

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Estudio del peso en la experiencia de movimiento con cuatro
artistas plásticos: uso de herramientas metodológicas desde la
danza contemporánea

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza que
presenta:

Karla Vanessa Mora Farfan

Asesora:

Ana Elena Brito Arrieche

Lima, 2022

RESUMEN

Este proyecto de investigación se basa en el estudio del peso en la experiencia de movimiento, desde un acercamiento de la danza contemporánea. Se propone al peso en relación a las variabilidades que aparecen en las diversas dinámicas que las fuerzas físicas lo permiten, vivenciado en un tiempo y espacio presente. A su vez, el peso compone un estado reflexivo desde la experiencia corporizada. Para esto, se propone la aplicación práctica de un laboratorio, en el que participaron cuatro artistas plásticos de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

El objetivo de esta investigación es construir experiencias sensibles desde el movimiento para generar un espacio de reflexión y/o cuestionamientos a partir del reconocimiento personal y la búsqueda de la importancia de la relación con el otro. Finalmente, se reconoce que toda la experiencia suscitada ha generado una constante transformación, retroalimentación e impacto a la artista bailarina - investigadora de este proyecto; abriendo nuevas perspectivas del que hacer en la danza.

Palabras clave: danza contemporánea, peso, experiencia, cuerpo en movimiento, experiencias sensibles.

ABSTRACT

This research project looks into the study of weight in the experience of movement, from a contemporary dance point of view. Weight is proposed in relation to the variabilities that appear in the various dynamics that physical forces allow, as it is experienced in present time and space. At the same time, weight composes a reflexive state from the embodied experience. In order to examine this a practical application is proposed in form of a laboratory, in which four visual artists from the Pontificia Universidad Catolica del Peru participated.

The objective of this research is to build sensitive movement experiences to generate a space for reflection and/or questioning based on personal introspection and the search for the importance of the relationship with others. Finally, it is recognized that the entire experience has generated constant transformation, feedback and repercussions on the dance artist - researcher of this project; opening up new perspectives in the field of contemporary dance.

Keywords: contemporary dance, weight, experience, moving body, sensitive experiences.

RÉSUMÉ

Ce projet de recherche est basé sur l'étude du poids dans l'expérience de mouvement, à partir d'une approche de la danse contemporaine. Le poids est proposé par rapport aux variations qui apparaissent dans les diverses dynamiques que les forces physiques le permettent, vécues dans un temps et un espace présent. À son tour, le poids compose un état réfléchi de l'expérience incarnée. Pour cela, il est proposé l'application pratique d'un laboratoire, auquel ont participé quatre artistes visuels de l'Université pontificale catholique. Le but de cette recherche est de construire des expériences sensibles depuis le mouvement pour générer un espace de réflexion et/ou de questionnements à partir de la reconnaissance personnelle et la recherche de l'importance de la relation avec l'autre. Enfin, il est reconnu que toute l'expérience suscitée a généré une constante transformation, rétroaction et impact à l'artiste danseuse - chercheuse de ce projet ; ouvrant de nouvelles perspectives sur ce qu'il faut faire dans la danse.

Mots-clés : danse contemporaine, poids, expérience, corps en mouvement, expériences sensibles.

AGRADECIMIENTOS

A mi presencia y ser que ha hecho posible seguir este camino

A mí querido padre que me da luz siempre desde un plano superior

A mí querida familia, mamá Yolita, Sarita, Luchito y Joselito

A Jarufe, Ailin, Javier y Ale, sus presencias han sido la esencia del laboratorio y toda la investigación.

A Alessia, Kira y Claudia por haber sido parte de este proyecto.

A una bella persona que me ha sostenido en este largo proceso, mi querida asesora Anita

A mi querida maestra Cory, quien me vio iniciar en este camino de la danza, y quien me ve culminar mi etapa universitaria desde esta investigación.

A Mireya, por ayudarme en los diversos cuestionamientos que me genero la tesis

A mis maestros de la danza que tocaron las fibras más profundas de mí, Carola, Karine, Cristina, Charito, Mirella, Lucia, Pachi.

A mis amigos y amigas que me han acompañado con mucha fuerza y amor, en todo este proceso, Marisol, Gabriela, Kimiko, Camila, Silvanita, Lucero, Obed, Jackita, Gesú, Esther...

A mis queridas amigas Palomas que han sido luz, soporte emocional y un grupo humano que sigue creyendo en el quehacer de la danza.

A la danza que es mi la esencia de mi vida.

ÍNDICE

RESUMEN	II
ABSTRACT	III
RÉSUMÉ	IV
AGRADECIMIENTOS.....	V
ÍNDICE	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	3
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	4
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	4
CAPÍTULO 1. MARCO CONCEPTUAL	9
1.1. El cuerpo en la experiencia de movimiento.....	9
1.2. El peso en la experiencia de la danza contemporánea.....	11
1.3. Líneas de aproximación en torno al estudio del peso.....	14
1.3.1. Body Mind Centering (BMC): un acercamiento íntimo hacia el estudio del peso....	14
1.3.1.1. Percibir y sentir en la experiencia del laboratorio.....	16
1.3.1.2. Ceder y Empujar desde el BMC aplicados al laboratorio.....	18
1.3.2. Contacto Improvisación (CI): un encuentro desde los pesos compartidos	19
1.3.2.1. Elementos tomados del CI para el laboratorio de movimiento.....	21
1.3.2.2. La vulnerabilidad y la importancia de la relación con el otro: procesos compartidos en el laboratorio.	22
1.3.3. Axis Syllabus: un acercamiento al tratamiento del peso.....	23
1.3.3.1. Inercia	24
1.3.3.2. Momentum.....	24
1.3.3.3. Fuerza.	24
1.3.3.4. Energía Cinética.....	25
1.3.4. Distribución del peso en el caminar.....	27
1.3.4.1. El Sistema Receptivo del Pie (SRP).....	28
1.3.4.2. El Sistema Propulsor del Pie (SPP).....	28
1.4. Laboratorio como espacio de investigación desde la práctica.....	29
CAPÍTULO 2. LABORATORIO COMO ESPACIO DE INVESTIGACIÓN PRÁCTICA EN EL ESTUDIO DEL PESO.....	31

2.1. Antecedentes y/o referentes para la elaboración del laboratorio	31
2.1.1. Steve Paxton, un sabio cuerpo en movimiento.....	33
2.2. Punto de partida del Laboratorio de movimiento.....	34
2.3. Grupo humano- Laboratorio principal de movimiento	35
2.4. Cronología del laboratorio.....	36
2.5. Diseño metodológico de las sesiones	37
2.6. Laboratorio en tres momentos:	38
2.6.1. Primer momento: Reconocimiento individual y una aproximación al trabajo con el otro.....	38
2.6.2. Segundo momento: enfoque puntual al estudio del peso, reconocimiento e importancia del trabajo con el otro y con el espacio	38
2.6.3. Tercer momento: conversaciones y reflexiones en base a la experiencia del laboratorio	39
2.7. Discurso o modos de llevar la investigación práctica en el laboratorio	40
2.8. Diálogos compartidos en el laboratorio.....	41
2.9. Las pausas en las sesiones	42
2.10. Componentes trascendentales para el desarrollo del laboratorio	43
CAPÍTULO 3. DIFERENTES EXPERIENCIAS ABORDADAS EN EL LABORATORIO DESDE EL ESTUDIO DEL PESO	
44	
3.1. El tacto en el estudio del peso.....	44
3.1.1. Hallazgos.....	46
3.2. El peso desde los espirales.....	48
3.2.1. Hallazgos.....	49
3.3. El peso desde las articulaciones	50
3.3.1. Hallazgos.....	52
3.4. El peso desde la activación del tono.....	53
3.4.1. Hallazgos.....	54
3.5. El peso desde el ceder y empujar	57
3.5.1 Hallazgos.....	61
3.6. El peso como masas movibles	62
3.6.1 Hallazgos.....	62
3.7. El peso desde la estructura ósea.....	64
3.7.1. Hallazgos.....	67
3.8. El peso desde los pies y su relación con la estructura pélvica -la columna y la cabeza... 69	

3.8.1. Hallazgos.....	70
3.9. Pesos compartidos.....	72
3.9.1. Hallazgos.....	74
3.10. Otros componentes de estudio en el laboratorio.....	74
3.10.1. La Fascia como activador del movimiento:.....	75
3.10.1.1. Hallazgos.....	77
3.10.2. Reconocimiento del atrás, despertando el otro lado:.....	78
3.11. La Improvisación en el laboratorio:.....	79
REFLEXIONES FINALES Y CONCLUSIONES.....	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	95
ANEXOS.....	99



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Alessia, Kira y Claudia en las sesiones del laboratorio piloto.....	6
Figura 2. Los cuatro factores principales: peso, tiempo, flujo y espacio en danza.....	13
Figura 3. Dibujo de las masas motoras utilizadas desde la perspectiva de Fray Faust.....	26
Figura 4. Nueve puntos de distribución del peso en el pie desde la propuesta de Fray Faust	28
Figura 5. Estudiantes en Black Mountain College.....	33
Figura 6. Integrantes del laboratorio, de derecha a izquierda: Jarufe, Ailin, Alejandra y Javier	36
Figura 7. Esquema con ejemplos de temas y objetivos en las sesiones del laboratorio.....	37
Figura 8. Esquema de los tres momentos abordados en el laboratorio.	40
Figura 9. Diálogos compartidos, integrantes del laboratorio e investigadora	42
Figura 10. Alejandra y Ailin en la dinámica de Movimiento celular	47
Figura 11. Jarufe desde un movimiento espiral	50
Figura 12. Jarufe- Ailin / Javier- Alejandra en el trabajo de movimiento articular.....	53
Figura 13. Jarufe, Ailin, Karla activando el tono corporal de Alejandra	55
Figura 14. Jarufe, Ailin, Karla ayudando a Alejandra a levantarse desde la activación de tono	55
Figura 15. Jarufe, Ailin, Karla ayudando a Alejandra a ponerse de pie, desde la activación de tono.....	56
Figura 16. Jarufe, Ailin, Karla conteniendo a Alejandra, una vez de pie	56
Figura 17. Ailin, Alejandra y Jarufe cediendo hacia la superficie terrestre, en la arena del mar	59
Figura 18. Alejandra y Ailin conectándose desde sus pesos corporales	59
Figura 19. Alejandra, Ailin, Jarufe y Karla en la dinámica de masas móviles	59
Figura 20. Jarufe explorando la estructura ósea de Ailin	67
Figura 21. Modelo de esqueleto humano para su estudio (pudieron visualizar y tocarlo para un primer acercamiento).....	68
Figura 22. Alejandra, Jarufe y Javier estudiando la pisada	72
Figura 23. Dinámica pesos compartidos. De izquierda a derecha, Alejandra y Ailin/ Jarufe y Karla.....	73

Figura 24. Ailin envolviéndose en la tela para experimentar movimiento desde la fascia, como un primer acercamiento	76
Figura 25. Ailin, Jarufe y Alejandra investigando con la tela en la tela	76
Figura 26. Ailin, Jarufe y Alejandra sin el material (la tela), investigando la fascia.....	77
Figura 27. Ailin y Alejandra, cuerpo sobre cuerpo, reconocimiento de la parte trasera del cuerpo	79
Figura 28. Alejandra sobre el cuerpo de Ailin, desde planos más cercanos	79
Figura 29. Ailin y Alejandra, cuerpo sobre cuerpo.....	79
Figura 30. Inicio de la improvisación, Alejandra, Jarufe, Javier y Ailin	81
Figura 31. Participantes en medio de la improvisación	81
Figura 32. Cerrando la improvisación, todos los cuerpos se dan amablemente el peso	82
Figura 33. Las chicas (Ailin, Jarufe y Ale) en una experiencia del laboratorio, en donde se utilizó algunos materiales como: arcilla pintura, cemento, plumones, lápices, etc.	88
Figura 34. Alejandra mostrando un grabado que realizó a partir de una la experiencia en una de las sesiones del laboratorio	88
Figura 35. Alejandra explicando como a partir del peso de su mano pudo asentar en el grabado su experiencia	88
Figura 36. Flyer de la pieza Fractal para el I Festival de Creaciones en Danza (2019).....	89
Figura 37. Anotaciones sobre proceso creativo, bitácora personal (noviembre, 2019).....	91
Figura 38. Momentos de ensayos.....	92
Figura 39. Momentos de la presentación final.....	93

INTRODUCCIÓN

La presente investigación comparte el estudio del peso en la experiencia de un laboratorio de movimiento con cuatro artistas plásticos de la Pontificia Universidad Católica del Perú; en este se aplicaron herramientas metodológicas desde mi visión y formación que la danza contemporánea ha atravesado en mí.

