cambio de niveles (nivel bajo, medio y alto) para percibir que ocurre con el cuerpo exponiéndose constantemente al traslado de niveles, ir de la vertical hacia el suelo y viceversa. Observar como la modificación de las consignas permite ampliar la gama de movimientos y su posible análisis a través del video.
- Improvisación-tiempo (sesiones V y VI - mayo 10 y 11 del 2019): Improvisar desde la aceleración del movimiento a la disminución de este y que los alumnos reconozcan la habitual temporalidad de movimiento.
- Improvisando desde el espacio (sesiones VII y VIII - mayo 17 y 18 del 2019): Improvisar a partir de la variación de espacio, donde los estudiantes deben que ser conscientes de sus desplazamientos y también lograr percibir sus cuerpos.
- Improvisando desde la dificultad (sesiones IX y X -mayo 20 y 24 del 2019): Analizar qué ocurre con el cuerpo cuando improvisan desde las variaciones que les causan más dificultad.

- Reflexiones y aprendizajes (sesiones XI y XII - 31 de mayo y 21 de junio del 2019): Reflexionar sobre los aprendizajes que se obtiene durante la práctica, de qué manera cambia la percepción de los cuerpos utilizando la improvisación y el video. Cómo piensan la danza a partir de esta experiencia.

En cada sesión se compartieron puntos específicos de observación. De esta forma podía estudiar el desarrollo del uso de las herramientas (el video y la improvisación en danza), la dinámica del diálogo, el contenido de las bitácoras y el trabajo de análisis en relación a la autoimagen.

3.1. Improvisando a partir de la imagen corporal

Sesiones I y II	Abril 26 y 27 del 2019
Participantes	1. Paul Lazo 2. Sergio Pacora (Sergio estuvo ausente en la sesión 2)

El objetivo estaba enfocado en sensibilizar la conciencia que surge de las sensaciones internas y externas, mirar hacia adentro y desarrollar el movimiento para finalmente construir una imagen del cuerpo mediante las sensaciones. La consigna principal de los calentamientos fue tener los ojos cerrados y comenzar la exploración desde el contacto con el suelo, para luego ir hacia a la verticalidad y construir la conciencia individual en base a sensaciones. Los primeros calentamientos no fueron grabados ya que decidí orientarlos a percibir el cuerpo desde el movimiento y la imagen que brinda la experiencia de moverse. Durante las primeras sesiones utilicé el video solo en las improvisaciones ya que ambas fueron herramientas principales en el análisis. Fue necesario desarrollarlo a partir de este formato ya que en las últimas sesiones se pudo observar más el contraste del uso del video desde el calentamiento o no utilizarlo en alguna de las improvisaciones.

3.1.1. Hallazgos

Los alumnos descubrieron que partes de su cuerpo estuvieron fuera de la atención o control durante las improvisaciones y la observación de los videos. Los alumnos recurrieron a utilizar recursos o elementos que surgieron durante el movimiento para llegar a la consciencia: la percepción de la respiración, la gravedad, el contacto con el suelo y el movimiento. Estos elementos los ayudaron a percibir todo el cuerpo. Como se observa en la figura 1, ambos participantes experimentaron la combinación de estos elementos y se enfocaron constantemente en el contacto con el suelo para detonar sensaciones.



Fig.1: Alumno Lazo y Pacora durante el calentamiento. Foto tomada por Michelle Antúnez.

“Cuando estaba en el suelo sentí mi respiración y percibí la oposición de mi cuerpo [...] imagino que es resultado de estar sin tensión y la atracción que genera la gravedad”. (Lazo, Comunicación personal², 26 de abril del 2019)

Durante las improvisaciones utilizamos el video y evidentemente surgieron algunos elementos que influyeron en el desarrollo del movimiento; por ejemplo, tensiones, bloquear

² Ver el anexo, pagina 70.

o inhibir movimiento (ver video, minuto 1.20), fueron observados y reconocidas solo después de ver el material grabado. La primera consigna para iniciar fue que movieran una parte del cuerpo y a partir de ese lugar analizaran de qué forma se desarrollaba el movimiento, además de percibir cómo se encontraba la atención del cuerpo. Los alumnos tuvieron la libertad de mover todo el cuerpo si lo necesitaban, pero no lo hicieron y eso tuvo impacto al observarse en el video. Al ver algunos movimientos que no recordaban durante la improvisación les generó interés en volver a probar y controlar el cuerpo para prestar atención a todos los detalles. Como se observa en la figura 2, el participante Lazo durante la improvisación estuvo tocando sus piernas para no perder la atención de los brazos.



Fig. 2: Alumno Lazo improvisando en la sesión 1. Foto tomada por Michelle Antúnez.

“En el video observé que mis manos y brazos se movían como consecuencia del movimiento de mis piernas o pies. Por momentos vi que mi mano derecha agarraba mi pierna y no fui

consciente de eso durante la improvisación”. (Lazo, Comunicación personal³, 26 de abril del 2019).

Este primer acercamiento al video les brindó un panorama de cómo estaban moviéndose hasta ese momento, qué partes de sus cuerpos requirieron atención, si fueron conscientes de lo que no podían controlar. A partir de ese momento ellos reconocieron qué acciones estuvieron involucradas en su movimiento, ya sean patrones o hábitos. Finalmente considero que partir de la imagen del video los alumnos podrían desarrollar más consciencia en el cuerpo y utilizar esa información para seguir probando movimientos en otras partes del cuerpo que se encuentren olvidadas o se han vuelto automáticas, en otras palabras, invisible a la autoimagen. En la figura 3 se puede apreciar como el alumno Lazo permite que otras partes de su cuerpo se liberen a pesar de que el movimiento estaba enfocado en sus brazos y cómo a partir de esta experiencia pudo desarrollar más la improvisación.



³ Ver el anexo, pagina 70.



Fig. 3: Alumno Lazo improvisando en la sesión 2. Foto tomada por Michelle Antúnez.

“Estuve enfocado en los brazos y observé que mi movimiento se direccionó a los codos y las manos [...] la mirada hizo que mi cabeza y parte de los hombros desarrollen su propio movimiento como consecuencia”. (Lazo, Comunicación personal⁴, 27 de abril del 2019)

3.1.2. Reflexiones

Recurrir a la imaginación para percibir el cuerpo es algo que recuerdo de mi experiencia en el curso de Educación somática y de las clases de exploración corporal. Como, por ejemplo, ejercicios o dinámicas que implicaban traer a consciencia el movimiento de los órganos o incluso algo más profundo como la percepción de la respiración celular. En donde los profesores utilizaron frases abstractas (metáforas o imágenes) y objetivas (que describe la acción real) para guiar a los estudiantes. Fueron formas de aproximar la consciencia a

⁴ Ver el anexo, página 73.

partir de la imaginación y las sensaciones, desde ejercicios que involucraban el contacto con el suelo y con otros cuerpos, tocar objetos con texturas diferentes, etc. Durante estas sesiones los alumnos fueron conectándose con la consciencia a partir de la imagen construida por el movimiento o recordando sus experiencias más cercanas de los cursos de educación somática o exploración corporal, en los cuales desarrollaron y experimentaron con la percepción del cuerpo. Como fue el caso del alumno Lazo que escribió un poco sobre su experiencia en la bitácora, reconociendo qué disciplinas marcaron su experiencia con la percepción del cuerpo. En la figura se observa como el alumno Lazo durante las improvisaciones utilizaba la respiración para relajar el cuerpo y desarrollar el movimiento desde el nivel bajo.



Fig. 4: Alumno Lazo improvisando en la sesión 4. Foto tomada por Michelle Antúnez.

“Tuve otras clases de danza que me llevaron a sentir el cuerpo, vulnerar la mente ante estímulos como el viento para sentir mi peso y darme cuenta que mis pulmones son el causante de la expansión y contracción de todo mi diafragma, como los cursos de Educación somática o exploración corporal”. (Lazo, Comunicación personal⁵, 27 de abril del 2019)

⁵ Ver el anexo, página 81

Como se observa en la cita, el estudiante recurrió a la visualización del cuerpo por medio de sensaciones que recibió en la realidad. Por ejemplo, sentir el viento y llevar la sensación al cuerpo para percibirlo. Para reconocer la autoimagen, la imaginación durante la improvisación aproxima al estudiante a la realidad ya que ir directamente a las creencias podría cerrar las posibilidades de ampliar la percepción. El alumno se quedaría con un preconceito de lo que conoce de sí mismo, haciendo más complicado el mejoramiento de sus capacidades como bailarín.

3.1.3. Observaciones

3.1.3.1. Participante 1 Lazo

En esta sesión observé que el alumno tiene facilidad para expresar la experiencia de movimiento de forma escrita, así como generar reflexiones en torno a su hallazgo improvisando y utilizando el video. A pesar de la experiencia que tiene improvisando, el trabajar a partir de las herramientas de la práctica repercutió de forma negativa en el desarrollo del movimiento. Es decir, que el alumno no logró integrar sus aprendizajes previos a esta nueva forma de análisis del movimiento, lo cual generó dificultad para explorar más sus capacidades.

3.1.3.2. Participante 2 Pacora

El alumno tiene experiencia improvisando en base a una consigna, pero al ser la primera vez que trabaja con este modelo de análisis no genera reflexiones o cuestionamientos acerca de lo que estaba experimentando. Tampoco hace mención al uso del video en la bitácora, sin embargo, sí tuvo presente que en la primera improvisación obtuvo información de la cual partir en el próximo análisis.

3.2. Improvisando desde los niveles

Sesión III y IV	mayo 3 y 4
Participantes	1. Paul lazo 2. Sergio Pacora

El objetivo de estas sesiones fue improvisar a partir del cambio de niveles (nivel bajo, medio y alto) para percibir qué ocurre con el cuerpo exponiéndose constantemente al cambio de niveles, ir de la vertical hacia el suelo y viceversa. Durante estas sesiones, se cambió la dinámica del calentamiento. Se trabajó desde la verticalidad al suelo. Así mismo los alumnos tuvieron indicaciones dentro del calentamiento como enfocarse en la percepción del equilibrio para ir generando de forma gradual balances, a partir del traslado del peso de los pies. Observar la transición de estar en la verticalidad hasta utilizar apoyos para acercarse al suelo. Mantener la continuidad del movimiento y estar en constante percepción de las sensaciones que conforman su imagen corporal. En la figura 5 se observa el alumno Lazo en el suelo manteniendo el traslado del peso.



Fig. 5: Alumno Lazo improvisando en la sesión 4. Foto tomada por Michelle A.

“Mi peso, el tacto de piel, la respiración y el desequilibrio me ayudaron a sentir el espacio que abarcaba y la visión de mi cuerpo con los ojos cerrados”. (Lazo, Comunicación personal⁶, 4 de mayo del 2019)

3.2.1. Hallazgos

⁶ Ver el anexo, página 81.

Se observó que en el calentamiento utilizaron menos fuerza muscular. Se enfocaron en el peso y la respiración, tratando de relajar el cuerpo, lo cual no disminuyó el grado de atención del cuerpo. Durante las improvisaciones de la sesión 3 se observó en los videos cuáles eran los niveles que cada estudiante prefería para improvisar, así como los recursos que utilizaron para trasladarse de un nivel a otro. Incluso ellos fueron conscientes de lo que hacen porque estuvieron más atentos a sus cuerpos, tratando de percibirse (ver video, minuto 11:00 y 11.40)⁸.

En la sesión 3, durante la primera improvisación, el alumno Pacora mencionó que no había observado diferencias entre su experiencia y el video. Esto podría significar que la práctica reforzó su consciencia. Además, mencionó⁷ que el disminuir la movilidad de su cuerpo y mantener un tiempo lento le ayudó a controlar con más detalle la atención. Esto se puede observar en el video, minuto 11:30 y 15:39 durante la segunda improvisación en donde el alumno evita mover los brazos. El alumno Lazo, en cambio, utilizó el contacto con el suelo y movilizó todo su cuerpo (ver video, minuto 13:18) pero en la bitácora mencionó⁸ que esto le causó dificultad y moverse más hizo que perdiera, por momentos, la atención de su cuerpo.

En la sesión 4, el alumno Lazo, durante la primera improvisación también optó por evitar el movimiento en los brazos y moverse un poco más lento. Para disminuir la desconexión tocaba sus manos, piernas y el suelo. Se puede observar en el video, minuto 17:10 y 20:11. Permaneció en los niveles medio y bajo.

⁷ Ver el anexo, página 75.

⁸ Ver el anexo, página 74.



Fig. 6: Alumno Lazo improvisando en la sesión 4. Foto tomada por Michelle A.

“Sentí que tenía que usar más fuerza para poder levantarme o trasladar peso, ya que no utilicé otros puntos de apoyo como las manos [...] no sentí que los brazos se movieron inconscientemente, pero observé que le quité atención a la cabeza para no moverla”. (Lazo, Comunicación personal⁹, 4 de mayo del 2019)

El alumno Pacora en la sesión 4 optó por explorar desde una sección del cuerpo que usualmente no moviliza y desarrolló su análisis desde un movimiento aprendido (video, minuto 18:29), con lo cual pudo reconocer los distintos puntos de impulso que necesitaba el movimiento para iniciarse. También se dio cuenta que suele utilizar las manos para activar dicho movimiento. Por ello en la Improvisación 2 trasladó su exploración hacia el nivel bajo (ver video, minuto 22:08) y probó distintos puntos de impulso, donde se pudo observar la transformación del movimiento al cambiar el lugar desde donde inicia. Como se observa en la figura 7, realizó una secuencia de movimiento en distintos niveles para analizar todos los impulsos involucrados.

⁹ Ver el anexo, página 81.



Fig. 7: Alumno Pacora improvisando en la sesión 4. Foto tomada por Michelle. A.

“Sentí que se activaban ciertas partes que no esperaba (como mis manos) y percibí que sucedía por mi memoria muscular. Como si mi cuerpo quisiera hacer el movimiento completo con todas las partes que lo involucran a pesar de que me concentraba en solo usar el torso”. (Pacora, Comunicación personal¹⁰, 4 de mayo del 2019)

3.2.2. Cuestionamientos y reflexiones

El nivel que eligieron los estudiantes para iniciar la improvisación reflejó un lugar en el que se sienten más conscientes. Sin embargo, cambiar de nivel y trasladar el movimiento fue una experiencia significativa, en la cual observé cómo los estudiantes improvisaban a partir de una secuencia de movimiento que aprendieron, probablemente, en clase de danza. Lo interesante de esta selección fue que aprendieron y analizaron el movimiento desde diferentes niveles, concientizando el impulso de donde nacía el movimiento y observando lo automático que se volvía luego de repetirlo varias veces. Este último punto demuestra cómo lo aprendido conforma la autoimagen, pero al transformarse en un movimiento automático, pierde consciencia y no se percibe lo que realmente involucra la acción.

¹⁰ Ver el anexo, página 81

3.2.3. Observaciones

3.2.3.1. Participante 1 Lazo

El alumno mejoró el desarrollo de su improvisación, pero no logró mantener fluidez en sus movimientos. Este resultado fue debido a que todavía no estaba muy claro el método de análisis, además observarse después de improvisar le generaba presión y desconcentración mientras improvisaba. El alumno se concentró en moverse menos para prestar atención a su movimiento o sensaciones que conforman su imagen-esquema corporal. Evidentemente si hay un análisis del movimiento el cual se puede apreciar en el contenido de su bitácora, sin embargo, esta decisión afectó el desarrollo de la improvisación.

3.2.3.2. Participante 2 Pacora

El alumno tuvo un desarrollo interesante en la improvisación, pero todavía no considero que haya comprendido el análisis a partir de la autoimagen, por lo cual no se observa mucho contenido en la bitácora o diálogo sobre la experiencia. A pesar de que he observado momentos interesantes durante sus improvisaciones, parece no haberlos notado. El impacto del video fue bastante regular. Pienso que al ser las primeras sesiones el alumno todavía no estaba familiarizado con la práctica, como los métodos de registro.

3.3. Improvisación desde el tiempo

Sesión V – VI	mayo 10 y 11
Participantes	1. Paul lazo 2. Sergio Pacora

El objetivo de estas sesiones fue improvisar desde la aceleración del movimiento a la disminución de éste y que los alumnos puedan reconocer su habitual temporalidad de movimiento. Para sensibilizar esta variación los alumnos comenzaron el calentamiento explorando con los ojos cerrados nuevamente desde el suelo o la vertical, desde un tiempo lento moderado. Así mismo también exploraron su movimiento desde una temporalidad más acelerada. El video se utilizó solo en las improvisaciones y se observó que las

temporalidades sugeridas en las sesiones variaron desde lento a rápido. También reconocieron las temporalidades con las que usualmente danzan.

3.3.1. Hallazgos

El hecho de tener los ojos cerrados en los calentamientos bloqueaba la continuidad del movimiento de los estudiantes y tenían la necesidad de verse o imaginarse fuera del cuerpo. Alterar o cambiar el tiempo generó cierto descontrol y desatención en el cuerpo, además de ansiedad y tensión.



Fig. 8: Alumno Lazo improvisando en la sesión 6. Foto tomada por Michelle A.

“Al estar con los ojos cerrados, sentía que por momentos ese movimiento continuo se paraba o bloqueaba porque me ponía a pensar mi lugar en el espacio, el dónde estoy, qué tanta distancia tenía entre las paredes para moverme o las imágenes del espacio y yo transitando”. (Lazo, Comunicación personal¹¹, 11 de mayo del 2019)

¹¹ Ver el anexo, página 87.

Por otro lado, en las improvisaciones de la sesión 5 les sugerí comenzar explorando desde una temporalidad lenta hasta llegar a sus tiempos habituales de movimiento. Sin embargo, observé que no variaron el tiempo durante toda la improvisación, además de no desplazarse o mover todo el cuerpo. Realizaron pequeños cambios de velocidad, que no eran permanentes, y algunos cambios de nivel con bastantes pausas (ver video, minuto 23:49 hasta 31:09). De acuerdo a las bitácoras, el alumno Lazo mencionó¹² que al observar el video pudo reconocer los detalles que había percibido durante la exploración como tocarse la pierna constantemente (ver figura 9) para no perder la sensación en los brazos, pero manteniendo el foco en las piernas (video, minuto 23:50). También observé que no hay desplazamiento de niveles o por el espacio, así como poca proyección de los movimientos.



Fig. 9: Alumno Lazo improvisando en la sesión 5. Foto tomada por Michelle A.

“Creo que es más fácil generar conciencia y mantener la atención de mi cuerpo cuando los movimientos son más pequeño y no abarcan tanto espacio o más zonas del cuerpo”. (Lazo, Comunicación personal, 10 de mayo del 2019)

¹² Ver el anexo, página 84.

El alumno Pacora, en la primera y segunda improvisación de la sesión 5 se mantuvo sin desplazarse por el espacio. Observé que tuvo un desarrollo interesante de movimiento en los brazos y agregó algunos cambios de velocidad (ver video minuto 25:24). Por otro lado, en la bitácora mencionó que no observó muchas diferencias en relación a su experiencia. Considero que controlar la movilidad de algunas partes del cuerpo les ha servido para aproximarse a la autoimagen, pero al no plantearse más riesgos no se visibilizan aquellas repuestas aprendidas que pueden mejorarse en la exploración.

La sesión 6 fue más complicada puesto que al acelerar el movimiento la atención se trasladaba constantemente a distintas partes del cuerpo. Por lo tanto, los alumnos recurrieron a la activación muscular y la fuerza, con el fin de recuperar la percepción completa del cuerpo y mantenerla. Por último, el video en esta sesión no fue impactante, ya que los alumnos reconocieron y recordaron haber experimentado todo lo que observaron en la grabación. No mencionaron el video dentro de sus análisis y reflexiones, aun así, considero que sigue brindando seguridad a la experiencia; verse una vez durante la sesión generó cambios en sus percepciones y reforzó su autoimagen.

3.3.2. Reflexiones y cuestionamientos

Considero que la variación de temporalidad les permitió a los alumnos concentrarse más en la percepción de sus cuerpos, ya que de esta forma pudieron reconocer el desarrollo del movimiento durante la improvisación. Llevar a extremos el movimiento (lento y rápido) hizo que los alumnos concientizaran más cual era las variaciones temporales con las que prefieren bailar. En contraste, dejar que el resto del cuerpo reaccione naturalmente a los impulsos que surgen por moverse rápido generó un poco de tensión y desatención. La consigna de solo mover una parte del cuerpo no daba resultados en los estudiantes. Mi indicación desde la primera sesión consistió en que elijan una parte de su cuerpo para empezar a moverse y desarrollen su improvisación desde ahí. En mi experiencia, llegar a ser consciente del cuerpo mientras mueves solo una parte es posible si la fragmentación es solo del cuerpo y no de la atención. Automáticamente la atención se dirige hacia el lugar que se está moviendo y muchas veces decidimos inhibir el movimiento del resto del cuerpo para controlar y evitar que se mueva. Sin embargo, si pensamos que todo el cuerpo

siempre está moviéndose en menor o mayor intensidad, la capacidad de control y percepción puede amplificarse.

Según Feldenkrais si establecemos “una imagen inicial más o menos completa, aunque aproximada, posibilitará mejorar la dinámica general, en vez de enfrentar fragmentariamente las acciones aisladas” (Feldenkrais, 1972, p.32). Cuando trabajamos concientizando la autoimagen no solo debemos reconocer nuestros patrones o hábitos de movimiento, sino que es necesario encontrar la forma de reaprender cómo nos conectamos con nuestro cuerpo para un mejor funcionamiento, no necesariamente eliminando ese movimiento sino potenciando su capacidad. Si el objetivo del estudiante es mantener sin movimiento una parte del cuerpo, considero que es mejor generar una imagen mental de acuerdo a las sensaciones que está experimentando. Esto puede abarcar la sensación del peso del cuerpo y el contacto con el suelo, la respiración, la mirada, entre otros. Estar atento a estas sensaciones nos brinda una propiocepción más clara; de esta forma el movimiento fluye sin tensiones o incomodidad. En la figura 10, el alumno Pacora integró la mirada dentro de la dinámica de exploración para mantener la atención de su cuerpo.



Fig.10: Alumno Pacora improvisando en la sesión 6. Foto tomada por Michelle A.

“Para no realizar movimientos que no pueda controlar o se escapen de mi atención, mantuve mi mirada tanto fuera como dentro, para así ver y sentir como estaba mi cuerpo”. (Pacora, Comunicación personal¹³, 11 de mayo del 2019)

3.3.3. Observaciones

3.3.3.1. Participante 1 Paul Lazo

En estas sesiones el alumno ha regulado cada objetivo y mantiene el mismo desarrollo para cada indicador, con lo cual creo que es un aspecto positivo ya que muestra cómo su capacidad de análisis se reajusta con cada sesión. A pesar de que el uso de video ha perdido el impacto que tenía, no ha reducido su valor dentro de todo el proceso. Considero que aún puede desarrollar más su improvisación.

3.3.3.2. Participante 2 Sergio Pacora

En estas sesiones el alumno ha disminuido el uso de las herramientas de análisis para reflejar sus hallazgos, aun así, considero que ha mejorado el desarrollo de su improvisación, pero aún falta generar más fluidez y reflexiones. No hay mucho contenido en la bitácora y tampoco hace menciones al video. Considero que hay algo que no le está permitiendo relacionar todos los elementos que tiene para concientizar la autoimagen.

3.4. Improvisando desde el espacio

Sesiones VII y VIII	Mayo 17 y 18- 2019
Participantes	1. Paul Lazo 2. Sergio Pacora

Estas sesiones se desarrollaron con el objetivo de improvisar a partir de la variación del espacio, con lo cual los estudiantes tuvieron que ser conscientes de sus desplazamientos y también lograr percibir sus cuerpos. Agregué una consigna diferente a los calentamientos,

¹³ Ver anexo, página 90.

con el cual los alumnos debían trasladarse individualmente por el espacio hacia donde su cuerpo los llevó manteniendo los ojos cerrados. Cada alumno tuvo que cuidar al otro para evitar accidentes y que no sientan miedo al explorar. Las improvisaciones se desarrollaron individualmente. En la sesión 8 se agregó el video desde el calentamiento, además de añadir una retribución gráfica. Se les pidió a los estudiantes que dibujaran sus transiciones.

3.4.1. Hallazgos

Durante el calentamiento de la sesión 7, a pesar del cuidado que se le dio a cada uno, el participante 2 tuvo la necesidad de caminar y medir el espacio para moverse en él (ver el video minuto 51:31). Aun así, considero que es una reacción natural preguntarse y querer saber dónde se encuentra el cuerpo en relación al espacio. Cada estudiante tuvo una forma distinta de entrar en el espacio. En este caso el alumno Pacora empezó a moverse desde la incertidumbre (ver figura 11) en cambio el alumno Lazo fue directo a buscar lo que le haría sentir más seguro, por ello se observa más continuidad en sus desplazamientos (ver video minuto 48:38).



Fig. 11: Alumno Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 8. Foto tomada por Michelle A.

“Al estar con los ojos cerrados no podía evitar sentirme ansioso. Esta ansiedad me provocó moverme mucho en el espacio, pero para esto necesitaba ubicar mi cuerpo [...]”. (Pacora, Comunicación personal¹⁴, 17 de mayo del 2019)

Tanto en la sesión 7 y 8, los calentamientos plantearon nuevos retos para reconocer cómo se encontraba la atención de sus cuerpos. En conclusión, en la sesión 7 ambos alumnos no lograron percibirse como normalmente lo hacían en la primera parte de la práctica. La idea de trasladarse fue el eje principal en la atención, con lo cual la experiencia de moverse por todo el salón sin ser conscientes de los recorridos fue algo inevitable. En la figura 12 el alumno se observa al alumno Lazo moviéndose con seguridad con los ojos cerrados. Se aprecia la diferencia entre el desarrollo del estudiante Pacora (ver figura 11).



Fig. 12: Alumno Lazo improvisando en la sesión 7. Foto tomada por Michelle A.

“Empecé los traslados sin premisas como tener recorridos lineales o imágenes en el espacio que me guiaran, y sin pensar en que parte del cuerpo me llevaba por el espacio (de cierta forma empecé a moverme sin fijarme en nada). Creo que esto me llevó a que no fuese consciente de las posiciones o los recorridos que tenía”. (Lazo, Comunicación personal²², 17 de mayo del 2019)

En la sesión 7, durante las improvisaciones pude apreciar en los videos que las miradas de los alumnos se proyectaban hacia dónde iba el cuerpo, a diferencia de las sesiones anteriores en las cuales se observaban a sí mismos o enfocaban la mirada hacia una sola dirección

¹⁴ Ver anexo, página 90.

(video, minuto 40.11). Para este tipo de variación no fue muy efectivo enfocar el desarrollo del movimiento desde una parte del cuerpo ya que el traslado involucraba recibir bastante información constantemente. En la figura 13 se observa como el alumno Pacora intentó percibir su cuerpo durante los traslados incorporando los apoyos de sus brazos.

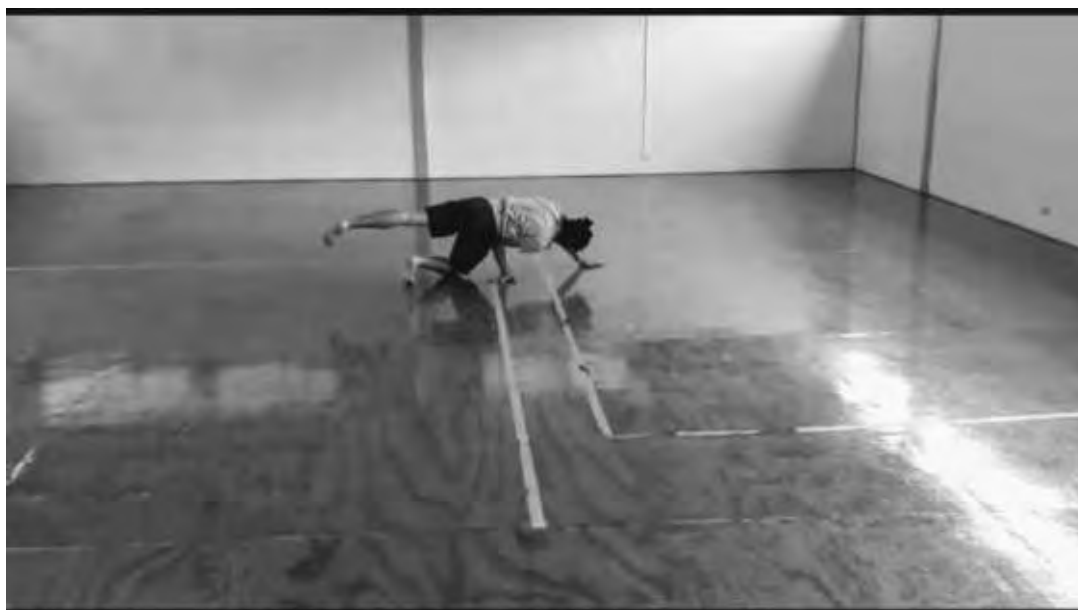


Fig.13: Alumno Pacora improvisando en la sesión 7. Foto tomada por Michelle A.

“Elegí los brazos, fue difícil mantener el énfasis en los brazos al trasladarme porque la mayoría de los traslados que realicé involucraba las piernas y mi atención se perdía por esto; es decir, me costaba concentrarme en los brazos”. (Pacora, Comunicación personal¹⁵, 17 de mayo del 2019)

El alumno Pacora mencionó en la bitácora que tuvo un poco de dificultad para mantener continuidad durante la exploración, en el video se observa como busca activar sus brazos mediante el contacto de sus manos con el suelo y al trasladarse caminando pierde conexión con los brazos (ver video, minuto 42:15). En otras palabras, recurrir a la fuerza para percibir el cuerpo genera este tipo de discontinuidad de la atención ya que hay acciones que no

¹⁵ Ver el anexo, página 90.

requieren de mucha fuerza, por consecuencia el cerebro selecciona el lugar que ejerce más demanda y el resto se pierde u olvida.

A partir de la sesión 8, decidí incorporar el uso del video desde el calentamiento. Esta herramienta ayudó a los alumnos a obtener una referencia externa de lo que habían experimentado antes. Al usarlo desde el inicio podría generar más confianza en cómo están percibiendo sus traslados en el espacio para finalmente concentrarse en tener una visión mucho más amplia de sus acciones durante la improvisación.

En la figura 14, se observa como el alumno Pacora desarrolló su exploración con más seguridad a diferencia de la sesión anterior. Sin embargo, mantuvo la necesidad de medir el espacio y conocer los límites del salón para arriesgarse más.



Fig.14: Alumno Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 8. Foto tomada por Michelle Antúnez.

“[...] viendo el video observé que mi recorrido fue muy semejante al que imaginaba, que hacía incluso sin ver por dónde me desplazaba”. (Pacora, Comunicación personal¹⁶, 18 de mayo del 2019)

Al finalizar el calentamiento de la sesión 8, sugerí a los estudiantes que dibujaran las transiciones que recordaban con el objetivo de que pudieran experimentar otra forma de conectarse con su imagen. Cuando los alumnos escriben en sus bitácoras puedo ver como logran expresar su experiencia describiendo sus acciones, pero aún hay dificultad para conectarse con las sensaciones que surgen de su movimiento. Si bien durante las improvisaciones no surgieron tantos sentimientos al improvisar, el hecho de haber estado enfocándose en el movimiento y la sensación que genera un acercamiento. Finalmente, los alumnos encontraron un balance de lo que estaban percibiendo, si bien la atención suele ser específica y selectiva, trasladar la atención por todo su cuerpo constantemente es otro elemento que se añade a sus propios hallazgos. Analizando su experiencia y los videos, obtuvieron que la mirada interna y externa, los apoyos, el contacto con el suelo o tocarse, el peso y el centro del cuerpo los ayudaron a ser más conscientes.

Durante las improvisaciones de la sesión 8, observé cómo los alumnos reforzaron sus recursos para activar la consciencia del cuerpo a través de la fuerza y aceleración del movimiento (videos, minutos 53:47 y 55:23). Ambos coincidieron en que prestar atención a un tiempo lento no siempre puede ser beneficioso cuando están trasladándose por el espacio; en este caso, generaron bloqueos y confusión. Por ejemplo, en la figura 15, el alumno Lazo está explorando desde un nivel medio, ya que en sesiones anteriores este nivel le ha permitido percibir más todo su cuerpo y mantener velocidad. Consideré necesario que pudieran analizar sus movimientos desde las variaciones que les generan dificultades con el fin de ampliar su capacidad. Por otro lado, el video continuó mostrando a los alumnos el registro de la improvisación, el cual al ser observado planteaba nuevas formas de moverse o ir por el espacio en la segunda improvisación.

¹⁶ Ver el anexo, página 93.



Fig.15: Alumno Lazo improvisando en la sesión 8. Foto tomada por Michelle A.

“Las partes de mi cuerpo que puedo mover con facilidad y más eficiencia, son las que más activación muscular tienen”. (Lazo, Comunicación personal¹⁷, 18 de mayo del 2019)

3.4.2. Reflexiones y cuestionamientos

En las sesiones anteriores los alumnos mantuvieron el movimiento en una kinesfera más pequeña y una mirada mucho más interna. Esto llevó a los estudiantes a tener un rango de transición muy corto. En cambio, mirar hacia afuera, en un primer momento, hizo que la atención de sus cuerpos se distancie y solo recuerden las direcciones. Sin embargo, esta experiencia permitió ampliar la capacidad de análisis ya que llevaron los sentidos y la consciencia directamente a conectarse con su exterioridad. Concientizar la autoimagen es poder controlar tanto las acciones internas y externas que nos representan física y mentalmente, así como expandir nuestras capacidades que suelen estar limitadas o bloqueadas por el aprendizaje previo.

Las distintas formas de conectarse con sus cuerpos los llevó a planificar el tipo de transición en el abordaje del espacio, el uso del movimiento en relación a las tensiones musculares y

¹⁷ Ver el anexo, página 93.

fuerzas, el contacto con el suelo en los cambios de apoyo fueron elementos que ayudaron a no perder la atención del cuerpo. Finalmente, considero que el dibujo que realizaron en el calentamiento fue de mucha ayuda ya que afinaron la percepción de sus transiciones. Se puede apreciar en el video y el dibujo del participante 1 (ver video, minuto 48:45) como la autoimagen del estudiante es mucho más parecida a la realidad.