Con referencia al peso, se percibe a este en sus diversas dinámicas que las fuerzas físicas lo permiten, desde un cuerpo que configura transformaciones en la danza, como materia viva, cambiante y llena de cualidades, que, a partir de ahí, puede desplazarse, amortiguarse o propulsarse en un espacio y tiempo presente. Así mismo, el peso constituye a un cuerpo pensante, reflexivo ante las diversas circunstancias en la que nos posicionamos en la vida. Se crea y cuestiona las relaciones con los otros, con uno mismo y con el entorno. Bardet (2012) refiere que la variabilidad de relación con la gravedad constituye entonces una de las maneras de pensar, de ver y de hacer el arte de danza, tanto en las sensaciones como en las composiciones de las corporeidades que la crean (p.61). Dicho de tal manera, se creó un espacio de reconocimiento que potencie las individualidades y el trabajo en conjunto a partir del movimiento. Un laboratorio que permitió compartir ideas, saberes, reflexiones; y así mismo conectó percepciones, modos de hacer, pensar y sentir. Desde esta propuesta, se desarrolla sus hallazgos y reflexiones a partir de las experiencias suscitadas, en donde se reconoce la relación existente entre las nociones de cuerpo, espacio, tiempo y peso, que existe tanto en las artes visuales y en la práctica de la danza.

Cabe señalar, que la presente tesis se organiza en tres capítulos, en el primero, se presenta el marco conceptual, en el que se expone los conceptos en torno al movimiento, tales como el cuerpo, el peso y las líneas de investigación que se han tomado para la elaboración de las sesiones del laboratorio. Así mismo, en este apartado se presenta qué implica un laboratorio como espacio de investigación. En el capítulo dos se presenta los antecedentes y/o

referentes para la elaboración del laboratorio, la metodología de este en torno al estudio del peso y los componentes trascendentales para llevar a cabo dicho proyecto. En el capítulo tres, se puede verificar las diferentes experiencias entorno al estudio del peso abordadas en la práctica; por otra parte, se presenta los hallazgos y/o reflexiones de las sesiones compartidas. Y, por último, se expone las conclusiones y/o reflexiones finales en torno a toda la investigación, los detonantes que han impactado en mí como artista investigadora, abriendo nuevas oportunidades de seguir en la búsqueda de la danza.

Es importante mencionar, que esta investigación nace de cuestionamientos, reflexiones personales en base a toda mi experiencia de la danza. Una de las razones por las que decidí llevar a cabo esta pesquisa, es que, particularmente tomo al cuerpo como un modo de percibir lo que nos habita y cómo lo habitamos, lo que nos reúne como individuos en esta sociedad, lo que nos conecta en cuanto a las relaciones con los otros. A partir de esto, emerge la intención de compartir mi propio lenguaje de la danza, cómo es que pueden alternar mis ideas desde un cuerpo movable hacia los otros cuerpos. Y cómo es que puedo transmitir el lenguaje de la danza hacia otras comunidades como el de las artes plásticas.

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Pregunta de investigación

- ¿De qué manera los cuatro artistas plásticas pueden comprender el estudio del peso mediante la experiencia de un laboratorio?

Preguntas específicas

- ¿De qué manera el lenguaje de la danza contemporánea permite investigar al peso en la experiencia de movimiento?
- ¿Cómo generar un espacio desde la experiencia de movimiento para el estudio del peso?
- ¿De qué manera impacta en los participantes y la investigadora la experiencia de un laboratorio en base al estudio del peso?

Objetivo general

- Generar una experiencia desde el movimiento con herramientas metodológicas de la danza contemporánea en relación al estudio del peso desde la aplicación de un laboratorio.

Objetivos específicos

- Realizar un laboratorio como espacio para la experiencia e investigación práctica en el movimiento desde el estudio del peso.
- Revalorizar las experiencias de movimiento de los participantes en relación al estudio del peso.
- Reconocer los hallazgos y/o reflexiones de los participantes entorno a la experiencia sobre el estudio del peso.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio está denominado como una investigación desde las artes, puesto que “no hay prácticas artísticas que no estén saturadas de experiencias, historias y creencias; y a la inversa. Estas se entrelazan, es por eso que en parte el arte es siempre reflexivo. Y a su vez, no contempla ninguna distancia entre el investigador y la práctica artística” (Borgdorff, 2006, p.10).

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para comprender los procesos y estrategias dentro de esta investigación, se expone el enfoque metodológico, el desarrollo/procedimiento que se ha adoptado, el diseño metodológico de las diferentes fases de la investigación.

Enfoque metodológico

Esta pesquisa es de corte cualitativa, se analiza, comprende y observa desde una perspectiva participativa del investigador, tanto interna como externa. Al ser una investigación basada en la práctica se propone entender desde la corporeización los significados, percepciones de los participantes y a su vez se expone las reflexiones /hallazgos de la experiencia. Del mismo modo, el intercambio de saberes entre los participantes y la investigadora fue un eje primordial para una mejor interpretación de los hechos. Para tal fin, se realizó en primer lugar un laboratorio piloto de movimiento con la participación de tres bailarinas de danza contemporánea de la especialidad de Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP); en segundo lugar, se llevó a cabo el laboratorio de movimiento principal de toda esta indagación, con la participación de cuatro artistas plásticos de la Facultad de Arte y Diseño de la PUCP. Cabe resaltar que, en paralelo, también se toma en

cuenta la búsqueda personal desde la experiencia de movimiento de la investigadora en relación a todo el proceso de indagación.

Desarrollo de la investigación

En primer lugar, se llevó a cabo la revisión teórica de fuentes bibliográficas, recursos audiovisuales, entrevistas a profesionales de la danza. Al estar en un primer acercamiento hacia la búsqueda de un tema específico, es preciso señalar que fue una etapa exploratoria, y en ella surgieron diversos cuestionamientos en torno a lo que uno como artista investigadora quiere realizar. Sin embargo, es importante señalar que, desde un primer momento, se tenía la idea de hacer una investigación basada en la práctica. Al tener en cuenta eso, se analizó los datos recolectados, se realizó un bosquejo desde la escritura para llevar a cabo una primera aproximación a la indagación práctica.

Seguidamente, se convocó a un grupo de bailarinas de danza contemporánea para participar de un laboratorio piloto, que involucró la investigación desde la práctica. En este caso, también se llevó a cabo desde una fase exploratoria, en base a los preceptos teóricos revisados y las reflexiones suscitadas por la investigadora.

Laboratorio piloto de movimiento

Este laboratorio piloto estuvo conformado por las bailarinas Alessia Traverso, Claudia Vargas y Kira Álvarez, todas pertenecientes a la especialidad de danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú. La convocatoria propuso un espacio para la investigación de movimiento teniendo como referencia al *Body Mind Centering*, el Contacto Improvisación, el *Axis Syllabus*, la improvisación, así como también algunas reflexiones tomadas del libro *Asymmetrical Motion*, notas sobre pedagogía y movimiento (Condró & Messiez, 2018). Así mismo, fue propuesto como un lugar de intercambio de saberes, ideas y reflexiones en base a

la transición de estar culminado la formación de la carrera de danza y la posición de encontrarse como tesistas- investigadoras artistas. Al tener una relación con la danza contemporánea, la práctica investigativa fue desarrollándose comprensible, empática y llena de reflexiones; que denotaban en mi caso, un mayor aterrizaje hacia la búsqueda de un tema concreto para la tesis.

Para el registro y análisis de la información se generó un espacio de diálogo entre las participantes y la investigadora; se utilizaron bitácoras, música y el uso de la cámara del celular para las fotos y video.

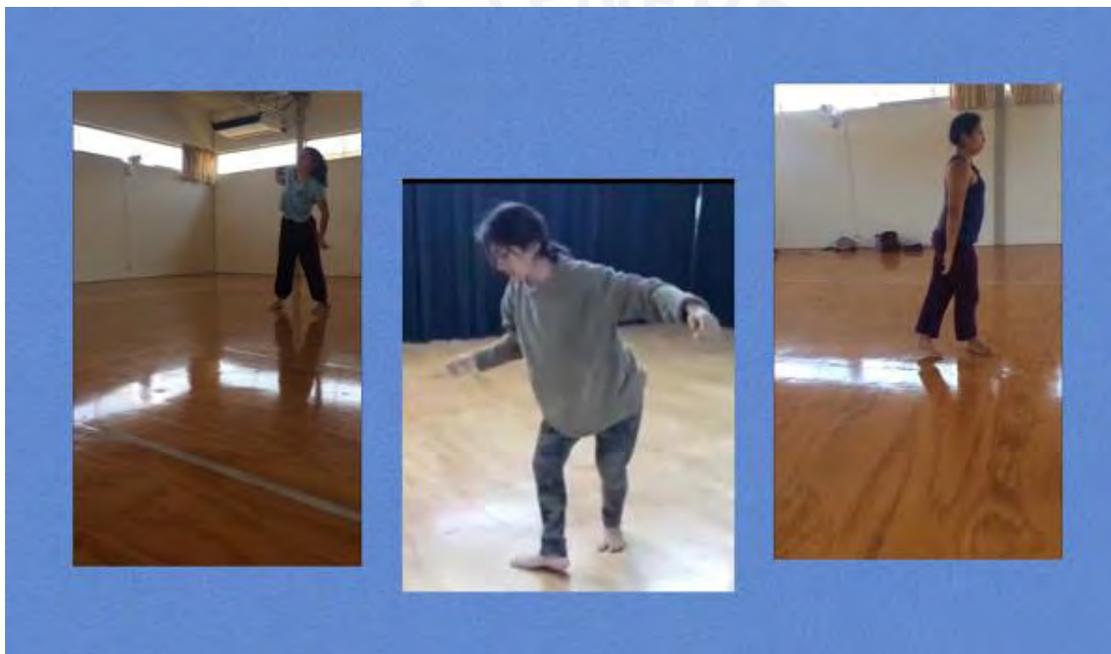


Figura 1. Alessia, Kira y Claudia en las sesiones del laboratorio piloto¹

Cronología del laboratorio piloto

Se llevó a cabo el piloto de investigación práctica en el año 2019 entre marzo y abril. Se realizaron seis sesiones, las tres primeras de tres horas respectivamente; las otras tres de dos horas cada una. Para esto, se utilizaron los salones de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Se culminó este piloto por motivos de cruce de tiempo entre las participantes, y a su

¹ Fotografía tomada por Karla Mora/ PUCP (2019)

vez, se concluyó que fue adecuado y necesario el número de sesiones realizadas, por ser un plan experimental.

Procedimiento de la investigación

Teniendo en cuenta la experiencia de la aplicación del laboratorio piloto, se hace un análisis de la práctica y se genera un primer acercamiento al posible tema de la investigación. Por lo que se decide tomar como presupuesto a la danza contemporánea como una experiencia sensible de reconocimiento de los cuerpos. Con esto refiero específicamente a la investigación de movimiento que denotan las fuerzas físicas, en base a las aproximaciones mencionadas antes. Luego de esto, se determinó llevar a cabo también, un laboratorio de movimiento, pero esta vez con otra población que sea distinta al de las Artes escénicas y a la de danza. Esto es así, ya que surgió el cuestionamiento e interés de compartir mi experiencia, mis saberes y mi lenguaje de la danza contemporánea a otras comunidades. En este caso, se decide convocar a artistas plásticos que tengan alguna experiencia, noción o relación en torno al cuerpo y/o movimiento; y además que sean egresados o alumnos en su último año de carrera universitaria. Puesto que, al estar en el tramo final de su formación profesional, también se encontraban en la fase de investigación para sus proyectos finales; generando una relación particular entre la investigadora y los participantes. En este caso, se desarrolla el laboratorio de movimiento, con trece sesiones desde la investigación práctica (respecto a esto, se desarrolla específicamente en el capítulo 2 de esta presente tesis).

Seguidamente, se procede a la recolección de datos, la transcripción de las entrevistas y observación de los videos del laboratorio, para proceder a sistematizar toda la información posible. Luego, se realiza el análisis de la información, en esta fase se diseñan estrategias de investigación para tener un mejor orden, se procede con la reducción de datos. De esta manera se da la categorización, la clasificación, las unidades de análisis y la comparación de

datos. Por otra parte, se contrasta toda la información de la parte práctica con las fuentes de información teóricas, materiales audiovisuales y consulta a profesionales de danza y artes plásticas.

Diseño de materiales para la investigación

Para el proceso de la investigación práctica se crearon materiales de investigación², tales como guía de sesiones, guías de entrevista, guías de observación. Para la parte teórica se da la creación de matrices que ayudaron a tener una información más ordenada. Todos diseñados por la misma investigadora.

Registro y recolección de datos

Tanto para la parte teórica y práctica se utilizaron bitácoras, dibujos, recursos tecnológicos como: la música, videgrabadora (proporcionado por la especialidad de danza), celular para registro de fotos, grabaciones de audio de las entrevistas. Y el uso de instrumentos de registro semiestructurados.

Última etapa de la investigación

Con toda la información recolectada, se procedió a la escritura final de dicha investigación. Es importante señalar que esta investigación ha tenido una constante transformación, lo cual permitió la final versión.

² Ver anexos de las sesiones

CAPÍTULO 1. MARCO CONCEPTUAL

Para tener una mejor comprensión de esta investigación se reconocen los siguientes conceptos: el cuerpo en la experiencia de movimiento; el peso en la experiencia de la danza contemporánea y las líneas de aproximación en torno a este; finalmente se expone el laboratorio como espacio para la investigación práctica. Es importante mencionar estos preceptos como referencia ya que fueron parte esencial de la búsqueda en la experiencia de movimiento.