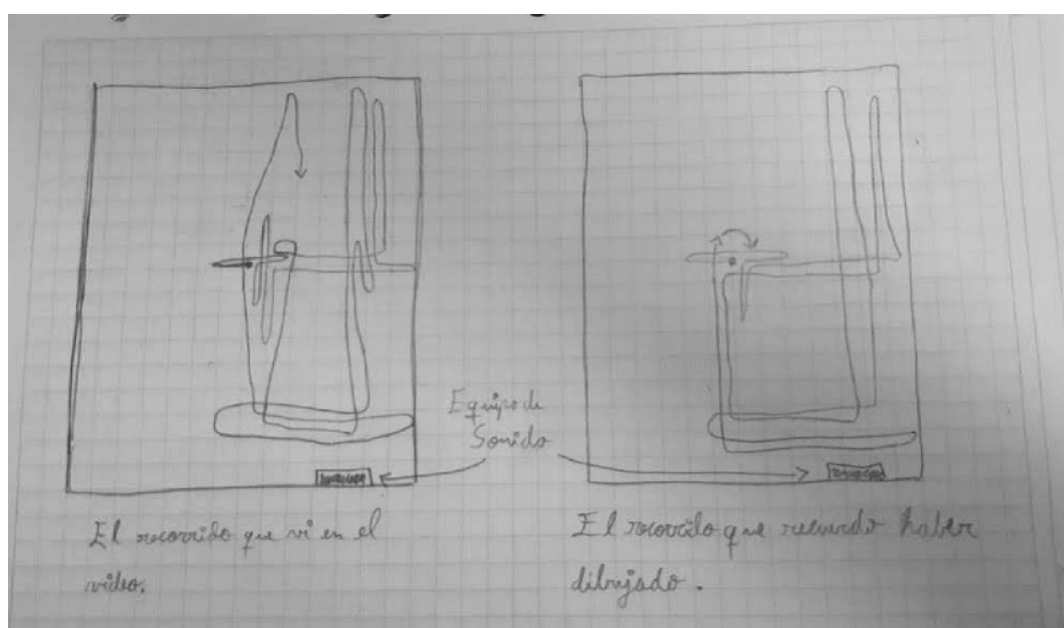


Fig.16: Dibujo del alumno Lazo en la sesión 8. Foto tomada por Michelle A.

“Al final de la sesión y observé el video y lo comparé con el dibujo que hice, noté que si mantuve muchas de las direcciones y recorridos que pensé mientras me movía. Creo que es gracias a que toqué las paredes, y de donde llegaba la música, porque me daban mucha información con respecto del lugar en el que me encontraba”. (Lazo, Comunicación personal¹⁸, 18 de mayo del 2019)

¹⁸ Ver el anexo, página 93.

3.4.3. Observaciones

3.4.3.1. Participante Paul Lazo

En estas sesiones lo que más destaca es la fluidez que obtuvo durante las improvisaciones. Pese a la dificultad de este objetivo, logró desarrollar y plantear el análisis correspondiente, además de generar reflexiones sobre su propio movimiento. El contenido de la bitácora, así como el reflejo del análisis y el uso del video se mantienen. Mientras más desarrollo y análisis obtenga de las improvisaciones hay menos impacto al observarse en video.

3.4.3.2. Participante Sergio Pacora

En estas sesiones se observó cómo el estudiante ha desarrollado más su relación con el análisis a partir del concepto de autoimagen, con lo cual su bitácora contiene un poco más de sus hallazgos a diferencia del cuadro anterior. Considero que este entendimiento está imposibilitando la capacidad de continuidad en el movimiento, así como la expresión de la experiencia. Por otro lado, esto también afecta su relación con el uso de la herramienta de video, la cual no fue mencionada por el alumno en la bitácora, ya que consideró que no fue tan relevante para su análisis durante estas sesiones.

3.5. Improvisando desde la dificultad

Sesiones IX y X	Mayo 20 y 24
Participantes	1. Paul Lazo 2. Sergio Pacora

El objetivo de estas sesiones fue regular sus recursos habituales de movimiento y analizar este proceso, ya que en este punto eran conscientes de que tipo de acciones realizaban con frecuencia. Se utilizaron como consigna de improvisación el uso de niveles, variación del tiempo y espacio, proponiendo a los estudiantes que mantengan la fluidez del movimiento.

3.5.1. Hallazgos

Observé dos reacciones diferentes durante el calentamiento: el alumno Lazo estuvo con el cuerpo relajado y mostró fluidez en el movimiento; y Pacora aparentaba inquietud y ansiedad

(ver video, minuto 1:00:00 y 1:03:18 y figura 18). Esto podría significar que mantener los ojos cerrados afecta la exploración. Esto se refleja en las improvisaciones, Lazo suele explorar sus movimientos desde un lugar más ensimismado (mirándose a sí mismo) y Pacora suele proyectar su mirada hacia el espacio (ver la figura 17). En ese sentido estar con los ojos cerrados puede beneficiar la percepción del cuerpo y en otros casos simplemente dificulta el proceso.



Fig.17: Alumnos Lazo y Pacora improvisando en la sesión 1. Foto tomada por Michelle A.



Fig.18: Alumno Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 10. Foto tomada por Michelle A.

“Mi espalda baja se mantuvo rígida en muchos de mis desplazamientos, en general estar con los ojos cerrados tensa más mi cuerpo”. (Pacora, Comunicación personal¹⁹, 24 de mayo del 2019)

El objetivo de estas sesiones estuvo enfocado en tomar nuevas rutas y recursos de movimiento, en el caso del alumno Lazo, reconoció que al trasladarse por el espacio se concentra más en las direcciones que de dónde parte el movimiento que lo lleva a desplazarse. Esto marcó un punto de partida para el análisis, así como el desarrollo de la improvisación en las próximas sesiones.

La improvisación fue en base a las consignas que más les causaron dificultad. En ambos casos hubo poco desplazamiento del espacio en diferentes niveles, acompañado de una temporalidad lenta. Sin embargo, recurrieron nuevamente a la velocidad en algunos momentos, como un juego entre todas las consignas que parecía una batalla por no perder u olvidar alguna parte del cuerpo, o que la atención se volviera confusa y se corte el flujo de movimiento. Otro aspecto importante fue el enfoque de la mirada durante este proceso ya que el alumno Lazo reguló su atención cuando improvisaba. Fue como un puente que facilitó el control sobre otras consignas (ver video, minuto 1:05:50). En el caso de Pacora, la mirada continuó apuntando a una sola dirección mientras movía muchas partes del cuerpo, lo que generaba poca movilidad en la cabeza (ver video, minuto 1:07:02).

¹⁹ Ver el anexo, página 100.



Fig.19: Alumno Lazo en la primera improvisación de la sesión 10. Foto tomada por Michelle A.

“Creo que mi consciencia al improvisar en diferentes niveles es posible gracias a la activación del tono muscular y la mirada”. (Lazo, Comunicación personal²⁰, 24 de mayo del 2019)

El uso del video como herramienta siguió representado como complemento al análisis, cada vez de menor relevancia, pero manteniendo un lugar en todo este proceso. En ambos alumnos se presentó diferente, a veces se mencionaba en la bitácora y otras veces solo después de improvisar y comentar cómo no había observado en el video algo diferente a la experiencia. Esto podría significar que la consciencia del movimiento fue reforzándose gradualmente en estas últimas sesiones y que el enfoque constante en percibir el movimiento desde una imagen sensorial, de alguna manera termina el proceso en el momento en el que se observa en el video. Lo positivo es el resultado ya que las irregularidades entre experiencia e imagen real fueron disminuyendo, haciendo que los alumnos confíen más en la percepción del cuerpo a través del movimiento y ya no sientan necesario observarse en el video.

²⁰ Ver el anexo, página 100.



Fig.20: Alumno Lazo en la segunda improvisación de la sesión 10. Foto tomado por Michelle A.

“Al final del video pude ver reflejado lo que buscaba, un balance entre la mirada externa e interna, que pueda ayudar a encontrar una mejor conciencia”. (Lazo, Comunicación personal, 24 de mayo del 2019)

3.5.2. Reflexiones y Cuestionamientos

Considero que no podríamos cambiar nuestra autoimagen si no evidenciamos aquellos patrones o hábitos que usualmente hacemos. Feldenkrais llamó a estos “patrones de retención movimientos parasitarios” (1999, p.18), en el sentido de que se adhieren y viven nuestros movimientos previstos, le quitan la potencialidad que podría tener. Pienso que tomar esos movimientos y explorar a partir de ahí es una forma de mejorar la capacidad, y que el alumno no debería pensarlo como algo negativo. Podría mantener una forma particular de moverse y tomar la decisión de ser representado por esa corporalidad, siempre que seamos conscientes de que lo hacemos; de lo contrario si estaríamos quitando “potencialidad” a dicho movimiento.

3.5.3. Observaciones

3.5.3.1. Participante 1 Paul Lazo

En estas sesiones el alumno trabajó utilizando ambas herramientas de análisis para añadir a la improvisación un desarrollo construido a través de los hallazgos y reflexiones. Así mismo también logró mantener continuidad en el movimiento a pesar

de la dificultad que implica este objetivo. El progreso del estudiante no solo es observable en la improvisación, sino que también lo refleja en el registro que ofrece su bitácora personal.

3.5.3.2. Participante 2 Sergio Pacora

En estas sesiones se observó que el alumno tuvo mucho más desarrollo en la improvisación y esto se vio reflejado en el contenido de la bitácora. Sin embargo, no profundizó reflexiones en torno a sus hallazgos, lo que se observa es un registro escrito de la experiencia, pero no hay cuestionamientos. En estas sesiones el video no fue considerado dentro del análisis y tampoco lo mencionó la bitácora. En los diálogos expresó que no había relevancia en el proceso de análisis.

3.6. Aprendizajes y reflexiones

Sesiones XI y XII	Mayo 31 y Junio 21
Participantes	1. Paul Lazo 2. Sergio Pacora

El objetivo de estas sesiones fue reflexionar sobre los aprendizajes que obtuvieron durante la práctica, de qué manera cambió la percepción de sus cuerpos habiendo utilizando la improvisación y el video. Por último, cómo piensan su danza antes y después de esta

experiencia. Esta vez quise que se conectaran más con sus pensamientos porque en las bitácoras se reflejaban las diferencias y el contenido de cada estudiante. Considero que enfocarse más en aspectos les ayudó a pensar cómo consideraban que era su movimiento y el reto que implicaba expresarlo en palabras. Hasta este punto, los estudiantes habían recibido información mediante la improvisación y la observación del video, pero pensar directamente en cómo se mueven los llevó a enfrentarse a algo que probablemente estaban descubriendo o definiendo en sus pocos años de la carrera de danza.

3.6.1. Hallazgos

El impacto de este cuestionamiento no permitió que la sesión 11 se desarrolle con normalidad, pero sí dejó pensando mucho a los estudiantes. Y esto es algo que conversamos al final de la primera improvisación, por lo tanto, tuve que culminar la sesión antes debido a la carga negativa con la cual estaban moviéndose. El alumno Pacora empezó a sentir mucha presión con el uso del video, mientras que Lazo, al tratar de ordenar todo lo que creía de su danza, terminó agotado mentalmente. Ambos estudiantes hacían pausas constantemente, se movían más lento y por momentos rápido, pero de forma ensimismada y pensativa (ver video, minuto 1:29:32).



Fig.21: Lazo y Pacora improvisando en el calentamiento de la sesión 11. Foto tomada por Michelle A.

“[...] esta sesión no me dejó explorar mucho las consignas de improvisación o concientizar mi cuerpo, pero perturbó toda la calma mental en la que estaba respecto a la danza”. (Lazo, Comunicación personal²¹, 31 de mayo del 2019)

Creo que pensar en cómo bailamos es muy importante ya que toma un rol fundamental en la construcción de la autoimagen. Como bailarines nos identificamos con uno o varios estilos y técnicas de movimiento que se reflejan al momento de bailar. Pero al preguntarnos directamente cómo creemos que es nuestra danza genera bastantes conflictos, pero también te lleva a buscar respuestas. Los puntos de partida para generar ideas fueron, la opinión que tienen sobre el movimiento propio y el cómo quieren o les gusta moverse. Los resultados de estos cuestionamientos, como mencioné antes, generaron confusiones. Es decir, que la opinión de otros no siempre refleja lo que uno siente de su danza o lo que percibe. El video en este sentido incrementó la negatividad ya que este pensamiento es bastante simbólico para el bailarín y al observarse en el video se enfrenta con una imagen que no refleja el valor que puede tener personalmente. Considero que la problemática de la autoimagen es que también está conformada por las interacciones sociales y personales. Como mencioné en el capítulo 1, está influenciada por experiencias u opiniones relevantes del entorno y lograr reconocer todos estos elementos pueden ser negativos o positivos. Según Feldenkrais (1972) estamos condicionados por factores externos, sin embargo, cada individuo tiene la capacidad para mejorar esa imagen, en cierta medida “la sociedad importa, ante todo, como campo en el que debe avanzar para ser aceptado como miembro valioso [...] pero ésta también le importa en cuanto campo donde ejercitar sus cualidades individuales, desarrollar y expresar aquellas particulares inclinaciones propias que forman parte orgánica de su personalidad (p.14). Pienso que esta búsqueda te lleva de alguna forma a reconciliarte con la realidad y empezar a valorar las nuevas posibilidades que ofrece ser consciente de cómo es el propio movimiento en la danza. Esta consciencia finalmente lleva al bailarín a generar más coherencia con los discursos que desee transmitir en su trabajo. En la figura 22, se observa un momento importante en los procesos de ambos estudiantes ya que el video toma un lugar negativo dentro una construcción ya establecida. En las sesiones

²¹ Ver el anexo, página 103.

anteriores la autoimagen se enriqueció por medio de las herramientas, pero al preguntarse directamente cómo ven sus danzas los llevó a pensar y moverse menos.



Fig.22: Alumnos Lazo y Pacora improvisando en la sesión 11. Foto tomada por Michelle A.

” Cuando veo los vídeos de mis improvisaciones controlo demasiado mi cuerpo, no me está ayudando en ese sentido. [...] me estoy juzgando mucho por el uso constante del vídeo”. (Pacora, Comunicación personal²², 31 de mayo del 2019)

La última sesión si tuvo bastantes aprendizajes y reflexiones, en el último calentamiento observé que exploraron su movimiento con temporalidades más lentas, sin tensión muscular innecesaria. En otras palabras, habían logrado percibir su cuerpo sin recurrir a sus hábitos de movimiento, con lo cual observé bastante fluidez en sus improvisaciones y los movimientos se vieron bastante relajados (ver video, minuto 1:36:53). Con este resultado creo que este proceso generó mucha más consciencia del cuerpo. También observé una pequeña interacción entre ambos al inicio y eso me llevó a pensar que se sentían más confiados y liberados (ver video, minuto 1:33:42). Observé a cada alumno llevando la improvisación a su manera, pero esta vez

²² Ver el anexo, página 103.

se percibían más conectados. En la figura 23, se puede ver el momento en el que ambos alumnos improvisaron juntos.



Fig.23: Alumnos Lazo y Pacora improvisando en la sesión 12. Foto tomada por Michelle A.

“No sentí la necesidad de utilizar mucha fuerza para moverme, además estuve consciente de muchas cosas, como la rapidez, mi peso, mis direcciones o los recorridos de niveles”. (Lazo, Comunicación personal²³, 21 de junio del 2019)

También pude notar como el alumno Pacora amplió la capacidad de expresión en sus escritos, teniendo más presente sus sensaciones y no tanto la descripción literal de su movimiento⁴⁰. Por medio de frases o metáforas pudo conectarse más con lo que percibió y así no fue tan raro hablar sobre el movimiento. Pienso que este elemento final, ayudó a cerrar el proceso de concientización de la práctica, puesto que en sesiones anteriores no estaba reflexionando mucho acerca de lo que estaba experimentando. La realidad observada en los videos estaba enfrentándose a las creencias que el alumno tenía de su movimiento. La transformación de su

²³ Ver el anexo, página 106.

autoimagen no estaba complementándose con estos pensamientos, por ello el contenido se observaba descriptivo y distante a su persona.



Fig.24: Alumno Pacora improvisando en la sesión 12. Foto tomada por Michelle A.

“Siento que mi cuerpo rebota constantemente, con aire y peso a la vez. Me siento ligero y también pesado, como en un constante vaivén”. (Pacora, Comunicación personal, 21 de junio del 2019)

3.6.2. Observaciones

3.6.2.1. Participante 1 Paul Lazo

El objetivo de las sesiones XI y XII fue un proceso complicado pero muy importante en cuanto a reflexiones, hallazgos personales y grupales. Así como también muestra que el alumno logró un punto de equilibrio y consciencia en los elementos que están presentes en la práctica. Ambas herramientas dentro del análisis del movimiento tuvieron un efecto importante en la consciencia del cuerpo, dando como resultado un cierre con logros y aprendizajes.

3.6.2.2. Participante 2 Sergio Pacora

En estas sesiones tras un proceso de confusión en cuanto a la relación de las herramientas de análisis y el desarrollo del movimiento, el alumno logró un punto de reflexión muy importante en la práctica y en su danza. Este acercamiento hacia su propia forma de moverse, amplió las posibilidades de pensar el concepto de autoimagen dentro de una improvisación. También ayudó a comprender las diversas formas en las cuales se puede estar presente, pero sobre todo a tomar consciencia de la imagen corporal que se construye a través de todas esas experiencias.



CONCLUSIONES

El análisis que se planteó en este proyecto fue construido de forma colectiva, puesto que la autoimagen es personal y subjetiva, pero también es observable por medio del movimiento, con lo cual esta tesis es un estudio a través de las experiencias de los participantes utilizando las herramientas de improvisación y video. Además, mi aporte en cada sesión y proceso se complementaron por medio del diálogo y observación de los videos. Consideré necesario que los alumnos escriban las experiencias y las compartan, ya que la necesidad de relacionarlas fue un elemento importante para construir el contenido de la práctica. A pesar de que lo verbal sea solo una representación (un recuerdo) de la experiencia, permitió al alumno un espacio de reflexión y expresión.