1.1. El cuerpo en la experiencia de movimiento

Somos cuerpos pensantes

Somos cuerpos presentes

Somos cuerpos pesados

Somos cuerpos sentidos

Somos cuerpos sensibles

Somos cuerpos habitables

Somos cuerpos resonantes

Somos cuerpos relacionales

Somos cuerpos espaciales

Y

Somos cuerpos

La mención poética que escribí líneas arriba abre un camino a lo que respecta la noción de cuerpo. En esta presente investigación hago referencia al concepto de cuerpo en base a mis intereses y a mi experiencia desde la danza contemporánea, desde mi relación personal y colectiva con los otros cuerpos. Así mismo, desde la experiencia suscitada en la investigación práctica de este proyecto. Antes que nada, es necesario mencionar, una de las

problemáticas que se le atribuye al cuerpo en algunos casos, como, por ejemplo, la mirada dualista cartesiana de cuerpo- mente “cuyas resonancias alcanzan, en el campo de la danza, la mayor parte de los desarrollos técnicos y estéticos elaborados tanto por la tradición clásica como por la moderna” (Menacho, 2008, p.4). Esta ha constituido posicionar al cuerpo desde el movimiento como objeto de representación y despojado de ser sujeto y presencia viva de sensibilidades. No obstante, para esta investigación se reconoce al cuerpo como una experiencia de movimiento sensible; un cuerpo que no está separado de la mente, sino que, por el contrario, se constituye una integridad corporal pensante - cuestionable, sintiente y abierto a las todas las posibilidades que se detonan desde la experiencia física que la danza genera. Dicho esto, se toma como referencia el precepto que Bardet (2012) propone, no se tiene a un cuerpo como instrumento ni como puro objeto, si no que la experiencia de movimiento permite comprender las transformaciones de los cuerpos, de los gestos y de sus agenciamientos.

Así mismo, se estudia y comprende en la práctica de esta búsqueda, al cuerpo como estructuras movibles a partir de las posibles dinámicas que se generan en el movimiento. No solo desde una perspectiva física, sino que también existe una carga afectiva, emocional, como refiere Louppe (2011), un cuerpo que piensa y produce sentido (p.75). Otro punto importante, es que se considera la relación del cuerpo con la gravedad y las fuerzas físicas en circunstancias espacio-temporales. Para esto se entiende la mirada de Bardet (2012) desde su experiencia en el movimiento, a esto refiere que, la atención prestada a la relación gravitatoria da a sentir la infinita variación de las direcciones, de las extensiones-retracciones, de las aceleraciones-ralentizaciones, de las cualidades sensibles en los cuerpos (p.57).

Por último, es necesario mencionar que, dentro de este estudio, se toman las aproximaciones desde el *Body Mind Centering*, el Contacto Improvisación y algunas nociones del *Axis Syllabus*. Al abordarse desde esas perspectivas, se puede decir que se hace

un cuerpo investigador de sus propias acciones, desde una búsqueda particular de movimiento. Ya que, a pesar de tener como referentes las prácticas mencionadas anteriormente, lo que se trató de potencializar, es que cada participante percibiera su modo de moverse y cuestionarse desde un cuerpo pensante; en este caso también, pusieron a disposición sus saberes del cuerpo como sujetos investigadores desde sus prácticas artísticas. En tal sentido, la danza contribuye a una multitud de cuerpos, cada uno de los cuales contiene, como una partitura secreta, el inmenso abanico de sus posibilidades y tonalidades poéticas (Louppe, 2011, p.76).

1.2. El peso en la experiencia de la danza contemporánea

“Los cuerpos movibles, presentes, pensantes son experiencias sensibles de la relación con la gravedad, con mi peso”

Con este pensamiento, quisiera empezar que en esta investigación se aborda el concepto del peso desde la experiencia concreta de los cuerpos en movimiento, desde la mirada de la danza contemporánea. Es importante señalar que el foco de estudio de este, se dio durante el desarrollo práctico del laboratorio principal de movimiento.

Se reconoce al peso como un cuerpo que configura transformaciones en la danza, como materia viva, cambiante y llena de cualidades. Un cuerpo que es atraído por la fuerza gravitacional, en contacto con el suelo o anclado a la tierra; pero que también, a partir de ahí, puede desplazarse, amortiguarse o propulsarse hacia el espacio en sus diversas dinámicas que las fuerzas físicas lo permitan. Con referencia a esto, Charmatz y Launay (2003) definen que:

El peso, en danza, es una fuerza, la velocidad con la cual se cede o no a la gravedad, que está ligada a la percepción de nuestro cuerpo en el espacio.

Tener conciencia del peso como se dice, es tener la capacidad o no de ceder más o menos rápidamente a la gravedad y eso depende de la forma en la que

uno se orienta en el espacio, en la que se construye o piensa el espacio con su gesto. En danza, según el contexto, un mismo peso puede sufrir variaciones de masa, dilatarse o retraerse, y uno puede buscar trabajar sobre una masa homogénea o heterogénea (citado en Bardet, 2012, p.59).

Respecto a lo anterior, se enfatiza la importancia de la transferencia del peso, pues esta define todo movimiento (Louppe, 2011, p.76). Al tener consciencia del tratamiento del peso en la experiencia del cuerpo en movimiento, se puede distinguir las diversas posibilidades en relación a las cualidades, matices que se desprenden en la acción misma. Considerando esto, es relevante también mencionar que se genera una carga afectiva, se activa un estado corporal, el cual está sujeto a las modulaciones del tono corporal. Suquet (2006) menciona que incluso los músculos tónicos anticipan toda posibilidad de movimiento, y por tanto de transferencia ponderal, mientras que el tejido conjuntivo (la fascia) moviliza la globalidad de la estructura corporal (p.392).

Otro principio fundamental tomado en cuenta, es la relación del peso en referencia a uno de los factores de estudio del movimiento, el flujo. Desde la perspectiva de Louppe (2011) se reconoce que el peso constituye la materia elemental de movimiento, sin embargo, su elemento, su carga interior, el flujo³, es el mediador en relación al espacio y tiempo. En sus diversas cualidades (tenso-controlado/ libre-fluido) adapta al peso en variabilidades distintas. El tiempo se hace materia que es preciso escuchar y sentir en el transcurso del peso; que a su vez se integra el espacio. Mediante el siguiente esquema se puede observar este entrelazado de los factores que se unen entre sí.

³ El flujo: es el responsable de la continuidad de los movimientos. Sin flujo, los movimientos tendrían simples indicaciones del esfuerzo. Surgen así diversas posibilidades de catalogar la calidad del esfuerzo según la combinación de los elementos (Ros, 2008, p.351)



Figura 2. Los cuatro factores principales: peso, tiempo, flujo y espacio en danza⁴

Dicho de tal manera, esto se toma como un precepto básico para la investigación en el laboratorio principal de movimiento. No obstante, en el avance y con más confianza en el movimiento, los participantes incidieron con mayor profundidad en sus búsquedas, entrando en diversas variaciones de sus movimientos. Siendo así, se contraponen la teoría de Laban⁵ en correspondencia a esto, donde los cuatro factores (tiempo, espacio, peso y flujo) se elaboran en red relacional donde se entrelaza, anuda y desanuda la textualidad imperceptible que circula, no solo entre los cuerpos, sino entre todo el abanico cualitativo de los dispositivos (Loupe, 2011, p.98).

Finalmente, es relevante señalar que el peso constituye un modo de pensar y accionar en la vida, ya que, al estudiar las diferentes posibilidades de los movimientos en relación con la gravedad, se crea y cuestiona la relación con los otros, con uno mismo y con el entorno. Bardet (2012) refiere que la variabilidad de relación con la gravedad constituye entonces una de las maneras de pensar, de ver y de hacer el arte de danza, tanto en las sensaciones como en las composiciones de las corporeidades que la crean (p.61).

⁴ Material diseñado por la investigadora

⁵ Rudolf Laban fue un bailarín, coreógrafo e investigador del movimiento de origen húngaro. Creador de Labanotation y el análisis de movimiento

1.3. Líneas de aproximación en torno al estudio del peso

Como se mencionó anteriormente, dentro del estudio del peso se utilizaron las siguientes aproximaciones desde la danza contemporánea: el *Body Mind Centering*, el Contacto Improvisación y el *Axis Syllabus*; las cuales permitieron construir mis propias herramientas metodológicas para la experiencia del laboratorio. Desde una perspectiva de cuerpos sensibles, pensantes, sintientes se integra, cohesiona y correlaciona dichas prácticas hacia una aproximación desde la experiencia del estudio del peso.

1.3.1. *Body Mind Centering* (BMC): un acercamiento íntimo hacia el estudio del peso

“Estoy compartiendo mi percepción, no la verdad. La verdad está en tu experiencia”
(Bainbridge, 2020)⁶

Dentro del estudio del peso en la experiencia de movimiento, se reconoce al *Body-Mind Centering*® (BMC, sus siglas en inglés) como un enfoque integral para el descubrimiento personal y colectivo en torno al cuerpo. Bonnie Bainbridge Cohen⁷, su fundadora, plantea la aplicación de los principios anatómicos, psicológicos, psicofísicos, los cuales profundizan un aprendizaje tanto cognitivo y experimental de los sistemas corporales. Profundizar en ellos conscientemente y a su vez, desde la acción (corporizar) permite estudiar las variabilidades del movimiento en relación al estudio del peso. Por ejemplo, al trabajar en dúos, y saber que uno de los cuerpos será soporte para el otro, o ambos prestos a cambiar de roles, la variabilidad que cada uno da al compensar su peso desde la consciencia de la estructura corporal será motivo de poner atención y relación de una manera ya encarnada o

⁶ Bonnie Bainbridge Cohen [@bonniebainbridgecohen]. (26 de octubre del 2020). *Perception, Experience, Personal truth* [Fotografía]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CG0H9EZDtKT/>

⁷ Bonnie Bainbridge Cohen es creadora del *Body-Mind Centering*®, el cual se encuentra dentro del campo de la educación somática. En 1973 fundó The School for *Body-Mind Centering*®, en la cual se imparten programas en relación al estudio de dicho enfoque.

corporizada. Y esto es, debido a que previamente se ahondó en las dinámicas que el *Body Mind Centering* posibilita.

Otra de las formas de trabajar en el laboratorio fue desde el tacto, que desde el BMC se aborda esta propuesta como un despertar de la conciencia celular; se activa un proceso de reconocimiento e integración del cuerpo. Está el quien es tocado y el quién manipula, desde un tacto muy consciente y amable. Se identifica un doble proceso de reconocimiento, el de uno mismo y el del otro.

Los tejidos corporales son inteligentes. Reciben, perciben y responden a los mensajes dados por las manos del practicante incluso antes de que la mente consciente se dé cuenta de ellos. Luego, a través del movimiento, estas nuevas sensaciones se pueden organizar conscientemente en patrones de uso más saludables y de esta manera se establecen e integran más clara y conscientemente dentro del cuerpo⁸ (Hartley, 1995, p.27).

El enfoque al estudio del peso, desde la materialidad del cuerpo en acción no solo despierta tener un grado consciente de la biomecánica ejercida por el cuerpo. Si no que también resignifica y potencia desarrollar a su vez un pensamiento móvil, a partir de la experiencia. Al integrar pensamiento y cuerpo como unidad, se propicia la armonía personal y la capacidad para reconocer a los otros y el contexto. Respecto a esto, Bainbridge refiere:

A medida que aumentamos nuestro conocimiento de nosotros mismos, aumentamos nuestra comprensión y compasión por los demás. A medida que experimentamos la singularidad de nuestras células en armonía con nuestros tejidos corporales, aprendemos que la individualidad está relacionada con nuestra comunidad. A medida que adquirimos conciencia de la diversidad de nuestros tejidos y la naturaleza de su expresión en el mundo exterior,

⁸ Traducción propia.

ampliamos nuestra comprensión de otras culturas dentro del contexto de la tierra como un todo, y a su vez la conciencia de nuestro planeta dentro de la conciencia expandida del universo⁹ (1993, p.1).

Si bien es cierto que, dentro del laboratorio, se tomó como referencia enfocarse en concientizar al cuerpo como un todo (cuerpo- mente), cabe resaltar que cada participante tuvo un proceso diferente. Y en el BMC más que llegar a una determinada meta, lo que se rescata y busca es respetar el proceso individual de cada practicante. “Hay un proceso de balance, no de llegar a un lugar, es un balance el cual se basa en el diálogo, y el diálogo se basa en la experiencia misma”¹⁰ (Bainbridge, 1993, p.6). Por ese motivo, las posibilidades de estudio que ofrece el BMC brindan diferentes cualidades de los movimientos. Otro ejemplo, sería que al trabajar desde los huesos (el sistema óseo) la persona que está experimentando su movimiento tendrá un mayor énfasis de su estructura corporal, activa los mecanismos de soporte en su cuerpo y se tiene un cuerpo más presente, anclado hacia la tierra o al soporte sobre el cual se moviliza. Del mismo modo, es un cuerpo que se convierte en soporte para los otros sistemas corporales, la ejecución del movimiento se potencializa y adquiere una gran amplitud en el espacio.

Por otro lado, se toma como referencia del BMC a las nociones de percibir y sentir, ceder y empujar; los cuales han estado presentes en el desarrollo de la práctica investigativa.

1.3.1.1. Percibir y sentir en la experiencia del laboratorio.

En el desarrollo del laboratorio, es preciso señalar que los participantes a partir de sus experiencias en la propuesta de la investigación de movimiento atravesaron por un proceso de descubrimiento de sus sensaciones abordadas desde el cuerpo; esto luego permitió que cada uno genere percepciones, en algunos casos similares y en otros diferentes a los demás. Por

⁹ Traducción propia

¹⁰ Traducción propia

dicho motivo, es importante tomar como referencia desde el BMC lo que denota el percibir y el sentir, los cuales Bonnie los enfoca uno distinto al otro. A esto refiere que, “la percepción está relacionada con el sistema nervioso y el sentir con los fluidos corporales” (Bainbridge et al.,1984, cómo se citó en Robles,2016, párr.16). Sobre esto se refiere que cuando uno está percibiendo se toma una consciencia global de lo que se ha experimentado, de lo que se experimenta y lo que se podría experimentar. Se puede recibir la información, se filtra, se acepta y a su vez se puede rechazar; es la manera en cómo interpretamos la información. Y esta, no se encuentra en un espacio tan emocional (Bainbridge et al.,1984, cómo se citó en Robles,2016, párr.16). “Cuando elegimos absorber información, creamos un vínculo con ese aspecto de nuestro entorno. Cuando bloqueamos la información, nos defendemos de ese aspecto. El aprendizaje es el proceso por el que modificamos nuestras respuestas a la información de acuerdo al contexto de cada situación” (Movimiento Atlas, 2020).

En cambio, cuando se refiere al sentir (*sensing*, como lo denota Bainbridge), “este implica la estimulación de los receptores sensoriales y los nervios sensoriales” (Cohen, 1993, p.114). Es decir, que cuando se está en la acción del movimiento, es innato ese sentir sensorial en el cuerpo; pues mediante esta primera capa, se puede entrar a un espacio más emocional. Es entonces cuando vamos a movernos simplemente, sin percibir más, confiando en que los sentidos están en el inconsciente, y nos apoyarán sin estar en el consciente (Bainbridge et al.,1984, cómo se citó en Robles,2016, párr.16).¹¹

Respecto a lo anterior, al trabajar con los sentidos en el BMC, tales como el sentido de la vista, del oído, del gusto, el sentido kinestésico, solo por mencionar algunos; se da la posibilidad de regresar a las capas más sensitivas de nuestro cuerpo, reconocer las

¹¹ Las citas anteriores fueron sacadas de un material de clases del taller de Contacto Improvisación, por la profesora Carola Robles, en el año 2016. Sin embargo, el texto original es de Bonnie Bainbridge Cohen, Lisa Nelson y Nancy Stark Smith (1984), *Interview with Bonnie Bainbridge Cohen on the Developmental Process Underlying Perceptual-motor Integration* para Contact Quartely.

sensaciones que nos despiertan para estar más presentes. Ante esto, el campo perceptivo no solo se activa desde un cuerpo presente, también se tiene la oportunidad de percibir el entorno, las cosas que suceden en el día a día de una manera distinta a lo que comúnmente se concibe, se percibe un mundo más empático. Se desarrolla una consciencia de los patrones y cualidades de nuestro movimiento, podemos ver cómo nuestra mente se mueve o está restringida dentro del cuerpo (Hartley, 1995).

1.3.1.2. Ceder y Empujar desde el BMC aplicados al laboratorio.

Los Patrones Neuro celulares Básicos “se basan en el desarrollo conjunto de la percepción, el movimiento y la consciencia” (Movimiento Atlas, 2020). Dentro de estos se encuentra el Ceder y Empujar, principios fundamentales en el estudio del movimiento en relación al peso, esto se puede tomar como lo menciona Robles (2019):

El ceder comprendido como el proceso de responder activamente a la gravedad y la superficie de soporte, afectando el tono postural a nivel fisiológico y emocional- se deduce que ceder es una experiencia subjetiva y que depende íntimamente de cómo cada uno percibe el contacto en relación a la fuerza de gravedad (p.55).

Respecto a lo mencionado, se deduce que, en la experiencia del laboratorio de movimiento, el ceder permitió tener un grado íntimo de consciencia de cómo se deposita el peso del cuerpo en las diferentes superficies, ya sea en el suelo o en los otros cuerpos, lo cual posteriormente generaba salir de ese estado corporal- afectivo para buscar otras posibilidades que pudiera abordarse en relación al espacio y a los otros cuerpos. Ahora, es importante señalar que el ceder no significa un colapso o abandono del cuerpo, sino que es un intercambio de apoyos que permite reorganizar activamente el cuerpo, y en ese proceso consciente, se apertura la posibilidad del empujar. Esto, posibilita según Robles (2019) como:

El rebote emergente en este encuentro activo con la gravedad y la superficie de soporte, es una fuerza en dirección opuesta que se puede concretar en una acción de empuje, requiriendo mantener el diálogo con la tierra, sin desvincularse de uno; es una acción que difiere del rechazo y de los impulsos generados por una fuerza externa (p.62).

Con las distintas dinámicas de movimiento aplicadas en la experiencia, ceder y empujar han estado presentes en toda práctica, sujeta y relacionada a las fuerzas gravitacionales, lo que se denomina como un encuentro íntimo de detenimiento para su estudio y necesario a su vez. Como por ejemplo refiere una de las participantes: “prestar más atención al movimiento lentamente, me hace tomar más consciencia de mi cuerpo y el peso que se redistribuye constantemente y tener la referencia previa del esqueleto, me hizo recordar la condición humana y mi existencia” (Abozaglo, comunicación personal, 13 de agosto de 2019).

1.3.2. Contacto Improvisación (CI): un encuentro desde los pesos compartidos

“Has estado nadando en la gravedad desde el día que naciste. Cada célula sabe dónde está el abajo. Fácilmente olvidado. Tú masa y la masa de la tierra llamándose uno a otro...” (Paxton,2017)¹²

La relación del estudio del peso en el laboratorio de movimiento se contrasta con la práctica del Contacto Improvisación (conocido como el CI), el cual es tomado para la investigación práctica de este proyecto. Es importante mencionar que el tratamiento del peso en esta práctica es el eje fundamental para los cuerpos en movimiento, así mismo, la relación de las fuerzas gravitacionales con el espacio y el tiempo son consideradas detonantes para la experimentación de esta danza que sucede en el aquí y ahora. Si bien es cierto que su

¹² Blanco, M. (2017). La pequeña danza, el soporte. Contactimprovisation.blog. Recuperado de <https://escontactimprovisation.wordpress.com/2017/01/26/la-pequena-danza-el-soporte/>

fundamento se basa en la práctica, es relevante mencionar que hay un trasfondo de pensamiento y discurso, ya que, el CI configura una práctica de movimiento en el que se democratiza al cuerpo, se considera que todos son bienvenidos al movimiento, a experimentar y permitir tomarla como un acto reivindicador de las presencias movibles del mundo político y social.

Este tipo de danza fue propuesta como una actividad abierta a todo tipo de participantes, sin distinción de edad, género, peso o grado de desarrollo de habilidades y destrezas físicas, no solo se distancia de la tradición anterior en el campo de la danza, sino que pone en entredicho los criterios imperantes en las sociedades occidentales acerca de qué constituye un “cuerpo apto” para desempeñar una actividad física artística a ser presentada ante espectadores. (Menacho, 2008, p.7).

En efecto, el CI rompe todo paradigma en cuanto a la jerarquización de las relaciones de poder que usualmente construye la sociedad; y por ende sobrepone una posibilidad de igualdad ante todos. Sin dejar de lado, la responsabilidad y agenciamiento del cuerpo para el cuidado de uno mismo y de los demás. Por otro lado, cabe mencionar que el CI ha quebrado la esfera de contacto lejano y ajeno de los cuerpos, en una sociedad siempre alerta a cuidar el espacio individual y propio. “El tacto, en ese sentido tan primitivo y culturalmente desvalorizado, se convierte en la danza contacto, en el vector de una redistribución de los códigos espaciales y sociales de la distribución entre las personas” (Suquet, 2006, p. 396). Así mismo, es necesario revalorizar al CI como:

Una práctica con la presencia de albergar acontecimientos, concepto de Deleuze que remite a experiencias capaces de afectarnos y que resisten a ser decodificadas a partir del repertorio habitual de representaciones con el que nos movemos. El acontecimiento tiene la potencia de abrir nuevos territorios

para el pensamiento y la creación a niveles que desbordan lo artístico y penetran, por ejemplo, lo social o lo subjetivo afectando la vida de distintos modos (Tampini & Farina, 2010, p.8).

Efectivamente, todo lo mencionado antes, concuerda con la visión y forma de aproximación al laboratorio de movimiento. La experiencia suscitó un acercamiento más concreto y presente para entender las variabilidades del uso del peso, así mismo, acercarse a una dimensión relacional entre los participantes y tener en cuenta ese agenciamiento que genera dicha práctica.

1.3.2.1. Elementos tomados del CI para el laboratorio de movimiento. En el caso del laboratorio, fue necesario basarse en los elementos principales que el CI propone, esto permitió un proceso de aprendizaje en la experiencia misma, para posteriormente analizar desde la escucha, reflexión, escritura y bocetos generados en los participantes y en la investigadora. En el CI se considera fundamental la activación de los sentidos en toda su dimensión, se desarrolla una capacidad íntima de sensorialidad corporal en la experiencia. Se activa en un primer plano, la mirada como un anclaje mientras se baila. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que, el tacto pasa a ser un sentido más que se despierta. Puesto que, los sensores táctiles se activan al dar y recibir peso (intercambio de pesos). El trabajo consiste en tocar al otro cuerpo, tocar el espacio, tocar el piso y ser tocado sintiendo como la masa corporal está en un constante viaje, denota el despertar de una conciencia muy sutil y delicada de la gravedad. Una conciencia que, a su vez, proporciona un sentido de alerta y toma de decisiones que van sucediendo momento a momento. Del mismo modo, puede permitirse la desorientación como un camino para atravesar el tiempo y el espacio, lo cual posibilita activar muchas partes del cuerpo. En el laboratorio, se buscó que los participantes en la experiencia misma puedan desarrollar una capacidad muy sensible y perceptible de uno mismo y de los demás, ya que al ser tocado y tocar se genera un doble proceso de percepción.

Se reconoce a su vez, la importancia del desarrollo perceptivo espacio temporal y las configuraciones de cambios de planos, como estar arriba, abajo o encontrarse en un plano sagital; cabe mencionar que al estar en un constante y repentino cambio de direcciones se activa no solo la parte frontal del cuerpo, sino que también, se activa la espalda o esa conciencia del atrás, que en ocasiones se olvida en la cotidianidad de la vida. En la experiencia del movimiento se va entrando a este maravilloso mundo, el lado propioceptivo se va desarrollando con más finura.

1.3.2.2. La vulnerabilidad y la importancia de la relación con el otro: procesos compartidos en el laboratorio. Es relevante señalar que, al estar en una experiencia de aprendizaje desde el movimiento, los participantes del laboratorio y la investigadora ponen a disposición los cuerpos sensibles en el tratamiento de esta investigación. Desde el abordaje del CI se puede decir que, al estar en constante movimiento y reconocimiento de las capas más sensibles de uno mismo y la relación con los otros, se pone al cuerpo en un estado de vulnerabilidad y autoconocimiento. En donde justamente en ese ir y venir de las fuerzas físicas del movimiento, del estado gravitatorio y de la inercia, se presenta lo que uno es como ser humano; se activan los miedos, los juicios o prejuicios, las cuestiones, los gustos o no gustos. El hecho de estar en desequilibrio o desorientación pone alerta a despertar las capas más profundas del ser. Y hago referencia a la vulnerabilidad en un sentido de apertura a la sensibilidad para percibir las cosas tal como suceden internamente y externamente en este mundo habitable. Así mismo, cuestiono desde este lugar, de qué manera pueda afectar como seres innatos de sensaciones que atraviesa al cuerpo en un proceso constante y cambiante, tal como sucede cuando se hace Contacto Improvisación. “La vulnerabilidad es la condición para que el otro deje de ser un simple objeto de proyección de imágenes preestablecidas y pueda devenir una presencia viva, con la cual construimos nuestros territorios de existencia y los contornos cambiantes de nuestra subjetividad” (Rolnik, 2006, citado en Bardet, 2012,

p.97). Otro de los puntos abordados en el laboratorio, es el cuidado y respeto por el otro; en donde se da una oportunidad para aprender a relacionarse y a establecer límites con mucha empatía, asumir riesgos e incluso poder salir del lugar de donde uno no se encuentre cómodo. Paxton hace referencia a la existencia de una “paridad responsable, en donde todos son iguales, todos son responsables de sus cuerpos y de los otros cuerpos” (Tampini & Farina, 2010, p.6). El CI permite reconocer los diálogos compartidos, la relatividad con el otro, la escucha y también desarrolla una flexibilidad de los cuerpos pensantes en relación a lo que ocurre en el momento; y a una reflexión posterior.