El uso del video para el análisis de movimiento, durante la práctica, brindó a los estudiantes retroalimentación visual como complemento del autoanálisis previo, en el cual, algunas veces observaban los hábitos o patrones no percibidos durante la improvisación, o simplemente reconocían cómo se desenvolvía el movimiento. Este resultado fue modificándose durante las sesiones, dado que los alumnos despertaron de forma progresiva la habilidad para percibirse sin necesidad de mirar previamente en el video. En la última etapa se concluyó que utilizar el video de forma continua era innecesario, es decir, que utilizarlo tres veces seguidas podría dejar de ser útil puesto que ya no se observaba mucha diferencia entre la experiencia y las imágenes del video. Ayudó a despertar la consciencia del cuerpo, pero fue necesario improvisar antes, ya que era importante sensibilizar la imagen y el esquema corporal. De esta forma el video mantiene su posición como herramienta complementaria dentro del análisis de la autoimagen. En ese sentido la acción de verse no reemplaza la experiencia del movimiento.

El concepto de autoimagen, de acuerdo a los estudios mencionados en el capítulo 1²⁴ son experiencias personales y sociales que se representan como imágenes mentales. Estas interacciones²⁵ son una parte fundamental en la construcción de la personalidad por lo que están profundamente asociados a las conductas, creencias y juicios que los individuos tienen de sí mismos. La autoimagen está condicionada por factores de herencia genética, educación y

²⁴ Revisar página 9.

²⁵ Movimientos, sensaciones, sentimientos y pensamientos.

autoeducación. El último factor, autoeducación, permite al individuo tener la capacidad para modificar o potenciar conductas o hábitos. Esta tarea implica un autoanálisis, ya que naturalmente tenemos una imagen que puede representar el 50 por ciento de las capacidades. Si el individuo sensibiliza la percepción del cuerpo es probable que observe una imagen más completa de lo que realmente está experimentando.

En la práctica, la improvisación como herramienta de análisis ayudó a los estudiantes a mejorar la consciencia del cuerpo puesto que la experiencia siempre brindaba información real gracias a la capacidad de autopercepción. La Autoimagen se experimentó desde mi propuesta y con ello pude comprender y observar como los estudiantes no solo mejoraron sus capacidades físicas, sino que también ampliaron la capacidad de reflexión y autoconocimiento sobre el movimiento. Finalmente, considero que concientizar la autoimagen hizo que comprenda la magnitud que implica este concepto, específicamente cuando se tienen que pensar y cuestionar elementos que van más allá de la misma acción de moverse. Por último, comprendí que todas las experiencias e interacciones que se dan de forma consciente están involucradas en la construcción y reconocimiento de la autoimagen.

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Almahano, L. (2011) Danza contemporánea y nuevas tecnologías. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, Volumen 7, p-42-49*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675995>
- Brozas Polo. M. (2013). El cuerpo en la evolución de la escritura de la danza contemporánea Movimiento. *Redalyc.org, vol. 19, vol. 3, pp. 275-294* .Recuperado de:<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115328026010.pdf>
- Castañer. M, Torrents, C, Anguera, M.(2009). Instrumentos de observación ad hoc para el análisis de las acciones motrices en Danza Contemporánea, Expresión Corporal y Danza ContactImprovisation. *Apunts. Educación Física y Deportes, 2009, vol. 95, p. 14-23*. Recuperado de:<https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/65383>
- Castro, J ,Uribe, M.(2014). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación física y deporte Vol. 20*. Recuperado de: <https://www.metodofeldenkrais.com/wpcontent/uploads/2014/09/EDUCACION-SOMATICA.-pdf.pdf>
- Curso de Educación Somática 1(2019). Plan de estudios, especialidad de danza de la Pontificia universidad católica del Perú. Recuperado en: <http://facultad.pucp.edu.pe/artesescenicas/cursos/educacion-somatica-1/?especialidad=danza>
- Ceriani, A,(2013). *Dispositivo e interfaz: Incidencias en la performance visual del mundo contemporáneo. Actas del tercer Encuentro Platense de Investigadores/as sobre cuerpo en las Artes Escénicas y Performáticas, Facultad de Bellas Artes, UNLP, Argentina*. Recuperado de: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/52194/Documento_completo.pdfPDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ernesto, M. (2018). El laboratorio coreográfico. Entrenamiento y creación, dos instancias que se funden en una sola acción. Universidad de Cuenca (Ecuador). *ESTUDIOS SOBRE ARTE ACTUAL*. VI .6. p. 1-14.

Recuperado de: http://estudiosobrearteactual.com/wp-content/uploads/2018/12/6_6.pdf

Eddy, M. (2009). A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and its Relationship to Dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*

Vol. 1 n° 1, p. 2-25. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/249920030_A_Brief_History_of_Somatic_Practices_and_Dance_Historical_Development_of_the_Field_of_Somatic_Education_and_its_Relationship_to_Dance

Feldenkrais Method (10 de diciembre de 2019). Recuperado de: <https://feldenkrais.com/about-thefeldenkrais-method/>

Feldenkrais, M. (1972). *Autoconciencia por el movimiento, ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. Barcelona, España, Ediciones Paidós Ibérica.

García, L. (1999). Configuración Histórica del concepto Autoimagen. *Revista de Historia de la psicología*, Vol. 20, n°3-4, p. 405-414. Recuperado

de: <https://sfcbl11628de7748e1.jimcontent.com/download/version/1392121446/module/5971679811/name/38.%20GARC%C3%8DA.pdf>

Gallo, L. (2006). El ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea. *Pensamiento Educativo*. Vol. 38, p. 46-61. Recuperado de: <https://pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/301/public/301-706-1-PB.pdf>

Gómez, E. (18 de Setiembre de 2007). *El rompecabezas del cerebro: la conciencia*. Capítulo 7: *El Homúnculo*. Universidad de Granada, página de investigación Setshift. Recuperado de: https://www.ugr.es/~setchift/docs/conciencia_capitulo_7.pdf

- Joly, Y. (2004). La Investigación y la Práctica del Cuerpo Vivido: un Punto de Vista por el Método Feldenkrais® de Educación Somática”. Traducido por la Dra. Rose Eisenberg Wieder. *Revista IFF Academy Feldenkrais Research Journal 1, Vol 1,19*. Recuperado de: <http://iffresearchjournal.org/volume/1/joly-es>
- Julio, A. González, J. Núñez, C. Glez, Pumariega & Marta, S. García G. (1997). Autoconcepto, Autoestima y Aprendizaje escolar. Universidad de Oviedo. *Revista Psicothema, Vol. 9, n° 2, pp. 271-289*. Recuperado en: <http://www.psychothema.com/psychothema.asp?ID=97>
- Medina, M. (2018). *La experiencia del cuerpo en la danza: Movimiento somático y estética pragmatista. El caso de Accumulation with talking plus Watermotor de Trisha Brown*. Universidad de Barcelona. Recuperado de: https://www.academia.edu/39632173/La_experiencia_del_cuerpo_en_la_danza_movimiento_som%C3%A1tico_y_est%C3%A9tica_pragmatista._El_caso_de_Accumulation_with_Talking_plus_Watermotor_de_Trisha_Brown
- Mateos, R. (2015). *La diosa que habitó en el espejo: formación de un cuerpo que baila*. University of Limerick, Ireland. Recuperado de: http://www.tramayfondo.com/actividades/viicongreso/las_diosas/downloads/mateos-morante-rebeca.pdf
- Malcolm, M. (2009) *Awareness Perception Presence : Inquiring into forming a body of work*(Master's thesis). Recuperado de: <http://www.idocde.net/idocs/43/do:file/id:86>
- López, M. C. (2018). Fenomenología de la danza: M. Merleau-Ponty versus Sheets-Johnston. *Arte, Individuo Y Sociedad, Vol 30(3), 467-48*. Recuperado de: <https://doi.org/10.5209/ARIS.57686>
- Polaito, A. (2006). *El tema del autoconcepto y sus implicaciones en las investigaciones médicas. Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad de CEU San Pablo*. Recuperado de: http://dspace.ceu.es/bitstream/10637/1968/1/pag29_52.pdf
- Questel, A. (2002). *Método Feldenkrais*. Reimpreso con Autorización de Allworth Press, NYC. Recuperado de: <https://www.uncommonsensing.com/files/movement-actors/El-MetodoFeldenkrais-Alan-Questel-traducido.pdf>

- Rodríguez, H. (2009). La conciencia de lo corporal: una visión fenomenológica cognitiva. *Universidad de Colombia. Ideas y valores*, vol. 142 p.25-47. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/idval/v59n142/v59n142a02.pdf>
- Ramón, S. (19 de febrero del 2013). *El Método Feldenkrais® de Educación Somática: Aprendizaje somático para la funcionalidad*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.metodofeldenkrais.com/el-metodo-feldenkrais-de-educacion-somaticaaprendizaje-somatico-para-la-funcionalidad-cuerpo-movimiento-y-entorno/>
- Ramón, S. (26 de marzo 2016). *La autoimagen y el desafío relacional*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.metodofeldenkrais.com/la-autoimagen-desafio-relacional/>
- Volk, E.(2000). *Prise de conscience par le mouvement. Méthode Feldenkrais*. Encyd Méd. Chir(Editions Scientifiques et Médicales Eisevier SAS, París, tours draíts) , Kinésithérapie-Médecine physique-Réadaptation, 26-061-b-10. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/jonhimelaslavo/el-metodo-feldenkrais-autoconciencia-por-elmovimiento>
- Vásquez, A. (2008). *Las metáforas del cuerpo en la Filosofía de Jean-Luc Nancy: Nueva carne, cuerpo sin órganos y escatología de la enfermedad Nómadas*. *Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, vol. 18, 2, University Institute Roma, Italia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18101819>
- Vergara, P. (2011). *El sentido y significado personal en la construcción de la identidad. Tesis para optar para el grado de magíster en psicología mención clínica infanto-juvenil*. Universidad de Chile. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/115294/Tesis%20Ps.%20Paula%20Vergara.pdf?sequence=1>
- Pérez, A. Marijuán, M. (2016). *El cuerpo como espejo del self. La Imagen Corporal, Concepto Central en Danza Movimiento Terapia*. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de <http://hdl.handle.net/2072/266071>

Oriol, Mere (2016). *El cuerpo, el movimiento y las palabras Los límites del discurso de la danza*. Tesis de Maestría en Filosofía teórica y práctica. Universidad Nacional de Educación a distancia, Facultad de Filosofía. Recuperado de: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:masterFilosofiaFilosofiaPracticaOpocostales/Pocostales_Merce Oriol_TFM.pdf

Fortín, S. Vieira, A. Tremblay, M. (2010). La experiencia de discursos en la danza y en la educación somática. *Revista Movimento, Porto Alegre*, v. 16, n. 02, p. 71-91. Recuperado de: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/10243/28300>



ANEXOS

SESIÓN 1

Dirigida por Michelle Antúnez Marín 26 de abril del 2019

Comencé la primera sesión introduciendo los términos y herramientas que utilicé durante las sesiones. Estos son:

- Autoimagen: Esquema mental e imagen del cuerpo. Asimismo, la capacidad del sistema nervioso para modificarse y potenciarse a través del movimiento. Componentes de acción de la autoimagen: Sensación, sentimiento, movimiento y pensamiento.
- La atención y la verbalización como parte de los procesos cognitivos para analizar y reconocer el movimiento durante la improvisación.
- El uso de la improvisación en danza como lenguaje de movimiento y herramienta de análisis.
- Registro de la experiencia de movimiento por medio de bitácora personal.
- Registro de video como herramienta que permite verse desde afuera.

Calentamiento

La sesión inició con un calentamiento, los bailarines recostados en el suelo, con los ojos cerrados. Percibir, evaluar, sentir la gravedad del cuerpo y el contacto con el suelo. Este inicio aproximó al estudiante a un primer esquema corporal. A medida que el bailarín se movió, sintió y percibió nuevas partes de su cuerpo, a partir del reconocimiento de donde inició el movimiento y donde terminó a través del contacto. Fue importante reconocer que partes no tocaron el suelo y cuestionarse que permitió percibir esos lugares. Con la indicación de ir explorando con menos apoyos, reconocer puntos de mayor percepción y otros que se escapan del control. Esto llevó al cuerpo a otros niveles (medio y alto) hasta llegar a la vertical. El movimiento se fue generando de forma gradual y disminuyó de la misma forma hasta volverse interno, casi imperceptible. Nuevamente se encontraron un cuerpo casi inmóvil, pero conservaba una carga de sensaciones que dio cabida a un reconocimiento más perceptible del cuerpo. Al final los ojos se abrieron lentamente y obtuvieron una última sensación del cuerpo,

la mirada. Para concretar esta experiencia los bailarines escribieron en sus bitácoras la experiencia corporal.

Improvisación 1

Como introducción a esta forma de llegar a la consciencia corporal la sesión continuó de la siguiente manera. Primero cada bailarín eligió una región del cuerpo en la cual enfocó su atención durante la improvisación, así como también pudo percibir corporalmente todo lo que estuvo a su alcance. Esto llevó a los estudiantes a tomar decisiones durante la improvisación que les permitieron tener un mayor alcance de consciencia, como por ejemplo inmovilizar algunas regiones del cuerpo para enfocar la atención y lograr percibir con mayor efectividad. También, dejar que el movimiento de la parte enfocada repercuta de forma consecuente en todo el cuerpo.

Luego de haber improvisado los alumnos registraron sus experiencias, en sus bitácoras. Tratando de reconocer y recordar sus dificultades o hallazgo durante la improvisación desde lo que ellos percibieron. Como complemento observaron los registros de video, ya habiendo aterrizado su experiencia a través de la escritura los alumnos analizaron y reconocieron el movimiento. En el video no reconocieron y recordaron algunos movimientos durante la improvisación y tampoco de qué forma se manifestó en su autoimagen.

Aquellos movimientos no percibidos durante la improvisación se reflejan como tensiones musculares en algunas regiones. El reto de los alumnos en la siguiente improvisación fue percibir y sentir lo que observó en el video sin perder la atención lograda en la primera parte.

Improvisación 2

Como resultados se observó la movilización de esta región con mucha más atención. Sin embargo, se generó otros lugares de tensión y la diferencia estuvo en que los bailarines fueron conscientes de esos movimientos y estuvieron en constante regulación de ellos. Para cerrar este primer encuentro, registraron nuevamente la experiencia en las bitácoras.

Como conclusión y observación para la siguiente sesión generé un cuestionamiento para los alumnos, dónde se encuentra la mirada durante la improvisación. Hice referencia a la atención

y percepción del cuerpo, pero también con ver el entorno, si esto afectaba o no la búsqueda de la conciencia, puesto que parte del proceso cognitivo de la percepción es incluir el entorno. Además, al no hacerlo o no reconocer de qué forma percibían este elemento pudo generar hábitos corporales en algunas regiones del cuerpo. Por ejemplo, el movimiento de la cabeza, que fue algo que se observó en el video.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Calentamiento

Al inicio, al estar echado y con las premisas para voltearse (echarse de cabeza), sentí que todo mi movimiento partía de la pelvis o espalda, activando estas partes antes que otras para luego mover otras. Cuando estaba en el suelo sentí mi respiración y percibí la oposición de mi cuerpo como si estuviera empujando hacia abajo a lo que imagino que es resultado de estar sin tensión y la atracción que genera la gravedad.

Improvisación 1

En la segunda parte, al elegir las piernas como foco de movimiento me fijé rápido que la mucho sale de movimientos de la pelvis y que siempre la mantenía activa o en tensión. Con respecto todo el movimiento, usaba mucho el soporte de mis pies, usando el talón y metatarso para moverme en general, jugando con desequilibrios, repeticiones o con la música, lo que al final convirtió a mis pies como foco de movimiento, dejando de lado mi atención a las rodillas o movimientos que parten de la articulación pelvis pierna. También sentí que mi cabeza, mirada y espalda estaban influenciadas por mi movimiento, lo que hizo que de la pelvis para arriba se proyectara hacia abajo.

En el video observé que mis manos y brazos se movían como consecuencia del movimiento de mis piernas o pies. Por momentos vi que mi mano derecha agarraba mi pierna y no fui consciente de eso durante la improvisación.

Improvisación 2

Al final, al explorar las partes que se movieron involuntariamente (brazos y manos) busque recordar las sensaciones, movimientos o energía que use en las piernas, para que sean estas mis premisas de exploración. Durante toda esta exploración note que tenía más recursos de

movimiento en las piernas, ya que al intentar buscar las sensaciones e interiorizar para plasmarlas en los brazos, los movimientos que generaba eran muy repetitivos y no termine interiorizando todas las sensaciones que tuve al bailar con el foco en las piernas.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

Al buscar sentir todo el cuerpo en el suelo, manteniéndolo activo y con intensidad, percibí que tiendo a tensar un poco el cuello. Cuando pasamos a explorar a un nivel alto escuché la pregunta de cómo percibir las partes que están fuera del suelo y noté que puedo sentir las manteniéndose activas.

Improvisación 1

Las partes que elegí fueron los brazos, mientras exploraba imaginé trazos en el espacio; yo los dibujaba, los movía, etc. En ciertos momentos noté que mis rodillas y los dedos de mis pies se activaban de forma inconsciente. No me desplace, sin embargo, sentía la necesidad de trasladar los pies al mover los brazos.

Improvisación 2

Concentrarme en la parte que realizaba movimientos que no percibí en la primera exploración, noté que no puedo disociar mucho las partes de mis pies. También, entre más tiempo movía mis pies sin mover otras partes, sentía que mis brazos se adormecieron y por momentos me detenía a moverlos para pasar esa incomodidad.

SESIÓN 2

Dirigida por Michelle Antúnez Marín

27 de abril del 2019

La sesión comenzó recordando que términos mencioné la sesión pasada, así como los hallazgos personales. Primero, la autoimagen como representación o esquema del cuerpo, que está construido por la forma en la que nos desenvolvemos con el entorno. Así mismo, la improvisación y sus consignas brindan la experiencia de movimiento para analizar y observar. Por último, el uso constante de las bitácoras ya que es importante no solo escribir la experiencia sino también compartirla. Asimismo, recordar el uso del video como herramienta que permite

observarnos desde afuera, para luego regresar a la improvisación, sentir y percibir desde la atención del cuerpo.

Calentamiento

El calentamiento transcurrió de la misma forma que el de la primera sesión. Recostado en el suelo con los ojos cerrados para un primer acercamiento a la atención del cuerpo desde cómo percibo el contacto con el suelo y que imagen obtengo. Reconocer qué partes estaban tocando el suelo y que partes no. Se desarrolló con la búsqueda del contacto y que los alumnos tocaran cada parte externa del cuerpo con el suelo para registrar sensorialmente qué información se añadió a la primera imagen del cuerpo.

El traslado llevó al cuerpo a otros niveles (medio-alto) por consecuencia de los apoyos, es decir, cada vez se fue experimentando menos contacto con el suelo. Aquí es donde se buscó experimentar la fuerza y energía que emite el cuerpo al repartir el contacto con el suelo en algunas partes. En otras palabras, el equilibrio se hizo presente con el control del peso y como este se movilizó constantemente. El movimiento trasladó nuevamente al cuerpo a otro nivel en el cual solo los pies fueron el apoyo. Nuevamente los alumnos observaron cómo percibieron el cuerpo desde ese último lugar. Disminuyeron el movimiento hasta que solo quedó la sensación de este. Abrieron los ojos lentamente y por último añadieron la nueva imagen a la autoimagen.

Escribieron la experiencia para luego pasar a la improvisación. Los alumnos tuvieron dos opciones, seguir explorando con el enfoque en las regiones corporales de la clase pasada o iniciar la búsqueda desde otra parte.

Improvisación 1

Durante la improvisación observé menos desarrollo del movimiento, en cuanto a desplazamiento. Esto fue debido a que el bailarín decidió potenciar la región que se manifestó como inconsciente la sesión pasada, pero en una sección más pequeña. Nuevamente se observó la mirada acompañando al movimiento “ver el propio movimiento”.

Al final de la improvisación los alumnos registraron la experiencia en la bitácora para luego observarse en el video. Los resultados observados en el video presentaron a algunos

movimientos, nuevamente, como tensiones, pero se obtuvieron más conciencia de este durante la improvisación. La consecuencia de estas tensiones nace de la cabeza y es consecuencia de donde se enfocó la mirada en la improvisación. Al estar viendo el propio movimiento con el fin de acompañar la atención, genera desatención en otros lugares.

Improvisación 2

Desde este reconocimiento el bailarín vuelve a improvisar, y lo que observé esta segunda ocasión fue que realmente movilizar la zona que manifiesta un patrón de movimiento o hábito corporal, no necesariamente se modifica, pero creo que podría funcionar pensar en acciones que permitan analizar con más sensibilidad y detenimiento.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Calentamiento

Al inicio, igualmente partiendo del piso siento que para todo traslado de peso activar la pelvis junto al torso, pero además noté que las extremidades las puedo mover sin esta activación para poder sentir el peso y fuerza de empuje hacia el piso. También que de cierta forma ayudan a los traslados, si bien no son el motor que impulsa al cuerpo a trasladarse (como el torso y pelvis) ayuda a que se generen mejores posiciones para el movimiento.

Improvisación 1

En la primera improvisación estuve enfocado en los brazos y observé que mi movimiento se direccionó a los codos y las manos. También partiendo de los omoplatos y de los hombros.

En el video observé que la mirada hizo que mi cabeza y parte de los hombros desarrollen como consecuencia del movimiento de los brazos y manos. La mirada juega un rol importante con el dónde y hacia donde me muevo.

Improvisación 2

Luego de ver el video, en la segunda improvisación, busque que mi movimiento partiera de la cabeza, mirada (en lo cual fracase) y hombros. Jugando con el que el movimiento de estas partes y utilizando de motor los brazos, quise lograr independizar la cabeza y hombros de los movimientos de los codos y manos.

En el video noté que al enfocarse solo en la cabeza y dejar los brazos de lado, mi mano derecha quiere agarrar mi polo, también al estar explorando noté que el torso, junto con las articulaciones de las piernas y la pelvis generan movimiento o posturas involuntarias.

Experiencia antes del laboratorio

Pienso que es necesario mencionar un poco de mí recorrido como alguien que se introduce a la danza, para poder ver las distintas perspectivas que tuve sobre mi cuerpo o movimiento.

Para empezar, quiero mencionar que, en el colegio, en secundaria, tenía cierta imagen o conciencia de mi cuerpo, pero se basaba mucho en imágenes o en enfocarse en una zona determinada mientras se ejercía cierto movimiento que requiriera tono muscular (como correr y enfocarte en las piernas). Pero en ningún momento una conciencia de todo el cuerpo o tampoco el querer buscarla.

Cuando empecé a indagar y practicar danza urbana, mi conciencia corporal partía de copiar movimiento a otra persona. Como en una clase común de género urbano de muchas escuelas, observar al profesor y copiar. Más que concentrarse en generar conciencia, pensaba mucho más en poder hacer los pasos como el profesor los demandaba, con premisas como: más fuerte, matiza más, estira tu movimiento, más rápido, mirada al frente, o ten actitud. Son estas las premisas que me dieron cierta “conciencia corporal”, conciencia que solo aparecía para ejecutar ciertos movimientos, como coreografías u otros pasos, pero que en ningún momento pensé en cómo siento mi brazo, o que pasa si genero movimiento simplemente sintiendo como se encuentra mi cuerpo. Es tedioso de explicar, pero fui consciente de mi cuerpo en un menor grado, el cual aparecía para ejecutar movimientos que fueran continua. Muchos de los movimientos eran mecánicos o tenían el foco de atención en la actitud, no pensar en cómo está el cuerpo y su relación con todo lo que le rodea. No recuerdo haber pensado en querer sentir mi cuerpo. Pensaba solo bailar de los ojos hacia afuera y no un bailar desde el cuerpo hacia el entorno.

Cuando ingresé a la Universidad y me enseñaron danza contemporánea fue un poco raro, porque los movimientos y lo que usaba, eran y continúan siendo muy distintos, o al menos eso percibí.

Todas las clases de técnica se basaban en la conciencia del cuerpo, ahora con la profesora Cristina puedo percibirlo mucho más. Considero fue un proceso en el cual poco a poco fui desligando de mis ojos para generar conciencia desde el cuerpo. Ahora pienso más en el equilibrio, empujes y enfoques “más contemporáneos” como la respiración y el cómo la puedes sentir (como en el curso de educación somática). Pero ante todo apoderarme de la información y búsqueda de conciencia.

Pienso que en el curso de yoga empecé a sentir mi cuerpo, sentir partes que no sentía antes, como toda la espalda o los pies que se estira por todo el cuerpo y hasta algunos músculos que no tenía ni idea que existían. Fue gracias a yoga que se despertó ese ojo interno que puede sentir partes que estaban ahí, pero muchas veces ni te das cuenta. Tuve otras clases de danza que me llevaron a sentir el cuerpo, vulnerar la mente ante estímulos como el viento para sentir mi peso y darme cuenta que mis pulmones son el causante de la expansión y contracción de todo mi diafragma, como los cursos de Educación somática o exploración corporal.

Considero que como teníamos muchas posturas que necesitaban cierto tono muscular, para mantener el control ya que son posturas estáticas. Fue el dolor, con el cual empecé a sentir mis músculos, y así progresivamente fui conociendo más mi cuerpo, lo cual pienso que al ser un trabajo muscular y al mismo tiempo de relajación con esa mirada interna para sentir el cuerpo, se acopló bien con el lenguaje que mi cuerpo.

(SERGIO estuvo ausente)
SESIÓN 3

Dirigida por Michelle Antúnez Marín

3 de mayo del 2019

En esta sesión incluí variaciones como objetivos en la improvisación. Los alumnos tenían que improvisar a partir de las variaciones de niveles (bajo, medio y alto) es decir trasladarse del suelo a la vertical y viceversa, también estaba la opción de solo cambiar de nivel en cada improvisación.

Calentamiento

Para esta sesión los bailarines iniciaron de pie con los ojos cerrados con la finalidad de que encontraran la consciencia del cuerpo desde otra perspectiva, es decir de la vertical al suelo. Esta vez prestando atención en la transición de un nivel a otro. Para ello debían percibir los pequeños movimientos que generar el equilibrio.

Estos movimientos se transformaron en balances y por consecuencia movilizaron otras partes como los brazos. Prestaron atención a la continuidad de estos movimientos y cómo los llevó a desarrollarse hasta lograr más apoyos con el cuerpo. Estas sensaciones mostraron reacciones diferentes del cuerpo. Ambos alumnos experimentaron la continuidad del movimiento, es decir “secuencialidad” y el contacto más próximo con el suelo. Se planteó reconocer y tener la intención de iniciar el movimiento y nunca terminarlo. Además, sentir cada vez el cuerpo desde la sensación del contacto con el suelo. Estas experiencias se integraron a la autoimagen, aportando más consciencia corporal.

Una vez en el suelo fueron disminuyendo el movimiento y solo quedaron recostados. Los alumnos abrieron los ojos lentamente y percibieron esta última información antes de registrarla a sus bitácoras.

Improvisación 1

Para esta improvisación, como mencioné antes, los bailarines observaron qué ocurre con sus cuerpos a partir de estos cambios de nivel. Durante las improvisaciones me cuestioné si inmovilizar el resto del cuerpo permite mayor atención o esto no repercute en la necesidad constante de tratar de percibir, hasta lo que no se mueve aparentemente. Es este cuestionamiento surgió debido a las tensiones que se manifestaron en las sesiones pasadas. Pude observar que los bailarines optaron nuevamente por moverse más pausadamente. También observé la forma en que utilizan la región enfocada, ya que cambia de ser movida y trasladada a otro nivel pasando a ser un apoyo en otros momentos.

No se presentó un traslado continuo de un nivel a otro, esta decisión arrojó resultados diferentes a los de la clase pasada, además de mostrar una consciencia más entrenada. Al finalizar la improvisación se registraron las experiencias en las bitácoras y se complementó con los videos.

Improvisación 2

En esta improvisación se observaron bloqueos que no permitían la continuidad del movimiento. Sin embargo, los bailarines fueron capaces de percibirlo y regularlos. Al observarse pudieron reconocer y recordar sus propios movimientos, y pequeños momentos de “bloqueo” que eran modificados a consciencia.

Para la siguiente improvisación sugerí más continuidad en el traslado de un nivel a otro. Sin embargo, esta decisión dependió del bailarín ya que al haber encontrado este lugar de reconocimiento pudo seguir potenciándolo.

En esta segunda improvisación pude observar más riesgo, la velocidad aumentaba por momentos y la constancia de trasladarse de un nivel a otro. También observé más desplazamientos (de un lugar a otro) como por ejemplo caminar o saltar. Al terminar la improvisación los alumnos registraron por última vez su experiencia. Mencionaron que durante la improvisación se enfocaban en mantener atención de su cuerpo a través de la continuidad, pero al aumentar las veces de traslado en los niveles había momentos en los que no recordaban cómo habían llegado a esa posición o movimiento. En conclusión, esta situación de dificultad, en el cual los alumnos están en constante desatención es donde más deben buscar potenciar la consciencia. No se logró percibir de forma integrada ya que al aumentar más información la atención empezó a priorizar otras partes del cuerpo.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

En el calentamiento, logré sentir los balances al estar parado y como el peso de mi cuerpo circulaba por toda la planta de mis pies (esto ayudó a que yo genere y sienta más los balances).

Improvisación 1

Durante la primera improvisación, en el cual mi foco eran los brazos, me di cuenta que la mirada estaba fija en mis manos y hacia la dirección del movimiento. Además, me di cuenta que uso más que todo el brazo, usó las manos, pero estas también hacen que los codos y hombros generen movimiento (jugué con sensaciones pendulares y como las manos se influyen entre sí. Los brazos siguen influyendo en el torso, cabeza y hasta generan traslados de peso en todo el

cuerpo, lo que me provoca el salir de una posición para ir al piso, caminar y más. Durante esta todo este proceso sentí todo lo que las manos, codos y hombros generaban en las otras partes del cuerpo, pero estos movimientos no eran planeados y yo los percataba después o mientras los hacía.

Lo primero que note en el video fue la postura de la espalda alta y cabeza, si bien estaba consciente de la mirada, no de la postura en la que estaba, y mi hipótesis de el porque mis brazos generan movimientos de las demás partes del cuerpo, es por influencias de otras danzas que practico, y que por memoria muscular las busco ejecutar.

Improvisación 2

En la segunda improvisación, con los brazos como punto de movimiento, quise jugar con la mirada y posición de la cabeza, cerrando los ojos o con la cabeza en posición opuesta hacia donde se dirigían mis brazos, lo cual fue interesante porque por esto, empecé a buscar percibir mi brazo desde otros sentidos que no sean la mirada y generar una conciencia espacial a partir de esto. Con respecto a los cambios de niveles, dejé que los brazos fueran el motor de todo el cuerpo (torso, piernas, etc.) para bajar o subir, lo cual se sentido difícil, porque por momentos sentí que los brazos no eran el motor del movimiento o que este empujaba y jalaba a las demás partes, sino que el brazo era llevado por las demás partes.

En el video note que logre la independización o disociación de la cabeza con los brazos, pero no del todo porque note que pienso en el separar sus vinculo o influencia del otro, lo que genera cierta intención de querer mover la cabeza hacia los brazos.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

El inicio de hoy fue inverso a la sesión 1. Sentí que mi cuerpo quería descansar entre más nos acercábamos al suelo.

Improvisación 1

Elegí las piernas en esta exploración. Se me hizo complicado el cambiar de niveles manteniendo el foco en mis piernas y evitando lo más posible el uso de otras partes de mi cuerpo. En general mantuve el foco en mis piernas y siento que al no usar otras partes se redujo mi rango de movimientos porque sentía que me faltan estas partes como motor de inicio del movimiento.

Esta vez no sentí diferencia entre lo que hacía y lo que vi en el video. Ningún movimiento fue involuntario, estuve consciente de todo gracias a que mi movimiento fue lento y aunque mi foco estaba en las piernas trate de mantener consciencia de todo el cuerpo. Además, de alguna forma sentía que el concentrarme en mis piernas restringía mis movimientos.

Improvisación 2

En esta ocasión, arriesgue más en cuanto a movimiento y por esto logre sentir que estaba realizando apoyos involuntarios en ciertos pasos o al realizar cierta secuencia de movimiento. Al tener que pensar rápido se producen movimientos de los que no soy consciente y estos se realizan para resolver la complejidad o el riesgo del movimiento que ejecutaron.

SESIÓN 4

Dirigida por Michelle Antúnez Marín

4 de mayo del 2019

En esta sesión se continuó potenciando la atención del cuerpo durante el traslado de un nivel a otro. Reconocer patrones de movimiento o dificultades dentro de estos traslados o en el movimiento realizado.

Calentamiento

El calentamiento inició de la misma forma que la sesión 3, buscando reconocer los movimientos pequeños que emergen del cuerpo para mantener el equilibrio. De pie con los ojos cerrados. Los alumnos se enfocaron en las primeras imágenes del cuerpo desde los movimientos sutiles. Permitieron desarrollar el movimiento de forma continua por medio de estas sensaciones. Reconociendo dónde se inició el movimiento y dónde terminó, o si mantuvo continuidad. El cuerpo se aproximó a utilizar apoyos, y nuevamente mencioné a los bailarines reconocer la imagen del cuerpo. Qué información recibieron desde otro, si cambió la respiración, la energía y que sensaciones emergieron.

Cada vez utilizan más apoyos, es decir que el cuerpo se aproximaba al suelo hasta comenzar a moverse desde ahí. Brindando nueva información al cuerpo y por consecuencia una imagen de cómo se encuentra a través de lo que perciben, el contacto. Fue importante reconocer el cambio

del cuerpo desde otro nivel, de dónde surge el movimiento ahora, si este generó continuidad y que partes en movimiento fueron transformadas. Los alumnos realizaron cada vez menos movimiento hasta que dejó de ser visible. Abrieron los ojos lentamente y se reincorporaron a su tiempo. Finalmente registraron las experiencias la bitácora.

Improvisación 1

Durante la improvisación surgió un cuestionamiento acerca del nivel que elige el bailarín para iniciar con la exploración, y si esta decisión influenciaba en una mejor atención del cuerpo. Si este lugar es usualmente desde donde se mueven o prefieren. También observé cómo la mirada se manifestó de dos formas diferentes. Un alumno tenía la necesidad de acompañar el movimiento con la dirección de la vista. En cambio, en el otro se observaba una mirada más abierta. En ambos casos, según los resultados, se reconoció la búsqueda de observar desde adentro y para percibir que ocurre con su cuerpo. Luego de observarse en video, igualmente, ambos mencionaron que no vieron nada que no hubieran podido reconocer durante la improvisación.