En el contacto, los movimientos nacen repentinamente y tienen dos caras. Uno lleva al intercambio su mitad de la historia y el compañero, la otra. La belleza de danzar con mucha gente distinta radica en que cada compañero nos acerca una pieza distinta del rompecabezas y que esta no encaja automáticamente con la nuestra. Hay que improvisar para poder unirlos (Smith, 2006, citado en Tampini & Farina, 2010, p.9).

1.3.3. *Axis Syllabus*: un acercamiento al tratamiento del peso

Uno de los abordajes para estudiar el tratamiento del peso en la acción y reflexión dentro de esta investigación, es el *Axis Syllabus*, método creado por el bailarín e investigador de movimiento Frey Faust¹³. Se entiende este acercamiento como una manera de entrenamiento y análisis en el movimiento, este se basa en la búsqueda del movimiento eficiente y saludable, en término de orientación, estructura anatómica y física. Además de tener un enfoque ético que propone un estado fisioemocional, en donde se reduzca el estrés, se genere y conserve la energía; y una búsqueda para fomentar la investigación científica y

¹³ Frey Faust es un bailarín e investigador de movimiento norteamericano, que basa su estudio del movimiento desde lo empírico y un sistema de notación proponiendo seguridad y amabilidad para el cuerpo.

creativa. Una aproximación útil de cómo moverse sin peligro y correctamente. (Faust, 2011, p. 28).

En el laboratorio de movimiento se propuso estudiar tres puntos importantes para tomar consciencia de los traslados del peso en el cuerpo, estos son: el uso de los pies, la pelvis y la cabeza como motores de movimiento que conectan con el cuerpo en su totalidad. Se reconoce que al aplicar la propuesta del *Axis Syllabus* los participantes tomaron el estudio de una manera comprensiva, entendible y lo más importante desde un cuerpo en acción. Para comprender su fundamento desde la teoría se abordaron las siguientes categorías utilizadas en la práctica: la inercia, el momentum, la energía cinética y las propiedades de las fuerzas gravitacionales. Para identificar esto con mayor precisión, se explica a continuación:

1.3.3.1. Inercia. Se reconoce a la inercia, como la tendencia de querer quedarse cuando reposamos, y la de querer continuar moviéndose cuando ya hemos comenzado a hacerlo (Seeger, 2010, p.24).

1.3.3.2. Momentum. Se considera como la masa en movimiento, momento a momento la cual se introduce a través del tiempo y espacio (Seeger, 2010, p.24).

1.3.3.3. Fuerza. En este caso, se propone como algo que se mueve, una fuerza presente. Desde el *Axis Syllabus* Faust (2011, p.75) se enfoca en las fuerzas gravitacionales en base a sus direcciones:

- Fuerza Gravitacional: mueve hacia el centro de la tierra, hacia abajo.
- Fuerza Centrípeta: mueve circularmente (alrededor), en y hacia centro.
- Fuerza Centrífuga: mueve circularmente (alrededor) hacia afuera.
- Fuerza Radial: recto o hacia afuera desde el centro.

1.3.3.4. Energía Cinética. Es la fuerza potencial de movimiento que provee un objeto, al ser levantado, torcido, doblado, estirado, o mediante su propio movimiento (Seeger, 2010, p.24).

Ahora bien, en base eso es importante señalar que el cuerpo involucra las masas motoras, que desde la propuesta de Faust, lo clasifica en cinco ejes principales, los cuales ejercen el movimiento: pelvis y abdomen, torso y hombros, cabeza y cuello, piernas y pies; y manos y brazos. Estas son el soporte de toda la estructura corporal que da inicio para transportar el peso en movimiento.



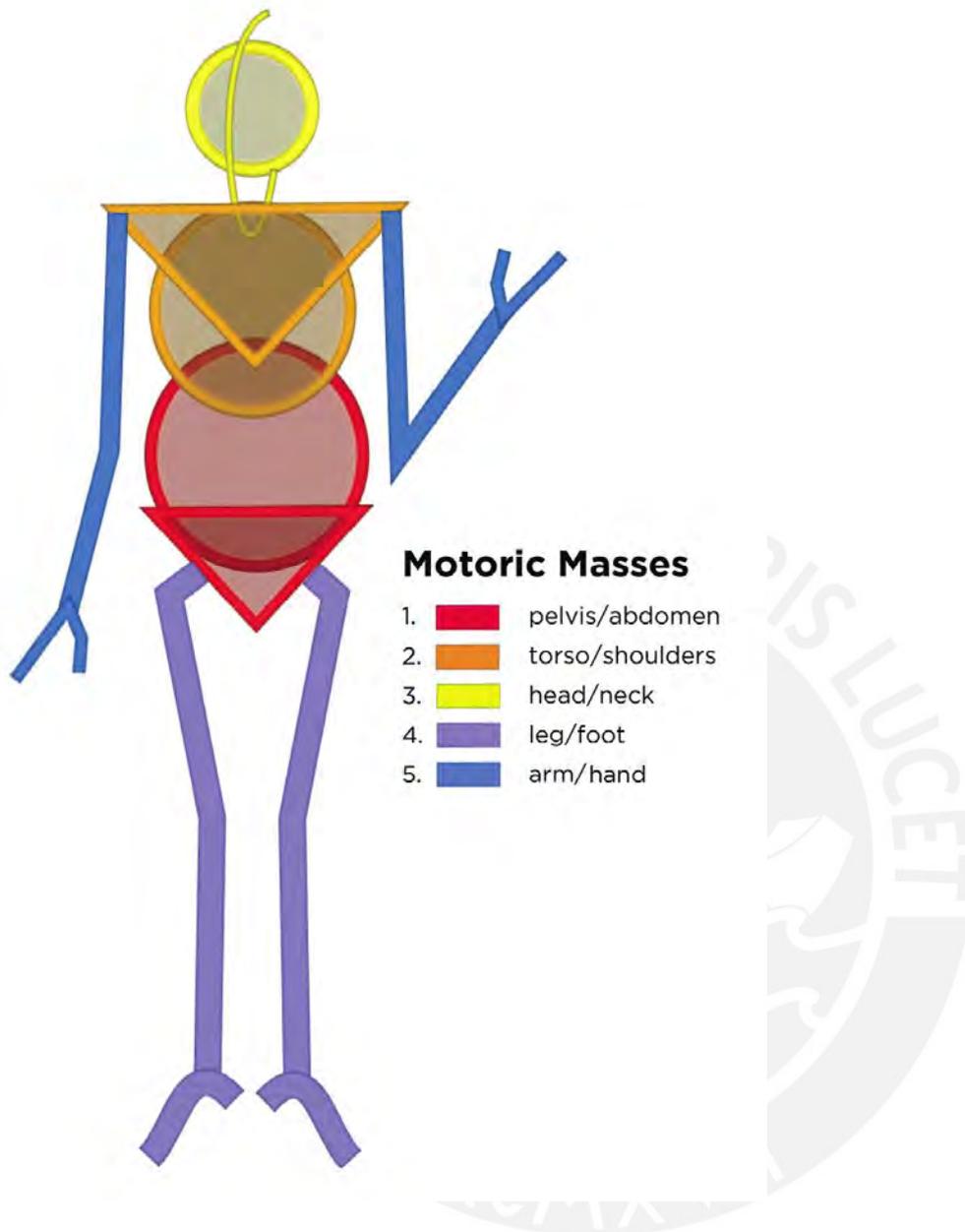


Figura 3. Dibujo de las masas motoras utilizadas desde la perspectiva de Fray Faust¹⁴

¹⁴ Fuente: Faust, 2011, p.159

1.3.4. Distribución del peso en el caminar

Un ejercicio utilizado durante la investigación en el laboratorio fue estudiar la caminata diaria, poniendo atención en cómo se distribuye el peso en los pies desde esa acción. Los participantes comentaban que no se habían percatado antes de una manera consciente, cómo es que se colocaba todo su peso afectando las otras partes del cuerpo y en su propio caminar. Dado así, se propuso posteriormente analizar sus caminatas desde la perspectiva del *Axis Syllabus*, con una mirada introspectiva en la acción, el punto era poner la atención en como el peso es redistribuido desde los pies, desde la pelvis hasta llegar a la cabeza, generando una posibilidad más amable, saludable y eficiente en esa actividad y también pudiendo ser útil para bailar. Para esto, se propone la siguiente definición:

Caminar se puede describir como; control continuado de la caída y la vuelta a levantarse que requiere un desarrollo secuencial de elementos de soporte. Las masas centrales de nuestra cabeza, torso, abdomen y pelvis ponen un soporte adecuado desde un emplazamiento eficiente de estos elementos. Las mismas masas centrales compensan, rodar, pendular y ondular de manera tria-axial para tomar ventaja a los elementos de soporte (Seeger, 2010, p.13).

En el presente estudio de investigación, se toma como referencia que en el *Axis Syllabus* se propone tener una imagen mental antes de poner en acción el caminar, la visualización de la estructura ósea de los pies y tener presente los nueve puntos de distribución del peso en ellos. A continuación, se muestra una referencia de lo mencionado:

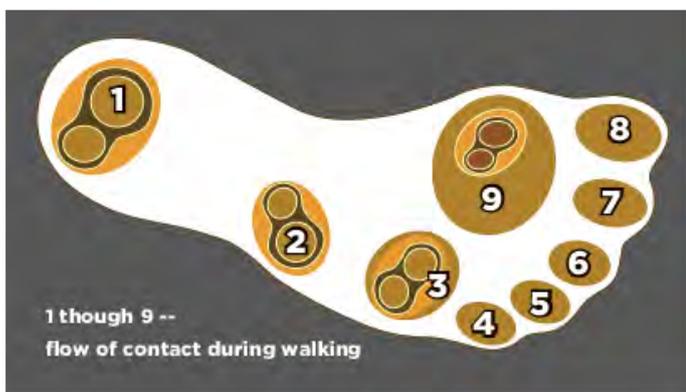


Figura 4. Nueve puntos de distribución del peso en el pie desde la propuesta de Fray Faust ¹⁵.

Para tener clara la idea de la locomoción en la práctica, desde el AX se acentúa la existencia de dos sistemas desde la estructura ósea en los pies: el Sistema Receptor (SRP) y el Sistema propulsor (SPP), estos comprenden el recorrido de la energía y la distribución del peso, principios fundamentales en el ejercicio aplicado con los participantes del laboratorio.

1.3.4.1. El Sistema Receptor del Pie (SRP). Soporta la base de la tibia, sosteniendo el ingreso de peso de todo el cuerpo, y haciéndolo pasar al otro sistema (Seeger, 2010, p.10).

1.3.4.2. El Sistema Propulsor del Pie (SPP). Como una serpentina, el SPP comunica a la fíbula a través del talus. Para comprender la distribución del peso al momento de caminar, se distingue que ambos sistemas crean el fundamento del choque-absorción, generando una energía ondulatoria y una resonancia del peso desde los huesos del pie, pasando por la rodilla e insertándose en la pelvis o cadera. En la estructura de la pelvis se perfila la cresta-iliaca, en sus arcos resuena el peso cuando se realiza la acción del caminar, desde un lado al otro en relación a como se progresa en el espacio. Luego, el pubis se mece muy sutilmente arriba y afuera desde adelante o desde la pierna receptiva. Entonces cuando se camina, la lumbar se mece de lado a lado, el cual diseña un

¹⁵ Fuente: Faust, 2011, p.159

movimiento fino en forma de ocho. La columna se ondula y se perfila tri-axial a lo largo del plano sagital externo, la parte media de esta, rota y rueda, se introduce el peso de los brazos el cual pasa por una diagonal desde el interior hacia el frente, y desde ahí pasa a una diagonal externa hacia atrás; en ese recorrido va hasta la parte del cráneo que siempre se separa muy ligeramente y retorna con el ritmo de la caminata (Seeger, 2010, p.10).

1.4. Laboratorio como espacio de investigación desde la práctica

Como artista investigadora, es relevante señalar que un espacio para la investigación practica es indispensable, ya que posibilita los modos de hacer y pensar a la vez. La experiencia es en sí misma un modo de habitar el cuerpo en movimiento, un lugar de conocimiento personal y conocimiento hacia los otros. Por eso fue necesario realizar un laboratorio de movimiento para esta tesis. No podía estar desligada la práctica de la teoría, la experiencia concreta de los cuerpos en movimiento con las reflexiones, cuestionamientos y demás sucesos que se iban detonando. Dicho de tal manera, desde la perspectiva de Romero (2012) se reconoce a los laboratorios como espacios en los que se potencia el encuentro, se resignifica y dimensiona de manera tal que aproximarse al otro se convierte en un desafío que implica reconocerse como canal que interpela, que comunica, que conecta percepciones, modos de hacer, pensar y construir el mundo, partiendo del extrañamiento de sí mismo y de lo otro, del otro (p.92).