Uno de los alumnos mencionó, que realizó un movimiento aprendido y estuvo explorando desde ese lugar y al observarse en video se dio cuenta que este se realizaba de forma automática. Parte de moverse a voluntad es poder controlar y regular, es decir que algunos patrones o hábitos, aquí se presentaron desde el no prestar atención al movimiento aprendido. Poder reconocer de dónde salió el impulso y que fuerza necesitaba. Finalmente, los alumnos escribieron los hallazgos experimentados en esta primera exploración para poder continuar con la experiencia.

Improvisación 2

Para esta vez el reto estuvo en aceptar más riesgo dentro de la variación. Uno de los alumnos decidió improvisar con una secuencia aprendida en otro nivel para reaprender y llegar a realizarlo de otra forma, y dentro de ello observó la transformación de su movimiento, y cómo cambió la percepción de la autoimagen después de experimentarlo. Mientras que el segundo alumno experimentó con la continuidad de los niveles, es decir estableció su traslado desde la aceleración de un nivel a otro. Por último, los alumnos registraron la experiencia en la bitácora.

Los resultados obtenidos fueron muy similares puesto que al observarse en video no hubo mucha sorpresa ya que la atención de su cuerpo estuvo mucho más consciente. Los movimientos se presentaban constantemente, en la autoimagen siendo reconocidos y controlados. Como conclusión puedo decir que es este lugar en el que los alumnos deben mantenerse. Encontrar y reconocer constantemente lugares que se escapan de su percepción y atención para entrenar su consciencia corporal y potenciar su propio movimiento.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

En la primera parte use la imagen de un péndulo invertido, en el cual mi cabeza generaba el movimiento, arrastrando el peso del cuerpo, esto me ayudó a generar los otros apoyos para ir al piso. Mi peso, el tacto de piel, la respiración y el desequilibrio me ayudaron a sentir el espacio que abarcaba y la visión de mi cuerpo con los ojos cerrados.

Improvisación 1

Durante la primera improvisación, en la que use las piernas estando sentado, quise que mi torso no esté influenciado por las piernas, para eso puse el peso en la pelvis y use las dos manos a los costados como apoyos de equilibrio. También desde un inicio busqué una mirada independiente a las piernas, pero sentí que por momentos sin darme cuenta volvía a mirar mis piernas. Creo que se debe a que pienso mucho que movimientos puedo hacer con las piernas (ya que no las uso mucho como punto del movimiento sin las demás partes del movimiento) y olvido que la mirada se va centrando en las piernas.

En el video observé que la mirada inconscientemente iba hacia mis piernas, llevando a la cabeza y al cuello, y por momentos la espalda.

Improvisación 2

Teniendo en cuenta el uso de los niveles, sentí que tenía que usar más fuerza para poder levantarme o trasladar peso, ya que no utilicé otros puntos de apoyo como las manos, para esto deje las manos en una posición (juntas) e intente separar la mirada de las piernas. Esto me hizo percibir mi torso y querer dejarlo quieto. Durante toda la improvisación no sentí que los brazos se movieron inconscientemente, pero observé que le quité atención a la cabeza para no moverla.

Efectivamente en el video observé que mis brazos llegaron a dissociarse de las piernas al no generar movimientos, pero la cabeza si fue llevada por el movimiento de las piernas por algunos momentos, lo que me llevaba a ver las piernas o bajar la mirada.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

Al sentir los balances y traslados de peso por todo mi pie tome más conciencia de cómo estaba apoyándolos. Note también que no tenía mucha conciencia de mi zona lumbar estando de pie.

Improvisación 1

Elegí usar el torso y me mantuve en nivel alto porque es donde tengo más variedad de movimientos de dicha parte. Sentí que se activaban ciertas partes que no esperaba (como mis manos) y percibí que sucedía por mi memoria muscular. Como si mi cuerpo quisiera hacer el movimiento completo con todas las partes que lo involucran a pesar de que me concentraba en solo usar el torso.

Improvisación 2

Al usar el torso en el nivel bajo mis movimientos cambiaron, los de nivel alto no podía realizarlos, pero con esto aparecieron nuevos movimientos. En el suelo también se activaron partes de manera involuntaria pero ya no las mismas, sentí que esta vez las partes de mi cuerpo se activaron porque buscaban una superficie a la cual aferrarse.

SESIÓN 5

Dirigida por Michelle Antúnez Marín

10 de mayo del 2019

En esta sesión se añadió la variación de temporalidad de manera que el alumno pudo reconocer su propio tiempo (con el que usualmente baila) y como se transformó al disminuir la velocidad. Si esta variación permitió percibir y atender más el cuerpo, que sensaciones emergieron y cómo nombrar lo que no es percibido.

Calentamiento

El calentamiento comenzó con los alumnos recostados en el suelo y esta vez la indicación fue llegar a la vertical desde un tiempo más lento. Reconocieron cómo se organizó el cuerpo para trasladarse de un nivel a otro y cómo esto brindó una lectura de cómo se encuentra el cuerpo, una primera imagen. Una vez en la vertical los alumnos se mantuvieron moviéndose hasta encontrar su propio tiempo. Por último, buscaron el camino para llegar nuevamente al suelo y regresaron al tiempo del inicio hasta que finalmente se detuvieron. Escribieron las experiencias en la bitácora, las sensaciones percibidas por la nueva variación y cómo se ha transformado la imagen inicial de sus cuerpos. Asimismo, cuestionarse cómo los otros hallazgos los aproximaron a la atención del cuerpo o si los alejan.

Improvisación 1

No vi mucha variación del “propio tiempo” y la temporalidad lenta en sus cuerpos. No obstante, moverse desde esta temporalidad les dio más facilidad a los alumnos de concentrarse en sus movimientos, así como la capacidad de poder recordar, por lo menos, todas sus experiencias. También observé que no se desplazaron y que sus movimientos fueron mucho más pequeños (en cuanto a su capacidad observada en las sesiones anteriores).

Al ver los vídeos, efectivamente no notaron muchas variaciones entre sus experiencias y las imágenes del video. Inclusive pudieron reconocer algunos hábitos de movimiento durante la improvisación.

Improvisación 2

Antes de improvisar se les sugirió a los alumnos preguntarse porque no les provocaba desplazarse, ya que tendían a mantenerse en un lugar y mover solo algunas partes y en esta ocasión sucedió lo mismo. Pudieron afirmar que el tiempo lento provoca prestar atención en solo algunas partes y ver cómo el cuerpo repercute de forma pasiva, pero a la vez activa. Esta variación lenta permite al bailarín moverse como mucha más voluntad, en otras palabras, controlar su cuerpo con más facilidad.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Calentamiento

En la primera parte, busque que la respiración generará el movimiento, lo cual ayude con el balance del cuerpo de un lado a otro. Fue tedioso encontrar la manera de poder salir de la primera posición (echado) pero luego al generar más apoyos, como poner los brazos o usar las piernas para pararse, fue cuando sentí más el balance junto a mi respiración y era mucho más fácil moverse.

Improvisación 1

Durante la primera improvisación mi foco fueron las piernas, el cual empecé a explorarlo desde la sensación de mis pies con el piso, jugando con el traslado del peso entre metatarso y talón, para luego dejar que el movimiento repercuta en toda la pierna. La velocidad con la que explore fue lenta (durante más tiempo) y media o normal. Durante esta exploración observé que por momentos toco mis piernas y creo que lo hago para enfocar mi atención y no olvidar la presencia. Es decir, concentrarse en la movilidad de la parte alta de mis piernas y no solo pensar en ellas desde los pies. Otro punto fue el de la cabeza, que la sentí relajada, y al mismo tiempo miraba un punto fijo por momentos (esto para poder tener una vista interna de mi cuerpo y lo que hacía, y por otros momentos la relajaba y mi mirada estaba suelta.

En el video noté que los movimientos que hice eran pequeños y creo que es más fácil generar conciencia y mantener la atención de mi cuerpo cuando los movimientos son más pequeño y no abarcan tanto espacio o más zonas del cuerpo.

Improvisación 2

En la segunda improvisación explore más tiempo en velocidad media y por momentos cortos en velocidad lenta y rápida. En la exploración seguí evitando la velocidad rápida ya sentí que necesitaba usar más partes que solo las piernas para poder explorar en esta velocidad, y esto les quitaría el foco de atención a las piernas. También relaja la mirada (el cual no generaba movimientos involuntarios) y los brazos, que por momentos (en especial el derecho) se flexionan ligeramente hacia delante, esto lo percibí mientras exploraba, pero al ver el video noté que la posición de los brazos era notoria de lo que había pensado.

Participante 2 Sergio Pacora

Improvisación 1

Elegí los brazos, trate de usar movimientos de todo tipo y en diferentes velocidades; sin embargo, no llegué a percibir algún impulso o movimiento que no pueda controlar. Sentí a mi cuerpo muy presente mientras realizaba el ejercicio.

Improvisación 2

Seguí con los brazos y trate de jugar más con los niveles, utilice puntos fijos con mi cuerpo y en el espacio. Al variar niveles sentí como ciertas partes querían activarse, pero no llegaron a hacerlo.

SESIÓN 6

Dirigido por Michelle Antúnez Marín

11 de mayo del 2019

En esta sesión continuamos explorando con la variación de temporalidad, pero esta vez improvisando en un tiempo más acelerado. Nuevamente se invitó a los alumnos a pensar en su tiempo habitual y a partir de ahí, ir acelerando.

Calentamiento

El calentamiento transcurrió con los alumnos en la vertical (de pie), hicieron un registro mental de cómo se encuentra el cuerpo y fueron generando movimiento lentamente. Trataron de sentir la continuidad con minuciosidad y los generé un cuestionamiento, cómo el movimiento se traslada, dejando constantemente, una imagen. Así mismo, jugar con el equilibrio acompañado por los traslados del peso del cuerpo.

Cuando ellos consideraron necesario dirigieron el movimiento, hacia su propio tiempo como puente hacia la aceleración. Para ello les sugerí prestar atención a la respiración y como fue cambiando al igual que la temperatura corporal. Ir moviéndose cada vez más rápido y notar como el calor, la percepción de la energía- calor corporal se manifestó como un puente consciencia corporal. Ya que brinda una sensación clara.

Por ultimo indicar que buscaran otros caminos hacia la atención y consciencia del cuerpo sin perder la noción de su autoimagen (así como su transformación constante).

Improvisación 1

En esta primera improvisación se dejó a criterio elegir que parte del cuerpo o región sería observada. Observé que no hubo mucho desplazamiento como sí pasó en el calentamiento, pero sí noté cómo, controlaban en el resto de su cuerpo (inhibiendo el movimiento) para mantener la aceleración de la parte en movimiento sin desbordar la energía. Los resultados confirmaron que la inhibición del movimiento era voluntaria y utilizaban “el centro del cuerpo” para controlarlo. En cuanto a la mirada se enfocó en el movimiento durante toda la improvisación.

Improvisación 2

En la segunda improvisación se propuso cambiar de enfoque y trasladarse más por el espacio, para observar las variaciones en su atención. Observé que los alumnos decidieron utilizar las piernas y eso los liberó de la tensión que se generaba debido a la inhibición de movimiento. En la improvisación anterior se utilizaban más las extremidades superiores que las inferiores, en cambio, aquí sucede lo contrario, los brazos se dejaron mover con libertad, o en consecuencia al impulso generado por las piernas en una temporalidad rápida.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Calentamiento

Al inicio (durante teníamos la premisa del desequilibrio y del movimiento continuo) el foco estuvo en mis piernas y torso, y por pequeños momentos en los brazos, ya que, al trasladarse y jugar con el desequilibrio, todo el cuerpo a excepción de los brazos, me servían más para moverme, pero al llegar los momentos de recorrer por el piso, si los activaba. Además, al estar con los ojos cerrados, sentía que por momentos ese movimiento continuo se paraba o bloqueaba porque me ponía a pensar mi lugar en el espacio, el dónde estoy, qué tanta distancia tenía entre las paredes para moverme o las imágenes del espacio y yo transitando.

Improvisación 1

En la primera improvisación, usando los brazos como foco, mi percepción de los brazos no era a través de la mirada, sino del imaginario y las sensaciones de mis brazos en el espacio. Es por esto que tuve la mirada y la posición de la cabeza relajada, y también las usé al explorar con los dedos de las manos, porque quería ver que movimientos podía generar.

El resto del cuerpo entro en un segundo plano, ya que no quería moverlo y tampoco que los brazos afecten de manera considerable al resto del cuerpo. Para esto usé más fuerza en los brazos, esto para controlar la energía y velocidad de los movimientos y que no afectasen a las demás partes. Por otro lado, no sentí algún movimiento que no controlará en las demás partes del cuerpo, aparte de la mirada, con la que exploré fijando distintos puntos y dejando que siga en movimiento de mis brazos.

Improvisación 2

En la segunda improvisación, en la que si use la velocidad alta (de igual forma que la anterior) y que el foco cambió a las piernas, me percate que tiendo a usar mucho los pies desde el metatarso al talón para moverlos, además que hay ciertos momentos en los que, por memoria muscular, traen otros movimientos en sí, como mover los hombros, cabeza o torso. Con respecto al traslado, no los uso mucho y tiendo a quedarme a un solo sitio o generar pequeños traslados, pero ninguno que me lleve a otros niveles o lugares lejanos en el espacio.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

Al inicio mantener la continuidad era más fácil porque estaba con movimientos lentos, al subir la velocidad era necesario estar pensando en que movimiento seguía, esto no pasaba tanto en el lento.

Improvisación 1

Use los brazos y mi velocidad fue de un nivel medio al rápido. Para no realizar movimientos que no pueda controlar o se escapen de mi atención, mantuve mi mirada tanto fuera como dentro, para así ver y sentir como estaba mi cuerpo. Me ayudaba mantener el centro activo en todo momento, así evitaba que se moviera algo que no quería.

Improvisación 2

Cambie a las piernas, en velocidad media-rápida. Al hacer ciertos pasos mis brazos se querían mover, pero por memoria. Era muy incómodo mover las piernas sin brazos, sentía que me bloqueaba y gastaba el doble de energía.

SESIÓN 7

Dirigido por Michelle Antúnez Marín

17 de mayo del 2019

En esta sesión abordamos las transiciones en el espacio, cómo se relacionó la corporalidad en esta variación y de qué forma se representa la autoimagen desde este nuevo objetivo.

Calentamiento

Para este calentamiento sugerí que empezaran uno por uno ya que, estuvieron con los ojos cerrados desplazándose por el espacio y es mejor que uno cumpla el rol de “cuidador” mientras el otro se movía con libertad y seguridad.

Considero que cerrar los ojos y moverse me lleva directamente a imaginar mi cuerpo y conectarme con mi autoimagen. Observé que en un primer momento un alumno solo caminó de un lugar a otro, como tratando de medir el espacio y luego moverse de acuerdo al espacio calculado. Esto le dio más confianza para arriesgarse a hacer acrobacias y lanzarse al espacio sin miedo. Sin embargo, esto se convirtió en una necesidad constante, que particular no consideré necesario ya que el rol del “cuidador” quedó de más. El objetivo era que pudieran moverse o por lo menos tratar de moverse lo más parecido a cuando están con los ojos cerrados. No obstante, reconozco que tal vez debí ser más específica en las indicaciones, fue así como el segundo alumno tuvo mucha más continuidad en su movimiento sin miedo al espacio que no podía observar

Improvisación 1

Para esta improvisación los alumnos tenían que observar y prestar atención a sus transiciones sin perder de vista el resto del cuerpo. Ya en esta última variación empiezo a notarse la dificultad de enfocarse solo en un lugar si el resto del cuerpo también está moviéndose. Esto despertó

muchos más patrones, hábitos y recursos de movimiento que tuvieron que ser controlados o evidenciados por ellos antes de que lo observaran en los videos. Uno de los alumnos se enfocó en sus apoyos (manos y pies) para no perder la atención, sin embargo, olvidó la dirección en la que estaba yendo y qué recorrido estaba haciendo. También se observó falta de continuidad debido a que trasladarse por el espacio lo llevó a pensar en las piernas y el enfoque estaba en los brazos, lo cual le generó confusión. Tenía la necesidad (hábito) de querer regresar a la inhibición.

Improvisación 2

Luego de observarse en los videos, tomaron como punto de partida generar otro tipo de conexiones de atención cuando se tiene ese tipo de situaciones. En un caso se dio la “planificación”, en otras palabras, el alumno planteó consignas para saber qué desplazamientos iba a hacer, y así podía mantener durante la improvisación un enfoque más amplio. El otro alumno trató de buscar moverse sin pausas para no dejarse llevar por sus bloqueos de pensamiento.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Calentamiento

Empecé los traslados sin premisas como tener recorridos lineales o imágenes en el espacio que me guiaran, y sin pensar en que parte del cuerpo me llevaba por el espacio (de cierta forma empecé a moverme sin fijarme en nada). Creo que esto me llevó a que no fuese consciente de las posiciones o los recorridos que tenía. Luego de este caminar sin pensar en el recorrido o en la forma, me percate que durante todo el tiempo, mientras entraba al piso o estaba en cualquier posición, las palmas de las manos y pies eran los puntos que trasladaban a todo mi cuerpo. Puede que esta sensación del traslado de peso en manos y pies me ayudó a ser consciente de mi cuerpo con relación a su peso, y como este entra en distintos desequilibrios para moverse. Luego las manos y mis pies sirvieron como puntos que ayudaron a que mi movimiento no pare, no dejar que uno se caiga o estar quieto. Descubrí que al no usar las palmas de manos y pies es muy difícil moverse en general, ya que al estar en el piso (por no usar las palmas de los pies)

solo es la pelvis y la musculatura los que pueden moverse, pero no con tanta amplitud como al usar el soporte de los pies y manos.

Improvisación 1

Durante la segunda parte, los traslados que use fueron planeados antes de ejecutarlos, lo que me daba mucha seguridad y conciencia del espacio que abarcaba. Siento que el estar sintiendo el peso en las manos ayudó a estar consciente en el peso y traslados que tenía.

Improvisación 2

Debido al uso de apoyos, manos y pies, al final observé en el video que tenía la mirada hacia mí y creo que desaprovecho la mirada externa, el proyectar más y jugar con más tipos de traslados, como saltos, rodamientos y más.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

Al estar con los ojos cerrados no podía evitar sentirme ansioso. Esta ansiedad me provocaba moverme mucho en el espacio, pero para esto necesitaba ubicar mi cuerpo dentro de este. Lo que hice fue concentrarme en mis otros sentidos como el tacto y la audición, para tener una idea de donde estaba parado.

Improvisación 1

Elegí los brazos, fue difícil mantener el énfasis en los brazos al trasladarme porque la mayoría de los traslados que realicé involucran las piernas y mi atención se perdía por esto; es decir, me costaba concentrarme en los brazos. También me costó mantener la continuidad del movimiento.

Improvisación 2

Seguí con los brazos, esta vez traté de mantener la fluidez. Use movimientos lineales y curvos para ver si me ayuda con esto. Las direcciones que mantuve fueron en su mayoría voluntarias. Jugué con el cambio de velocidades. Note que al trasladarme mi consciencia automáticamente se dispersa por todo mi cuerpo y no se concentra en una sola parte.

SESIÓN 8

Dirigido por Michelle Antúnez Marín

18 de mayo del 2019

En esta sesión continuaron improvisando a partir de los desplazamientos espaciales, además de seguir reconociendo como en cada experiencia transformó la autoimagen, como en cada sesión fue mejorando la capacidad de atención y de modificar las capacidades desde el propio movimiento.

Calentamiento

Para calentar, sensibilizar la autoimagen, comenzaron nuevamente moviéndose por el espacio con los ojos cerrados, esta vez incorporé el video en esta primera parte. Esto con la finalidad de que ellos puedan observar su experiencia, la noción del espacio y como se encuentra su cuerpo durante este proceso. Antes de mirarse en el video los alumnos deberán graficar el diseño que ellos recuerdan haber realizado.

Improvisación 1

De acuerdo con a resultados anteriores, aún sigue siendo una dificultad poder desplazarse sin perder la atención el cuerpo. Se ha observado que recurren a sus apoyos para conectar todo su cuerpo, eso me lleva a pensar que necesitan un impulso que conecte constantemente todo su cuerpo a través de estímulos, ya sea energía o el contacto con el suelo. Los alumnos al observarse notan mucha desatención en el resto del cuerpo y falta de continuidad.

Improvisación 2

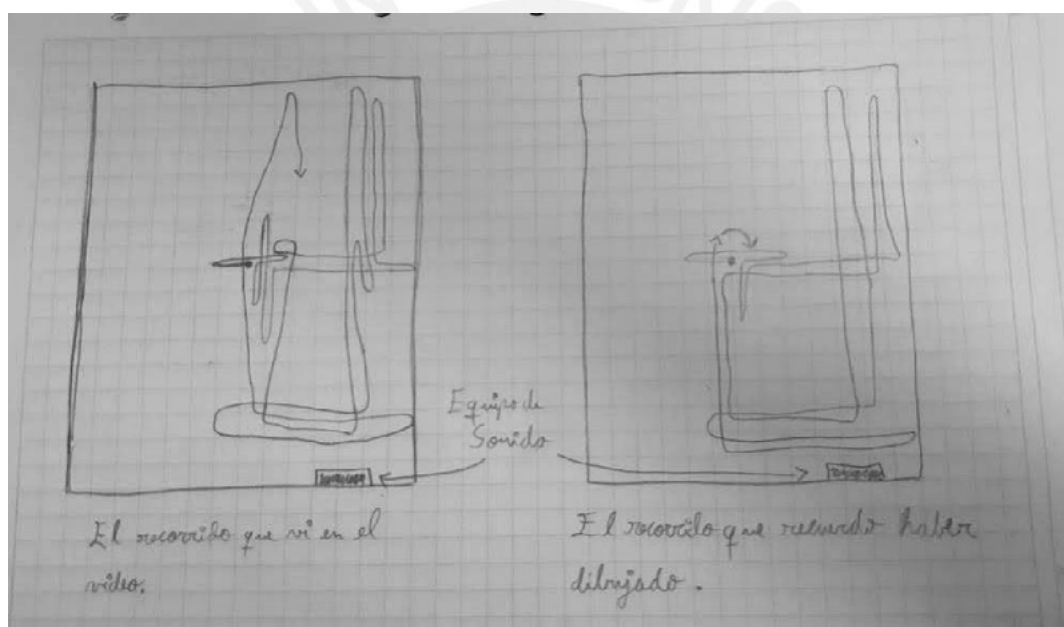
Dado a los resultados de la improvisación anterior los alumnos comprendieron que prestar atención en un tiempo lento no siempre puede ser beneficioso, en este caso, generaban bloqueos y confusión. Debido a esto en ambos casos optaron por un tiempo más acelerado o activar más la musculatura, generando movimientos que requieran de fuerza. Esto los llevó a controlar mucho más su cuerpo cada vez que sentían o percibían que alguna parte del cuerpo estaba siendo olvidada.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Calentamiento

En el calentamiento mi relación con el espacio y la conciencia de mi recorrido fue buena (no excelente). Hasta la mitad, use la música como ayuda junto al imaginario del espacio y yo recorriéndolo en mi mente, por eso no quise irme hacia los laterales, porque me desorienta las distancias que podía recorrer y luego esto me ayudaría a perderme porque no sabría cómo encontrar el centro del salón.



Improvisación 1

En la primera improvisación quise trasladarme en línea recta, pensar en los recorridos que tendría, lo cual siento que si lo logre. A un nivel más propio de la conciencia, por momentos sentía muy conscientes algunas partes de mi cuerpo, pero en ningún momento sentí todo mi cuerpo consciente y activado, solo los brazos y piernas de un lado y el otro no, lo cual, no significa que dejé inconsciente las partes que no la están. Las partes de mi cuerpo que puedo mover con facilidad y más eficiencia, son las que más activación muscular tienen. También me percate que en los traslados que tenía, dependiendo de la velocidad eran más fáciles de ser consciente del cuerpo, mientras era más rápido era el movimiento y traslado, era más consciente

de partes de mi cuerpo y mi foco de atención y conciencia cambiaban hacia las partes que se movían (como una luz que viaja por el cuerpo alumbrando rápidamente parte por parte, pero que no está en todo el cuerpo a la vez) , y mientras el movimiento es más lento se me es más fácil sentir y despertar la conciencia de todo el cuerpo, pero siento que si pasó de estar en velocidad lenta o muy calmada y pasar hacia lo rápido me quitaría el foco de todo mi cuerpo y se irían hacia las partes más activas, las que ejecutan acciones.

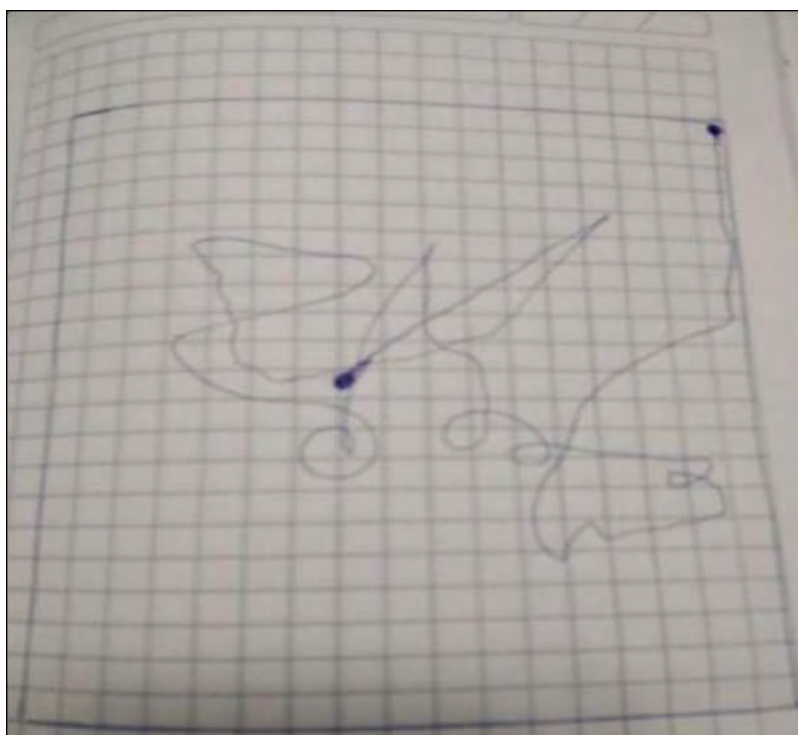
Improvisación 2

Durante la segunda parte, mientras me movía con los ojos cerrados, me ayude con la imagen mental y el espacio siendo recorrido por mí, esto me ayudó a enfocarme para controlar mis movimientos y no chocarme, también use recorridos que no me desenfocar con relación al medio del salón. La velocidad me ayudo a activar más mi cuerpo y por eso controlarlo mejor, en sus direcciones y más, para no chocarme. Siento que mi conciencia espacial es buena, porque si note que en el video recorría el camino que tenía en mente, pero quiero trabajar más en estar más libre y moverme ya no en líneas, o que estas líneas imaginarias que trazó en el espacio no me limiten a usar todo el salón.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

Tener los ojos cerrados genera en mí la necesidad de reconocer mi espacio antes de desplazar mi cuerpo con más libertad o realizar movimientos más riesgosos. Esto me ayuda mucho, ya que viendo el video observe que mi recorrido fue muy semejante al que imaginaba que hacía incluso sin ver por dónde me desplazaba.



Improvisación 1

Al buscar los traslados nuevamente perdí la continuidad por momentos eran como breves frases más no mantenían un hilo. En cuanto a las direcciones, en la mayor parte del tiempo fui consciente de hacia dónde iba y a donde quería ir.

Improvisación 2

Trate de mantener el hilo más tiempo, por momentos sentía que no tenía mucho control sobre mi cuerpo por estar pensando en qué movimientos realizar. Mi mirada se fue para dentro y esto no me permitió control de mis acciones tal cual las quería yo, en otras palabras, no me permitió controlar fuerza, alineación o secuencialidad.

SESIÓN 9

Dirigida por Michelle Antúnez Marín

20 de mayo del 2019

A partir de esta sesión, ya no fue necesario enfocarse en una parte del cuerpo para empezar a desarrollar movimiento y evidenciar algún patrón o hábito, sino poder observar como la atención se traslada constantemente de un lugar a otro manteniendo la continuidad del movimiento, dando así una imagen completa del cuerpo en movimiento.

Calentamiento

El calentamiento empezó con la consigna de permanecer con los ojos cerrados, para conectar al alumno con su esquema corporal, para que de esta manera pueda percibir conectarse internamente y sensibilizar más la relación con el entorno desde otros sentidos. También los grabé para que puedan reconocer como se muestra su cuerpo antes de trabajar el análisis. Como resultados obtuve que uno de los alumnos no consideraba este lugar (estar con los ojos cerrados) como generador de consciencia ya que le provoca ansiedad, esto a diferencia del otro estudiante, que si logra conectarse.

Improvisación 1

Durante la primera improvisación observé diferencias temporales. Un estudiante optó por comenzar más acelerado a diferencia del el otro. Esto influenció sus traslados por el espacio, dándole más libertad de recorrido.

Observé aceleración en los movimientos, pero sin desplazamiento y matices, es decir, pausas, staccato, repetición de movimientos en un tiempo más moderado. Luego de observarse en video, comentaron nuevamente que su punto de conexión a la consciencia del cuerpo se encuentra en la aceleración o uso de la “fuerza muscular”. Se pudo evidenciar el uso de todas las variaciones y la dificultad que presenta desarrollar algunas. Como por ejemplo el uso de niveles con desplazamiento en una temporalidad lenta, genera dificultad en ambos.

Improvisación 2

Con lo observado en estas sesiones, este recurso de fuerza y aceleración podría ser un hábito al que siempre recurren o desde donde siempre se mueven, ya que los ayuda conectarse con la consciencia del cuerpo. Considero que deberían poder controlar o regular este recurso.

En esta improvisación no hubo mucha variación con la anterior, siguió manifestándose la aceleración y la fuerza en el movimiento dando continuidad, menos pausas y más traslados por el espacio, acompañado del uso de niveles.

El video en esta sesión no fue tan relevante, pero mantiene su utilidad en cuanto a registro. Si bien observarse en video ya no es tan impactante los estudiantes tienen presente que van a observarse y ver lo que hicieron, incluso comentar y señalar en qué momento sintieron que no podía moverse tan fluido.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Calentamiento

Durante el calentamiento, al estar con los ojos cerrados, obtuve consciencia del espacio en el que estaba, gracias a los sonidos de mi entorno, mi posición inicial y mi imagen mental. Con respecto a la consciencia de mi cuerpo durante la exploración, sentí que no lograba percibir mi movimiento por tratar de recordar o reconocer en qué parte del espacio me encontraba. En el video observé que mi consciencia espacial estaba mucho más afinada con respecto a mi cuerpo, porque mi enfoque se encontraba en el espacio y como lo recorría, y no en mis movimientos. Además, sentí que estaba en velocidad media.

Improvisación 1

En la primera improvisación jugué con las velocidades y como es que esta afecta a mi consciencia corporal. Al final pasó lo mismo que antes, la velocidad rápida me ayudó a ser consciente de algunas partes de mi cuerpo, pero la temporalidad lenta generó una percepción más amplia de todo mi cuerpo. Respecto al espacio, pienso que la consciencia espacial solo parte del imaginario de uno mismo y el espacio.

En el video observé que mi mirada por momentos era inconsciente, y creo que esto ocurrió por pensar en el espacio que quería recorrer y como lo haría.

Improvisación 2

En la segunda parte me ayudó a tener más conciencia la velocidad rápida conciencia en todo el cuerpo. Por momentos sentía que mi movimiento no se extendía, que permanecía en una kinesfera pequeña o media.

Mirarme ayudó mucho con la relación con el espacio, lo cual no ocurrió antes, porque utilizaba la imaginación para llegar a esta conciencia. Esto significa que descubrí otra forma de llegar a la conciencia de mis traslados durante la improvisación.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

Con los ojos cerrados, en la vertical tengo más conciencia de mis piernas. En nivel medio, siento que esta conciencia se distribuye a brazos y piernas por igual. En el nivel bajo, sentí mi pelvis y torso a diferencia de los otros niveles. Aun no siento muy despiertos los brazos. Tiendo a tensar los brazos u olvidarlos, me cuesta ser consciente de mi cuerpo con los ojos cerrados.

Improvisación 1

Al cambiar de velocidades sentía que lograba más extensión de movimiento. Estuve la mayor parte del tiempo en la vertical. De nuevo sentí que cuando mi mirada se iba para dentro, más me costaba moverme o sentir todas las partes de mi cuerpo de manera consciente.

Improvisación 2

Traté de centrarme más en mis brazos usando el ritmo de la música. Cuando mi mirada empezaba a ir hacia dentro, baje la velocidad y trate de proyectar mi mirada. Siento que fui más consciente corporalmente.

SESIÓN 10

Dirigida por Michelle Antúnez Marín

24 de mayo del 2019

Dado a mi última reflexión en la sesión anterior, consideré necesario que los alumnos empezaran a regular sus recursos, ya sea para conectarse con la atención o para desarrollar movimiento, de los cuales ya son conscientes y seguir potenciando la habilidad de control.

Calentamiento

Comenzamos con los ojos cerrados, como la sesión anterior, uno debe cuidar al otro. Comenzaran caminando por el espacio y después fueran incorporando la variación de los niveles y el tiempo. Pude observar que muchas partes de sus cuerpos, pequeñas regiones, no eran movilizadas y me cuestioné si a pesar de ello estaban siendo conscientes. Después de que improvisaran, les hice llegar este cuestionamiento y uno de los alumnos comentó que era más fácil evidenciar esto con los ojos abiertos, ya que tiene tendencia a mirar las partes de su cuerpo en movimiento. Sin embargo, hay partes que no alcanza la mirada, como la parte posterior, lo cual lleva la desatención de esta zona.

Improvisación 1

Sugerí a los estudiantes empezar desde las variaciones que les habían causado más dificultad y luego desarrollarlas. Pude observar que no ocurrió esto, ya que se quedaron divagando en el lugar de dificultad. Sin embargo, trataron de utilizar sus recursos anteriores, en este caso solo uno. Al alumno le costaba desplazarse en una temporalidad lenta y esta vez aplicó la fuerza muscular para lograr percibir todo su cuerpo. Durante estas sesiones el video no refleja algo lejano a la realidad, simplemente evidencia lo ya se ha experimentado durante la improvisación. Ha dejado de ser tan relevante para el análisis, sin embargo, considero que refuerza de forma inconsciente la experiencia de movimiento.