Por otra parte, se reconoce el laboratorio como una oportunidad para estudiar la materialidad del cuerpo, desde la experiencia concreta en el que hacer, se posibilita un despertar activo de todo aquello que uno es. Desde la perspectiva de Galand (2015), la experiencia da lugar a que todo se de en un orden múltiple, simultáneo y multívoco. Al estudiar, investigar, tomarse el tiempo y cuestionar los sucesos que atraviesa el cuerpo, se

potencializa en amplitud la percepción, se crea una ocasión para conocer quiénes somos, se reconoce los hábitos para usarlos y transformarlos en un proceso cíclico.

Otro punto importante, es que, al ser un espacio de indagación en constante descubrimiento, despierta en los participantes un lugar para desarrollar la confianza, la curiosidad, la receptividad y para la comprensión de los hechos en la experiencia concreta. Según Larrosa (2003):

Se trata de mantener siempre en la experiencia ese principio de receptividad, de apertura, de disponibilidad, ese principio de pasión, que es el que se hace que, en la experiencia, lo que se descubre es la propia fragilidad, la propia vulnerabilidad, la propia ignorancia, la propia impotencia, lo que una y otra vez escapa a nuestro saber, a nuestro poder y a nuestra voluntad (citado en Romero, 2012, p.96).

Por último, se considera fundamental un laboratorio como un espacio de intercambio de ideas, diálogos, reflexiones. Y un lugar donde trasciende la relación con el otro y el trabajo colaborativo entre los participantes y la investigadora. Para Romero (2012) renovar el significado de las acciones a través del encuentro con el otro, reconoce y potencializa la subjetividad para constituirse como grupo. La configuración de este inicia por un reconocimiento en el otro de uno mismo: uno es a través de otro (p.100). Dicho de esa manera, es relevante señalar que la singularidad del laboratorio suscitó un espacio para expresar y mostrar la vulnerabilidad, las inquietudes personales, los procesos existenciales de la experiencia en el movimiento y la relación con el aquí y ahora de sus experiencias de vida, tanto desde el plano personal y artístico.

CAPÍTULO 2. LABORATORIO COMO ESPACIO DE INVESTIGACIÓN

PRÁCTICA EN EL ESTUDIO DEL PESO

En este apartado se aborda los antecedentes y/o referentes para la elaboración del laboratorio; así mismo se expone su desarrollo respecto al estudio del peso; en el cual se plantea la metodología, el diseño, la cronología, los objetivos y las etapas desarrolladas de esta propuesta. Es necesario mencionar que se planteó un espacio desde la experiencia de movimiento, en donde participaron, en este caso, cuatro artistas visuales de la Facultad de Arte y Diseño de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Dicha experiencia se llevó a cabo en el año 2019 entre los meses de agosto y octubre. Y finalmente, se explica los factores trascendentales que intervinieron en mi como artista investigadora, específicamente para la elaboración del laboratorio.

Por otro lado, es importante señalar que la base de esta propuesta de investigación es el reconocimiento desde la corporización vivenciada, las circunstancias que sucedieron momento a momento, entender la individualidad de los participantes y como se genera la relación con el otro, a partir del estudio en las diferentes dinámicas de movimiento.

2.1. Antecedentes y/o referentes para la elaboración del laboratorio

La presente investigación basa su fundamento de la práctica en referentes de la danza contemporánea; en este caso se tomó a la escuela del Black Mountain College¹⁶, en donde el bailarín Merce Cunningham se interrelacionó con distintos artistas plásticos y músicos, entre otros. Cabe destacar el trabajo interdisciplinario, los procesos colaborativos y el fin de crear una comunidad basada en la experiencia misma entre sus miembros; Black Mountain College

¹⁶ *Black Mountain College* fue un precedente formativo de los más reconocidos artistas de la época moderna.

fue además un proyecto educativo en el que primó la democracia y la empatía como eje trascendental de enseñanza. Así mismo, estaban presentes la autonomía, la libertad de toma de decisiones para los procesos colaborativos; de esa manera se fortalecía también las relaciones con los otros. El ideal democrático, era aquel en el que la libertad individual era cultivada como una condición inherentemente social, para lo cual los individuos existen y actúan a través de una interdependencia mutua entre sí. (Dewey, 1972, citado en Stanger, 2012).

Se destaca la relevancia del Black Mountain College, en contraste con uno de los propósitos de la parte práctica de esta investigación. En este caso, el laboratorio llevado a cabo con los cuatro artistas plásticos fue un espacio en donde la empatía, la escucha hacia uno mismo y a los demás, eran de suma importancia, para lograr crear un trabajo en equipo durante las sesiones. Puesto que al trabajar con el cuerpo y para el cuerpo, denotaba un trabajo consciente de lo que sucedía entre todos. En este caso, la experiencia del movimiento desde las posibilidades que la danza podía dar como eje fundamental, en esta línea, jugó un papel de aprendizaje constante. Así mismo, impartir un espacio democrático en el que todos los cuerpos, las maneras de moverse y los diversos pensamientos confluyeran a construir un sentido común entre los demás y en relación al contexto en el que se desenvolvían los participantes.

En suma, a lo anterior, se trata de visibilizar que se puede conjugar, compartir y relacionar dos comunidades de las artes, en este caso, la danza y las artes plásticas, desde la Pontificia Universidad Católica del Perú. Incentivar espacios que fomenten el intercambio desde las prácticas artísticas y /o desde el pensamiento crítico, es de suma trascendencia para los futuros artistas, quienes desde sus discursos plantean su mirada a los diversos factores que la sociedad presenta.



Figura 5. Estudiantes en Black Mountain College¹⁷

Por otra parte, se toma al grupo americano experimental Judson Dance Theater, en el cual estuvo presente uno de los principales referentes en relación a esta investigación, Steve Paxton, creador del Contacto Improvisación. Se toma como precedente este grupo, ya que usaron la experiencia desde el movimiento para analizar, investigar, crear y compartir un espacio democrático en donde se visibilice y potencie la particularidad de cada artista y el trabajo en conjunto, desde sus lenguajes artísticos. En contraste con la aplicación del laboratorio con los artistas plásticos, se busca mediante la investigación generar un espacio para la reflexión y el análisis a partir del movimiento, en confluencia con los diálogos, experiencias y saberes de los participantes y la investigadora.

2.1.1. Steve Paxton, un sabio cuerpo en movimiento

Se destaca la propuesta del bailarín Steve Paxton en relación a esta indagación, puesto que, desde la experiencia de movimiento, se utilizó al CI como una línea de investigación en referencia al estudio del peso.

¹⁷ Nota. Adaptado de Courtesy Western Regional, State Archive of North Carolina, Asheville, NC, por Institute of Contemporary Art/Boston, 2015, <https://www.icaboston.org/articles/words-wisdom-black-mountain-college>

Paxton dio a conocer otra forma poco común de moverse en los años 70's e inicios de los 80's, perteneciente al grupo del Judson Church Theater y Grand Unión¹⁸, e inmiscuido más en la investigación del movimiento, junto a sus pares, comenzaron a gestar diversos enfoques de la danza, rompiendo paradigmas tradicionales por ese entonces y en plena efervescencia de la contracultura¹⁹ estadounidense. Paxton añade su investigación sobre el caminar²⁰ por más de diez años y su práctica del arte marcial Aikido, como dos puntos más a lo que involucraría su propuesta del Contacto Improvisación. Se afirma que con Magnesium, una performance de improvisación en donde Paxton junto a otros bailarines del Oberlin College se da el hito del CI.

2.2. Punto de partida del Laboratorio de movimiento

Como se mencionó anteriormente, la propuesta del laboratorio se aborda desde el lenguaje de la danza contemporánea; con referencia a las líneas de aproximación llevadas en esta investigación. Del mismo modo, fue relevante conocer los saberes/conocimientos previos de los participantes, en relación a las nociones de cuerpo, espacio y tiempo dentro de sus prácticas artísticas. Puesto que también son aproximaciones inherentes a la danza.

Para tener un primer acercamiento, las dos primeras sesiones fueron planteadas en reconocerse individualmente en qué estados habitaban sus cuerpos, y cómo es que venían al espacio del laboratorio. Para esto, en esas sesiones se diseñaron dinámicas de movimiento²¹ en torno al estudio de la estructura ósea y la relación del cuerpo en movimiento, específicamente hacia el estudio del peso. Posteriormente a eso, se conversó con cada uno de

¹⁸ Grupo experimental de danza norteamericana, el cual se desarrolló entre los años 1970-1976, a partir de un trabajo coreográfico de la bailarina Yvonne Rainer "Continuous Project- Altered Dayli" en donde participaron Trisha Brown, Steve Paxton, David Gordon, entre otros.

¹⁹ Movimiento social nacido en Norteamérica durante la década de los setenta. Se contenía una actitud de protesta contra la sociedad tecnocrática que trataba de evitar la burocratización de los partidos y organizaciones revolucionarias tradicionales (Dezcallar, 1984).

²⁰ Paxton habla sobre su investigación sobre el caminar y su relación con el CI, en el documental de Danzapies, producido por Rozas, Ixiar, España, 2009, Humano Caracol*Steve Paxton.

²¹ Ver anexo de diseño de sesiones

los participantes para saber cómo habían tomado la experiencia, en relación a ello. Se analiza y detecta que el principal foco de estudio sería el peso. A partir de eso, se diseñaron las posteriores sesiones poniendo atención la relación del peso con las fuerzas de gravedad. No solo se abordó desde un plano biomecánico, sino que también desde una mirada introspectiva y/o reflexiva de un cuerpo pensante y movable en ideas y saberes.

2.3. Grupo humano- Laboratorio principal de movimiento

Este grupo estuvo conformado por los artistas plásticos Jarufe Vargas, Ailin Abozaglo, Javier Barrionuevo y Alejandra Raéz, todos pertenecientes a la Facultad de Arte y Diseño de la PUCP, de las especialidades de Escultura y Grabado respectivamente. Para establecer un acercamiento con los participantes, en un primer momento se les convocó personalmente a tener una entrevista con la finalidad de conocerlos un poco más y conversar sobre la propuesta de mi investigación, Javier y Jarufe fueron entrevistados en sus talleres artísticos, de esta manera la investigadora conoció un poco más de cerca su relación con sus trabajos o quehaceres artísticos. En el caso de Alejandra y Ailin fueron entrevistadas en las instalaciones de la PUCP por cuestiones de tiempo. Los cuatro entrevistados estuvieron de acuerdo con la propuesta, además consideraban una oportunidad de acercamiento al movimiento. Es importante señalar que Jarufe (Escultura) y Alejandra (Grabado) se encontraban en sus procesos de investigación para sus tesis; las dos, tomaron nociones como cuerpo y tiempo en sus respectivas búsquedas. En el caso de Javier (Escultura) y Ailin (Escultura) se encontraban en su último año de carrera, en donde se realiza un proyecto de investigación artística. Para sus casos, sus temas de interés siempre estuvieron relacionados en torno al cuerpo. Esto destaca, la gran importancia de contar con todos ellos en la investigación.



Figura 6. Integrantes del laboratorio, de derecha a izquierda: Jarufe, Ailin, Alejandra y Javier²²

2.4. Cronología del laboratorio

Se realizaron trece sesiones prácticas²³, entre agosto, setiembre y octubre del 2019. Se dividieron las cinco primeras sesiones de tres horas cada una y las ocho restantes de dos horas respectivamente. Dentro de esta etapa, Javier (Escultura) participó solamente de las tres primeras sesiones, pues tuvo que retirarse por falta de tiempo y cruce de horarios con sus actividades, lo cual era entendible. Sin embargo, cabe destacar la predisposición, y la voluntad de Javier y las demás participantes. Inmiscuirse en la experiencia, denotaba ya, un gran compromiso con la propuesta de investigación.

²² Fotografía tomada por Karla Mora (2019)

²³ Ver anexo – cuadro de sesiones – participantes-fechas- duración

2.5. Diseño metodológico de las sesiones

Para el desarrollo del laboratorio de movimiento, fue necesario crear una guía referencial para cada sesión. Se diseñaron en total trece guías, en las que se describe los datos informativos, los objetivos a desarrollar y la estructura de las sesiones. De esta manera, también se tuvo una mejor claridad de los temas a tratar. Es importante destacar que, al ser una investigación desde el movimiento, y de reconocimiento personal y colectivo; se generaban en algunas ocasiones cuestionamientos, curiosidades, lo que tomaba un detenimiento en el tiempo para profundizar algo que no era comprendido. Por ende, en algunas sesiones se tenía que agregar algunas dinámicas más, de lo que ya estaba preestablecida en las guías, o improvisar en torno a la metodología. A continuación, se muestra mediante el esquema propuesto, algunos temas y objetivos tratados en las sesiones y planteados en las guías²⁴

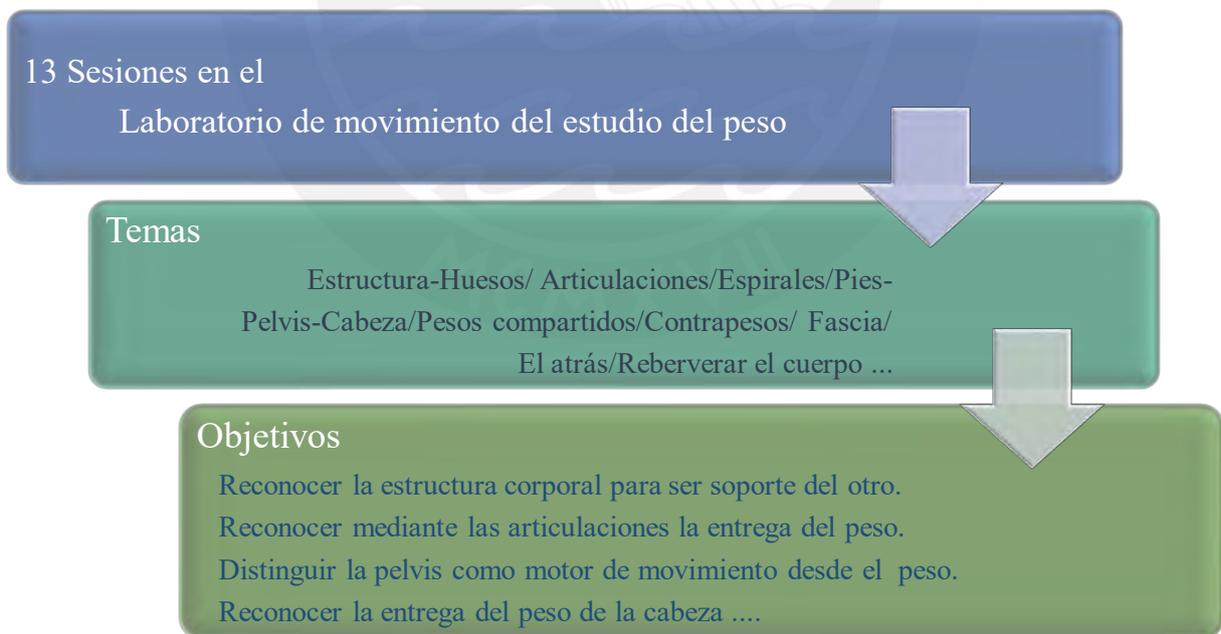


Figura 7. Esquema con ejemplos de temas y objetivos en las sesiones del laboratorio.

²⁴ Ver anexos, las 13 sesiones.

2.6. Laboratorio en tres momentos:

2.6.1. Primer momento: Reconocimiento individual y una aproximación al trabajo con el otro- 4 sesiones²⁵

En la primera parte del laboratorio se buscó que cada participante reconociera su estado corporal, su descubrimiento interno, el habitar de sus cuerpos desde la perspectiva del Body Mind Centering, en sus diversas dinámicas de movimiento y con enfoque al estudio del peso. Progresivamente se comenzaba a trabajar en dúos o tríos para un acercamiento grupal, una aproximación hacia el vínculo o relación con el otro, desde el Contacto improvisación y el *Axis Syllabus*²⁶.

2.6.2. Segundo momento: enfoque puntual al estudio del peso, reconocimiento e importancia del trabajo con el otro y con el espacio- 8 sesiones

En las sesiones abordadas en el segundo momento, se ahondo investigar con mayor énfasis el estudio del peso en las dinámicas propuestas. Se tomó más tiempo en que los participantes descubrieran y se cuestionaran cómo es que podían abordar el estudio en sus cuerpos en movimiento. Del mismo modo, se propuso cada vez más el trabajo en dúos, tríos, cuartetos para reconocer, en este caso, las posibilidades del trabajo con el otro, el vínculo y la importancia de la escucha grupal. En esta propuesta se tomó el trabajo de la improvisación y el CI como parte de este camino de descubrimiento entre todos; así mismo desarrollar la capacidad de empatía y atención con los demás cuerpos. Se les pedía a los participantes tomar la información que habían experimentado en la primera etapa de reconocimiento corporal, para así esta vez trabajar con un propósito específico, el trabajo con los otros cuerpos. Es importante señalar también, que se ahondo en tener mayor atención al trabajo con el espacio, pues al estar en relación con los demás, inherentemente la capacidad de percepción

²⁵ Ver anexo, guía de sesiones

²⁶ En el capítulo 3 se detalla esta parte del trabajo.

posibilitaba estar aún más atentos a todo lo que surgía a su alrededor y a su vez con ellos mismos. El cuidado y autonomía sobre sus cuerpos y los demás se iba desarrollando con mayor agudez. Cabe resaltar también, que a veces surgían dificultades de involucrarse todos juntos, no porque no se intentaba o quería, si no que muchas veces la experiencia, en algunos casos, removía emociones o el estado del cuerpo, ponía al participante en un estado vulnerable de reconocimiento personal. Respecto a esto, se les daba un espacio personal para regresar a ellos o se tenía una conversación, si lo deseaban o necesitaban, así mismo se les daba algunas guías a partir del movimiento para retomar un estado más equilibrado.

2.6.3. Tercer momento: conversaciones y reflexiones en base a la experiencia del laboratorio

Esta tercera parte consistió en el cierre del laboratorio, en base a una conversación grupal se buscó generar el intercambio de ideas, reflexiones en base a toda la experiencia vivencial. Así mismo, es relevante mencionar que también se pretendió realizar una muestra artística (una instalación) en base a todo lo trabajado, específicamente en relación al peso. Las participantes propusieron ideas, bosquejos y se quedó en futuras conversaciones para seguir planeando. Para esto, luego se tiene conversaciones individuales, sin embargo, debido a la pandemia ya no se pudo llevar a cabo lo planeado. Un proyecto que queda pendiente realizar como parte de esta investigación.

A continuación, se muestra un esquema como referencia a los tres momentos:

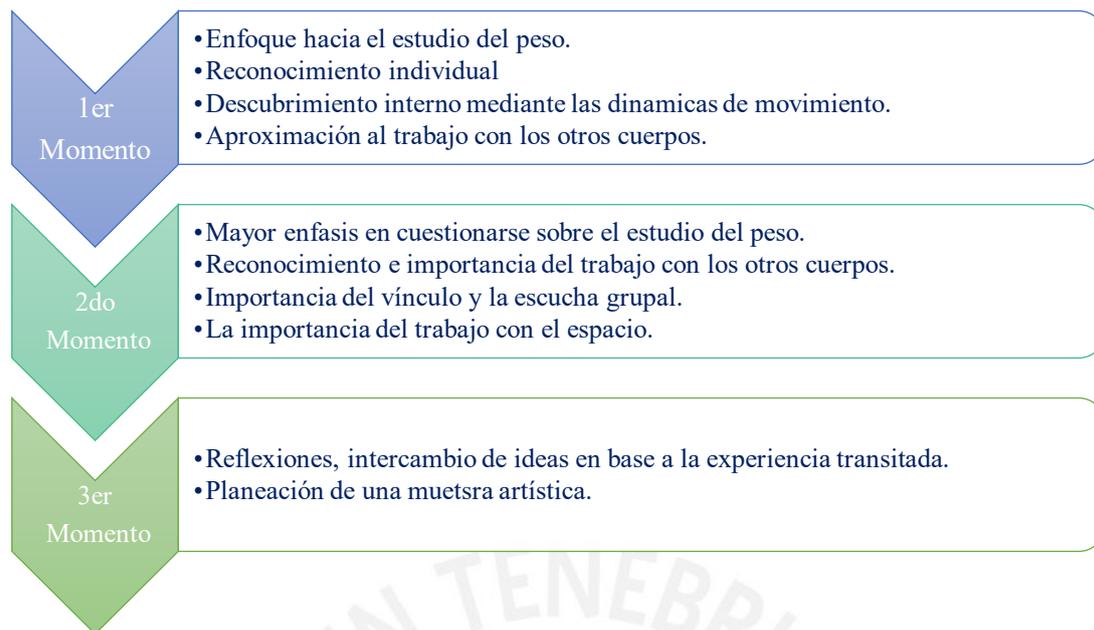


Figura 8. Esquema de los tres momentos abordados en el laboratorio

2.7. Discurso o modos de llevar la investigación práctica en el laboratorio

Es importante mencionar que, durante el desarrollo del laboratorio, siempre se tomó en cuenta que, al trabajar desde la corporización, se involucró un respeto y cuidado único por los procesos de aprendizaje de los participantes. Esto es así, ya que conocer la propuesta metodológica que se iba desarrollando en base a la danza; en algunos casos eran nociones nuevas de entrar al movimiento. E inclusive en muchos casos evocaba en los cuerpos memorias de sus vivencias personales. Adicionalmente, al estar desde la investigación propia de sus cuerpos y en relación con los otros cuerpos, se despertaba un grado de sensibilidad particular. En tales situaciones, yo como investigadora me ubicaba como contenedora de las de dichas experiencias. Cabe resaltar a su vez, que siempre se tuvo una relación de horizontalidad con todos, muy a pesar de que fuese yo, quien impartiera las sesiones. Siempre prevaleció el respeto a las necesidades de ellos, el no juzgar si algo era considerado bueno o malo. El diálogo compartido era fundamental para expresar sus sensaciones y percepciones de las experiencias en torno al laboratorio. Al ser una investigación basada en la práctica,

vivenciada momento a momento en cada sesión, el “mantenerse en el aquí y ahora ante cada proceso y el proceso personal de la investigadora, traía consigo modificar cualquier expectativa” (Lynton, 2006, p.57). Para esto, se contrasta algunos factores tomados en cuenta en el laboratorio, que devienen del autor Carl Rogers:

1. Abrirse a la experiencia, tolerando ambigüedad e información que no concuerda, sin forzarse a adoptar una opinión preestablecida;
2. Autoevaluación por una autenticidad interna, no por elogios o críticas de otros;
3. Habilidad para jugar espontáneamente con elementos y conceptos, formar hipótesis locas, probar nuevas combinaciones;
4. Contar con un ambiente de seguridad psicológica donde haya comprensión empática sin ser juzgado;
5. Recibir libertad psicológica para pensar, sentir, ser lo que es más verdadero para uno, donde hay permiso para equivocarse y para ser responsable. (citado en Lynton, 2006. p. 55).

Lo mencionado anteriormente, se vincula con los procesos en los que la experiencia del laboratorio de movimiento nos proporcionó.

2.8. Diálogos compartidos en el laboratorio

Como parte del proceso del laboratorio, fue importante en todo momento generar espacios de reflexiones individuales y grupales. Al terminar las sesiones teníamos un momento para compartir las ideas y verbalizarlas en base a las experiencias. A su vez, era de suma importancia para la investigadora tener conversaciones personales con cada participante. Esto era para saber las impresiones, dudas, cuestionamientos o lo que quisieran compartir; generando un espacio de confianza y apertura²⁷.

²⁷ Ver anexos- entrevistas



Figura 9. Diálogos compartidos, integrantes del laboratorio e investigadora²⁸

2.9. Las pausas en las sesiones

Es importante señalar que se tuvo que tomar una pausa de dos semanas, después de la cuarta sesión, ya que para la investigadora y para los participantes era necesario procesar toda la información generada hasta ese entonces. En mi caso, como guía e investigadora dentro de la experiencia me fue indispensable tomar un momento de pausa, ya que me sentía en un espacio muy removido y muy contenedor, puesto que, la experiencia desde el movimiento con personas que recién iba conociendo denotaba un grado de sensibilidad muy perceptible. Conocer a cada uno con sus vivencias, sus formas de tomar el movimiento y todos los cuestionamientos suscitados, era demasiada información para seguir las siguientes sesiones, motivo por el cual se recurrió a tal pausa, para así tener un momento de reflexión y planeación de las siguientes sesiones.

²⁸ Fotografía tomada por Karla Mora (2019)

Del mismo modo, cuando alguno de los participantes necesitaba un espacio de pausa, lo tomaban, era importante para mí como investigadora, el saber cómo estaban tomando la experiencia y que necesidades tenían en cuanto a lo que iba sucediendo en el laboratorio. Cuando sus cuerpos necesitaban tomar un descanso de las sesiones, lo hacían, cuando sentían que no podían continuar con cualquier dinámica, se tomaban un momento para observarse y escucharse desde lo que sus cuerpos les pedía.

2.10. Componentes trascendentales para el desarrollo del laboratorio

Finalmente, en este capítulo, uno de los ejes trascendentales para la creación de todo el laboratorio, fue mi búsqueda personal y participación activa en tal propuesta. Para mí, era indispensable pasar por la experiencia de investigar desde el movimiento, experimentar las nociones propuestas, para llevarlas a cabo con los participantes, y de este modo, poder comprender algunos cuestionamientos o dudas que surgían en el intercambio de diálogos en torno a la práctica. Se recurre a la teoría, material audiovisual, a la escritura reflexiva y referencias de maestros, compañeros de la danza, para la fase de creación del laboratorio. Seguidamente se muestra algunos comentarios de las personas que me aportaron para la preparación del laboratorio:

“Mi idea de la tridimensionalidad, mi idea de uso de profundidad, de uso de espacio, tiene que ver durante esa experiencia que yo he tenido durante 4 años, todos los días de mi vida trabajando en escuelas de arte y para artistas visuales en Nueva York” (Valle Riestra, M. comunicación personal, 19 de setiembre del 2019).