Improvisación 2

Los alumnos continuaron tratando de controlar y modificar sus recursos habituales, tratando de ir un poco más cerca a la variación de dificultad y encontrar poder prestar atención al resto de su cuerpo. Se observó dificultad para trasladar la atención a las piernas, y estuvieron intentado

conectar el cuerpo moviéndose con la música. Sin embargo, aún perdura el uso de la aceleración y la fuerza muscular. Lo cual, ha logrado conectar en ambos la atención de todo su cuerpo, no obstante, aún debería poder controlar ese recurso y no tener límites en su movimiento.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo

Durante el calentamiento con los ojos cerrados quise imaginar en qué parte del salón me encontraba, usando mucho esa imagen mental y concentrándome en los sonidos, fue así como perdí la conciencia algunas partes de mi cuerpo, como la cabeza o espalda (postura). Otro punto que observé en el video fue el uso de mi espacio y no de toda mi kinesfera, y que tengo una tendencia a dejar los brazos un poco flexionados hacia delante.

Improvisación 1

Durante la improvisación nuevamente la velocidad me aproximó a concientizar más partes de mi cuerpo, ya que al estar moviéndome rápido los músculos se activan y eso me ayuda a sentir más cada extremidad. Así como percibir partes más pequeñas del cuerpo, lo cual no pasa cuando exploro con una temporalidad más lenta. Al activar los músculos, mientras me muevo lento en cierta medida me ha ayudado a activar la consciencia corporal.

Con respecto al espacio, no pensé en los recorridos que hacía, sino que solo podía recordarlos después de hacerlos y darme cuenta cuales fueron.

Con respecto a los niveles siento que está muy anclado a la velocidad y espacialidad, pero creo que mi consciencia al improvisar en diferentes niveles es posible gracias a la activación del tono muscular y la mirada. Una meta podría ser despertar la conciencia sin necesidad de la tonificación muscular y pienso que la respiración en cierta forma me puede ayudar.

Improvisación 2

En la última parte busque la conciencia estando en una velocidad lenta y media (para que sea más fácil) y sin usar una activación muscular como la que necesitaba antes para respetar esa conciencia mientras me movía lento. Mi enfoque se dividió completamente del espacio porque empecé a buscar dicha conciencia a partir de mis sensaciones y no quise que la mirada interna imperara para que no ocurriese lo mismo del calentamiento (postura). Siento que al final pude

conectarme o estar consciente de mi cuerpo desde la temporalidad lenta y encontré cierta continuidad por un corto tiempo.

Al final del video puede ver reflejado lo que buscaba, un balance entre la mirada externa e interna, que pueda ayudar a encontrar una mejor conciencia.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

Al desplazarme tengo la tendencia a reconocer espacialmente mi entorno. Me cuesta improvisar con los ojos cerrados. Mi espalda baja se mantuvo rígida en muchos de mis desplazamientos, en general, estar con los ojos cerrados tensa más mi cuerpo.

Improvisación 1

Empecé investigando el tiempo de mi movimiento utilizando la música. Después de un tiempo comencé a jugar con niveles. Mi dificultad con el tiempo es que uso poco las piernas y me concentro en los brazos. Me ayudo jugar con los niveles, por momentos sentía mi movimiento más fluido.

Improvisación 2

Me guíe mucho de la música, la utilice para despertar mi cuerpo realizando pasos cortos y energéticos (a mí me cuesta calentar). Me sentí mucho más consciente con esto, mi movimiento fue más fluido. Llegar a usar cierto todo muscular despierta mucho más mi cuerpo.

SESIÓN 11

Dirigida por Michelle Antúnez Marín

31 de mayo del 2019

Para esta sesión decidí conectar más el pensamiento y los sentimientos ya que siempre está percibiendo sus sensaciones a través del movimiento, enfocados únicamente en esos componentes de la autoimagen, y creo que es necesario poder traer a conciencia los pensamientos para lograr una verdadera mejoría de la funcionalidad corporal. También poner énfasis en el hecho de que siempre están escribiendo acerca de la experiencia y este lugar es importante al momento de generar conclusiones o conceptos en base a un hallazgo, en este caso conectarse con su autoimagen. Para ello les pedí que se tomaran el tiempo de pensar en cómo describirían su movimiento o cómo piensan que es su danza.

Durante todas las sesiones han estado observando a través de la cámara y es importante poder reconocer la propia representación de su danza en su imaginario. Se les dio la oportunidad para escribir antes de calentar y si necesitaban la experiencia de movimiento lo podía hacer después.

Calentamiento

Luego de darles un tiempo prudente para pensar sobre su propio movimiento, empezó el calentamiento, esta vez con los ojos abiertos y ambos cuerpos en el espacio. Los alumnos tenían la libertad de moverse utilizando las variaciones, esta vez pensando en cómo bailaban, como un detonante más, que invita prestar atención de forma integrada. Esta vez también grabé el calentamiento para que puedan observar como el video no refleja realmente la autoimagen como tal, y solo es un complemento.

Un alumno tuvo dificultad para describir su danza y se manifestó en un bloqueo corporal durante el calentamiento, no logro escribir algo en su bitácora, pero le sugerí tomarse el tiempo que necesité para reflexionar sobre ello. En el otro alumno, siento que esta pregunta detonó en su cuerpo de forma positiva, puesto que se movió mucha energía y se desplazó por el espacio.

Podría ser que buscaba responder la pregunta desde su movimiento.

Improvisación 1

Durante esta improvisación empezó a manifestarse bloqueos de movimiento, tensión y pausas más largas. Cuando se observaron en el video simplemente concluyeron que no podían dejar de pensar en su movimiento y si realmente sabían cómo era, les costó mucho expresar lo que sentían o creían al momento de moverse.

Improvisación 2

Decidí no hacer una segunda improvisación ya que los ánimos y la energía habían disminuido demasiado y sentí que debían procesar esta experiencia. Quedó como tarea seguir reflexionando acerca que su propio movimiento y leer el texto de Autoimagen de Feldenkrais.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo Calentamiento

En el calentamiento y primera improvisación pude notar que no usaba pasos o movimientos que no fuesen contemporáneos, esto me llevó a pensar “qué pasa si intento improvisar con otro lenguaje de movimiento como looking del hip hop o buscar mi propio estilo, que de manera inherente esté afectada o manchada por otras calidades de movimiento que conozco y que estén dentro de mi cuerpo”. luego me di cuenta que no se me hacía cómodo, lo cual pienso yo que está mal, porque no uso todas las herramientas de danza con todo mi lenguaje corporal. Luego mencionaste la pregunta “cómo describirías tu danza”, lo que en un principio me dejó pensando y quise empezar a concretar ideas recordando que la gente dice sobre mi danza, que es como agua, o que al bailar mi mirada es muy interna, que tiendo a ser cuidadoso con los golpes o que soy fluido al bailar. Pero luego al pensar sobre cómo siento mi danza, una pregunta se me vino a la mente que fue “como me quiero mover o hacia donde apunto al formar mi estilo o lenguaje corporal propio”, con lo cual, creo que de alguna manera es importante, porque me orienta a cómo moverme y me da distintas calidades. Pensando sobre el “cómo me quiero mover”, llegue a la conclusión de que quiero ser funcional y específico, limpio o impetuoso como un animal porque pienso en los movimientos de un gato, rinoceronte, o “x” animal, es solo lo que necesito. No tengo que crear movimientos abstractos que lo lleven a crear pensamientos complejos, o que lo lleven a crear sistemas que cuidan rigurosamente su cuerpo. Pienso que el movimiento de los animales es muy natural a comparación del humano, está acoplado a su anatomía y

directamente hacia su entorno. Pero al final para no irme del tema llegue a la conclusión de no responder esa pregunta porque sería muy tediosa (la de cómo describo mi danza), tal vez porque pienso que ahora que la respuesta sería muy tediosa de responder.

Con respecto a la lectura, sobre la autoimagen, me ayuda a conocer mi propio movimiento, lo cual estaba olvidando hacer durante este periodo, pensar sobre cómo me muevo o hasta pensar la relación que tengo con mi propio cuerpo.

La lectura toca temas como el aprender dejando de lado algunas cuestiones que se generan por la sociedad o cosas mucho más psicológicas. Pero para no pasarme escribiendo cada tema y que entender de estos, solo mencionare puntos importantes que me dejó la lectura.

El primero, que es la autoimagen como influencia muy fuerte ante el movimiento, y el cómo ser consciente de esta, de que existe esta autoimagen puede afectar al propio movimiento. El segundo y último, es que con toda esta información de la autoimagen uno puede generar mejores formas de explotar la capacidad que tiene.

En conclusión, esta sesión no me dejó explorar mucho las consignas de improvisación o concientizar mi cuerpo, pero perturbó toda “la calma mental” en la que estaba, con respecto a la danza, que al final creo que fue positivo.

Participante 1 Sergio Pacora

Calentamiento ¿Cómo bailo?

Es difícil decirlo, me gusta ir más hacia lo técnico que a las sensaciones. Los estímulos musicales me ayudan con las sensaciones. La gente por lo general dice que mi movimiento es salvaje, me gusta generar movimientos fluidos, que ir hacia lo acrobático. Me gustan los movimientos ondulantes. Antes tenía tendencia a permanecer en el suelo porque prefería este nivel, ahora me gusta jugar con todos los niveles. Tiendo a ser muy crítico con mi movimiento, lo controlo demasiado. Siento que cuando veo los vídeos de mis improvisaciones controlo demasiado mi cuerpo, no me está ayudando en ese sentido.

Improvisación 1

Siento que estoy bloqueado. Me siento frustrado y esto me desconecta más de mi cuerpo. Me cuesta demasiado improvisar, no sé realmente como me muevo, entre más veo los vídeos más pienso en qué hacer para no mover tal parte o verme más fluido y eso me está cortando más.

Me estoy juzgando mucho por el uso constante del vídeo.

SESIÓN 12

Dirigida por Michelle Antúnez Marín 21 de junio del 2019

Esta última sesión está enfocada a cerrar con esta experiencia práctica reflexionando acerca de que podemos potenciar nuestras capacidades corporales a partir de la modificación de la autoimagen. Así como también, el uso del video como herramienta, aproxima la consciencia de los componentes de acción de la autoimagen que no logran ser percibidos en primera instancia durante la práctica. De esta manera invitar a los alumnos a concluir cuál fue el impacto que tuvo el uso constante del video durante estas semanas, como ha sido su experiencia modificando su movimiento a partir del concepto de autoimagen y esta herramienta

Calentamiento

Para comenzar este último calentamiento les di la libertad de moverse en las variaciones que prefieran, siempre cuando busquen sensibilizar la percepción de su autoimagen.

Lo que me sorprendió de este calentamiento es que esta vez eligieron moverse desde una temporalidad más lenta, y no se observaba tensión o falta de continuidad de un desplazamiento a otro.

Improvisación 1

En esta improvisación noté matices, no solo las variaciones. También se repitió la temporalidad del calentamiento, casi ni podía percibir en qué momento cambiaban de variación, siento que esta vez estaban más conectados y calmados con lo que percibían.

Siento que ambos lograron regular o cambiar sus recursos de movimiento habituales para conectarse con su cuerpo. También observé como ya no había dificultad entender que la atención del cuerpo siempre está en constante traslado, es decir que mantiene la misma continuidad que ellos manifiestan en su movimiento.

Improvisación 2

No sé llegó a improvisar por segunda vez porque tanto los alumnos como yo, percibimos innecesario usar el video 3 veces seguidas. Yo decidí utilizar el video desde el calentamiento para acompañar la experiencia con el registro visual pero esta variación hizo que notaremos que se necesita un espacio sin el uso del video para poder conectarse con la autoimagen. Es decir, comenzar el calentamiento con video, continuar la primera improvisación sin video y culminar con la grabación de la última improvisación. Esta estructura sería mucho más orgánica para los estudiantes, además de estar acompañado del registro en sus bitácoras.

BITÁCORAS

Participante 1 Paul Lazo Calentamiento

El calentamiento, que fue más libre, pero sin dejar de lado todas las premisas que tuvimos durante estas sesiones. Percibí mi autoimagen muy relajado, pero también controlado, no sentí la necesidad de usar tonicidad muscular, además estuve consciente de muchas cosas, como la rapidez, mi peso, mis direcciones o los recorridos de niveles. Por otro lado, teniendo en cuenta la autoimagen, creo que la música y la información que lleva consigo (como la letra y contexto) influyeron mucho en cómo moverme, porque la canción viene de las quejas y lamentos de un payaso que cree que su amiga está muerta (lo cual no necesariamente se manifiesta en mi como algo triste y hacer movimientos acorde con eso), y que todo forma parte de una caricatura de blanco y negro, con todo esto las sensaciones o imágenes que tuve fueron muy relajadas, no con la imagen del payaso en mi mente y moverme como tal, pero sí dejando que todo su canto y ritmo de la canción influya en mi movimiento.

En el video pude notar la soltura y por momentos una continuidad en todo lo que hacía y que estaba muy relacionada al ritmo que la canción tenía, y también pude observar los juegos con

las velocidades que busqué en un principio. Pero por un par de momentos algunas extensiones que pensé que estaban, no lo estaban.

Improvisación 1

En la improvisación me sentí fluido porque no sentí momento en los que tuviera que conectarme para generar conciencia y parar por un momento. También con relación a las premisas de niveles, velocidades y espacio me sentí muy cómodo, porque tenía muy en cuenta las velocidades y niveles que usaba, también con respecto al espacio o direcciones, no busque fijarlas sino hasta el final que quise hacer algo más dimensional, pero fue muy corto.

Al mirarme en el video, pude ver que, por la mitad, la velocidad en la que yo creía que estaba era otra que en la que vi en el video. También pude notar la fluidez y muchas cosas que pude pensar y estar conscientes en su ejecución durante la improvisación, como saltos o proyecciones.

Conclusiones de la práctica

Con respecto a la importancia o impacto que tuvo el concepto de autoimagen, pienso que me ayudo a buscar esta conciencia corporal, porque ya tenía información con la que empezar y el trabajo era encontrarla en el cuerpo para luego agarrar las premisas de espacio niveles y velocidad, y ejecutarlas.

No es la primera vez que uso la autoimagen en la danza, porque el Exploración Corporal tuvimos ejercicios en los que tenías que crear imágenes mentales y moverte en relación a estas, y de cierta forma ya notaba como era mi movimiento o algunas cosas que eran muy marcadas, como por ejemplo las calidades.

Con relación de escribir después de bailar, pienso que es muy útil, porque archivar información que es muy fresca y que se puede usar de muchas formas, pero también el bailar y luego concentrarte en recordar las sensaciones o lo que hiciste puede cortar la ilación que uno crea al estar improvisando, como la búsqueda de la autoimagen o escucha del cuerpo

La retribución visual después de escribir o de bailar, fue muy buena porque veías todo lo que hiciste, y aparte de que, si esta perturba el proceso de conciencia, creo que la potencia porque al verte, puedes observar lo que hiciste y relacionarlo con lo que creíste haber hecho, para al final ver en qué partes eres más consciente que en otras, o qué tendencias uno tiene. Por otro

lado, el verse bailar ya es un ejercicio que ayuda a la creación de la autoimagen, porque estás conociéndote y aprendiendo más de uno mismo.

Participante 2 Sergio Pacora

Calentamiento

La imagen con la que entré sobre mi cuerpo fue diferente a la percepción que tuve al terminar el calentamiento. Siento que mi cuerpo rebota constantemente, con aire y peso a la vez. Me siento ligero y también pesado, como en un constante vaivén.

Tras ver el video, vi que sí tuve la calidad que describo. Sin embargo, al inicio pude notar que mi cuerpo no está despierto al punto que yo imaginaba, no alcanzaba la extensión que quería, pero yo sentía que si lo estaba logrando. Después de la mitad del video se nota como mi cuerpo está más despierto y conectado.

Improvisación 1

Esta improvisación se sintió mucho más fluida, siento que la música me ayuda mucho. También ya no busco estar en constante movimiento, cuando no sé qué hacer, genero pequeñas pausas y estas me ayudan a mantenerme calmado para que mi mente no se llene de pensamientos y termine calculando todos mis movimientos (siento que calcular todo no deja que se vea fluido ni orgánico). En este video percibí mucha más fluidez que durante la improvisación.

Conclusión de la práctica

Después de todo este proceso siento que el uso del video me ayudo a reflexionar en cuanto a mi movimiento. Si bien en las penúltimas sesiones me parecía una tortura verme porque llegue al punto en que cuestionaba todo lo que iba a hacer durante mi improvisación/exploración. Además, estas tareas se volvieron difíciles, improvisar en si se me complicó porque era frustrante tener una imagen de lo que “imaginaba” que estaba haciendo en mi cabeza y ver que era otra la realidad con el video. Me ayudó mucho tener espacio para reflexionar sobre realmente cómo debo usar la información que me da el video, y menos como algo que solo me puede generar malestar, por lo autocrítico que me vuelvo con mi movimiento, es más como una herramienta útil para desarrollar conciencia sobre mi cuerpo. El uso del video me parece necesario, sin embargo, debe ser mesurado, porque el video nos proporciona mucha información sobre nuestro cuerpo y nuestro movimiento por lo cual creo que se necesita un

espacio para reflexionar sobre esta información. En conclusión, el uso del video me ayudó, es algo que seguiré utilizando en mis ensayos y exploraciones porque me ayuda a generar mayor conexión con lo que siento que muestro y lo que realmente hago.