“Me sentí bastante cómoda al aportar en la preparación de la sesión para el laboratorio, trabajar juntas la propuesta de estructura y peso fue muy orgánica” (Palomino, S. comunicación personal, 17 de mayo del 2020).

CAPÍTULO 3. DIFERENTES EXPERIENCIAS ABORDADAS EN EL LABORATORIO DESDE EL ESTUDIO DEL PESO

Este capítulo presenta el tratamiento del peso en las diversas dinámicas de movimiento, aplicadas en el laboratorio. Para esto, se propuso herramientas metodológicas creadas por la investigadora, tanto teóricas como técnicas; con base a las aproximaciones mencionadas anteriormente y en base a las experiencias que han trascendido en mí dentro de la carrera de danza. Del mismo modo, en este apartado se analiza y se presenta sus hallazgos en torno a la experiencia de los participantes y la investigadora; el fin crear experiencias sensibles desde un camino cognitivo vivencial en una de las formas de la danza.

3.1. El tacto en el estudio del peso

“El mayor sentido de nuestro cuerpo es el sentido del tacto. Nos proporciona el conocimiento de la profundidad o el grosor y la forma; sentimos, amamos y odiamos, se nos ofende y se nos conmueve mediante los corpúsculos del tacto de nuestra piel” (Tayler, 1921, citado en Montagu, 2004).

El trabajo desde el tacto ha estado presente en la mayor parte de las dinámicas del laboratorio, sin embargo, se expone en esta sección propuestas específicas que presentan la atención hacia el tacto. Poniendo énfasis tres aspectos fundamentales: el tratamiento del tacto desde lo celular, el contacto con el otro como un espacio de interacción y afección en los estados corporales; y, el tacto como canal modificador en el tratamiento del peso. A continuación, se muestran dinámicas trabajadas en las sesiones del laboratorio:

Dinámicas de movimiento 1 - Movimiento celular

- La consigna es tocar al compañero desde un toque celular (trabajo en parejas).
- Hay tres puntos de toque: desde el centro (a la altura de la barriga), desde la pelvis y desde el plexo solar, en ese orden.
- El tacto es, en una primera capa muy suave, sintiendo la energía del compañero y sintiendo la conexión de uno mismo desde su centro.
- Un toque circular a su vez, el cual va poco a poco in crescendo, de lo mínimo hasta despertar en el otro compañero el movimiento con otras partes de su cuerpo.
- Podrá ir moviéndose desde el tacto que despierta su compañero, cada vez más el movimiento hasta que lo lleve quizá a ponerse de pie, y posteriormente trasladarlo por el espacio.
- El que toca lo irá dejando en el espacio, se colocará fuera de este, para poder observar cómo va moviéndose desde ese pequeño toque que empezó.
- Se intercambian los roles.
- Se toma cada uno un momento para procesar todo lo de la sesión.

Dinámicas de movimiento 2 - Activándonos desde el tacto

- Después de caminar por todo el espacio, se busca una pareja. Se trabaja en base al tacto. Se tendrá como consigna que uno de ellos sea el que toque y el otro permanecerá con los ojos cerrados sintiendo y percibiendo el tacto. La forma de tocar será como si se estuviese amasando una masa muy suave; empezando por la cabeza hasta llegar a los pies. Nuevamente ir a la cabeza y tocar al compañero, pero esta vez con un tacto más profundo, teniendo presente los huesos de la estructura corporal. Luego se intercambian los roles.
- Una vez realizado el ejercicio anterior, busco dar el peso con mi cuerpo a la otra persona teniendo presente no desparramarse, sino tratando de modular qué tanto doy mi peso para no lastimar al otro cuerpo. Poco a poco, ambos van dándose el peso con

diferentes partes del cuerpo, creándose una pequeña danza entre los dos. Pueden tomar el piso, rolando en pareja, teniendo presente cambiar de niveles, ya sea en término medio, piso o estar parados danzando. Así poco a poco todos los cuerpos en el espacio se van juntando teniendo presente el entregar el peso. Se da un mini jam entre los involucrados. (Se les da como referencia la imagen de los gatitos al encuentro)

Para las dinámicas mencionadas anteriormente, se tuvieron objetivos específicos tales como: activar el movimiento mediante contacto del otro, reconocer la modulación del peso a través del tacto, reconocer los tipos de tacto: tacto celular, tacto muscular, tacto óseo, tacto dese la piel (ver anexos de las demás dinámicas). Con esto se pudo observar cómo tomaron los participantes dichas propuestas, o que caminos surgían para su proceso de aprehensión.

3.1.1. Hallazgos

En este caso, puedo señalar que los participantes encontraron mediante la experiencia táctil un redescubrimiento personal y colectivo de las partes internas de sus cuerpos, al tener contacto con el otro, se activan los tejidos que involucran: músculos, huesos, nervios, órganos y otros. Además, se reconoce que, al trabajar en parejas desde el tacto, se tiene una predisposición de cuidado hacia el otro cuerpo. Existe un espacio relacional desde los cuerpos en movimiento, un proceso fino de percepción y consciencia hacia el compañero. Cabe señalar, que en la dinámica 1, al trabajar desde un toque celular, se percibe como es que lo celular reorganiza los demás sistemas habitados en el cuerpo, lo cual permite una mayor sensibilización del movimiento propio y así mismo, el del otro. Asu vez, se pudo observar que se generó en todos los participantes una inmediata respuesta afectiva corporal al ser tocados. Dicho esto, desde la experiencia de los participantes, se activaron sentimientos encontrados, y a su vez, recuerdos personales. En algunos casos mencionan que generaron en

ellos una conexión íntima con sus emociones, lo que denota que los puso en estados vulnerables. Alguna quiso seguir moviéndose, en cambio, otra de las participantes, prefirió tomarse una pausa. Fue interesante reconocer los estados en los que el tacto les generaba un grado de mayor apertura con ellos mismos. En el caso de la dinámica 2, la experiencia táctil fue generando progresivamente el compartimiento del peso hacia los otros cuerpos. Los participantes tuvieron que trabajar desde la modulación de sus pesos, esto conllevaba a activar todas las partes de sus cuerpos y de esa manera poner mayor atención hacia la escucha corporal. Seguidamente un testimonio de una de las participantes:

He tomado más conciencia de cómo un movimiento pequeño repercute en todo el cuerpo como una onda expansiva más allá de nuestro límite corporal. Siento que mi cuerpo puede soportar a otro si este pone el peso con gentileza y mi cuerpo no está rígido (anexo, entrevista a Jarufe, 9 de agosto, 2019).



Figura 10. Alejandra y Ailin en la dinámica de Movimiento celular²⁹

²⁹ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

3.2. El peso desde los espirales

Los participantes experimentan el movimiento desde una mirada interna para luego ir hacia lo externo. La espiral posibilita tener un flujo constante, circulación de energía, la cual genera una movilidad adaptativa a las zonas curvas del cuerpo: a las extremidades, la columna y la cabeza. Por ende, permite que cuando ocurra el movimiento fluyan dentro y fuera del cuerpo. Para eso, los participantes traen consigo, el aprendizaje corporizado de las partes estudiadas, como la estructura de los huesos, las articulaciones, fascias y todo lo que han estado investigando, esto activa la atención en el diálogo y tratamiento del peso. Solo que esta vez, la atención se dirige hacia la espiral, trabajan en conjunto todas esas líneas de flujo que atraviesan en sus cuerpos para renovar la energía de adentro hacia afuera, centrando también su atención en el espacio externo. Para esto, se propone a continuación una de las dinámicas propuestas en las sesiones:

Dinámica de movimiento 3- bebes espiralados y activación espiral

- La consigna es moverse desde micro movimientos teniendo presente la espiral, mis movimientos son suaves, pequeños espiralados, de tal manera que se vaya expandiendo por todo el cuerpo.
- Busco una manera de que esta exploración repercuta también en el espacio en el que estoy, mis pies pueden salir de espacio y sentirme como un bebé que está descubriendo el mundo (tener la imagen del astronauta)
- Busco subir a un nivel medio siguiendo con los movimientos espirales hasta llegar de pie.
- Seguir moviéndose de pie a partir de todo lo que el cuerpo ha atravesado.
- Una pequeña exploración con los espirales (de pie).
- Cada una encuentra su propio movimiento.

Los objetivos para este ejercicio fueron: reconocer mediante la espiral los traslados del peso en el movimiento; distinguir el movimiento espiral interno para explorar el espiral externo (activando la energía espiral hacia el espacio).

3.2.1. Hallazgos

Se reconoce que al corporizar los espirales se despierta un tipo de sensorialidad muy marcada, se afectan en los estados corporales de las participantes. Esto es debido a la activación de los espirales internos en el cuerpo, al despertar las células, los líquidos que circulan,⁷ los tejidos que se mueven y trabajan como una red tridimensional, posibilitan activar un flujo orgánico en los cuerpos; se entrelazan sensaciones y acciones desde el movimiento. Así mismo, al estar echadas sobre la superficie del suelo, ellas buscaron a través de sus movimientos extender más de lo habitual sus extremidades inferiores y superiores, como si nadaran en el espacio, en algunos casos con mayor apertura hacia sus periferias externas. Se puede reconocer que cuando van a pararse se conectan inmediatamente con la tierra, pero no se queda estática la energía, se percibe que la energía circula como un remolino de pies a cabeza, al moverse algunas de las participantes amortiguan sus pasos, seguidamente buscan tocar el espacio con sus extremidades superiores muy presentes. Al moverse por el espacio se puede detectar la conexión de la columna y cabeza, en donde la espiral se hace más presente, buscando las diagonales en el espacio. Se detecta que el trabajo con los espirales las modifica de sus movimientos habituales, cada una desde sus cualidades de movimiento particular. Además, que se percibe cómo es que se pueden recuperar memorias corporales de la infancia, patrones de movimiento habitados en los cuerpos de la edad temprana.



Figura 11. Jarufe desde un movimiento espiral³⁰

Reflexión

Desde mi perspectiva, el trabajo con los espirales, apertura una dimensión reflexiva corporizada. Esto quiere decir, que la espiral no solo posibilita el viaje constante del flujo en el movimiento, y la posibilidad de las múltiples direcciones que emana al estar en la acción. Si no que también, apertura a ver y construir nuestro entorno perceptivo del mundo, en donde esa constante búsqueda de nuestro ser, una y otra vez se cuestiona, se sensibiliza, se coge de ideas y a su vez se sueltan todas; como un abanico de posibilidades que aparecen y desaparecen para tomar parte de lo que somos. En reparto de lo sensible, Rancieré refiere que movernos en una espiral emancipatoria, genera una posibilidad de opciones de verificar el mundo, probar, entrar y tomar parte de este; de lo sensible que existe; más allá de la esfera circular, habitual que nos es impuesto en la contemporaneidad (Mentasti, 2015). Y la danza, es ese lugar de verificación, esa experiencia sensible de movimiento, ese lugar en donde el tiempo y espacio se compenetrán. (Louppe, 2011, p.98).

3.3. El peso desde las articulaciones

³⁰ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

¿Cómo a partir de las articulaciones se puede generar un movimiento encadenado?

¿Y cómo a partir de eso, mi peso del cuerpo va modificándose o moviéndose en la superficie del piso?

En el laboratorio de investigación práctica, los participantes estudiaron las propuestas de las dinámicas a partir de la corporeización, pero además se generaron este tipo de cuestionamientos para que pudiesen reconocer, analizar en sus propios cuerpos y en los otros el tratamiento del peso. Al estudiar el movimiento a partir de las articulaciones y las limitaciones en sus rotaciones, se posibilita sentir la repercusión del peso en sus partes consecutivas del cuerpo. Esto se propone al estar sobre la superficie del suelo, para sentir como se va depositando y adhiriendo a esa base. A continuación, se muestra la propuesta de la dinámica y su objetivo:

Dinámica de movimiento 4- Articulaciones móviles- Movimiento encadenado

- Trabajo en pareja, uno de ellos está echado en el piso boca arriba dejando caer todo su peso sobre esa superficie. La otra persona será quien lo mueva, invitando al otro a percibir el movimiento encadenado desde sus articulaciones. Para lo cual, lo tomará desde los dedos de la mano e irá trasladando su peso hacia el otro extremo de la superficie del piso, lo cual repercutirá que el otro cuerpo caiga por la inercia propia de su peso y quede boca abajo. Ya en esa posición, con la consigna anterior realizará la acción desde el movimiento de los dedos del pie, hasta terminar con las otras dos partes de las extremidades.
- Seguidamente dejará al compañero en el piso para que pueda tomarse unos minutos y sentir lo que repercute en su cuerpo.
- Esta vez, el compañero que ha guiado, lo tomará de los brazos y tratará de jalarlo con mucho cuidado por todo el espacio, pudiendo cambiar de brazos a piernas. Y percibiendo el trabajo del peso desde la manipulación amable hacia el otro cuerpo.

- Se intercambian los roles.
- Se busca que ambos, el que es tocado y el que es guiado dialoguen desde los cuerpos y se dé una manera orgánica de moverse por el espacio. Teniendo presente la consigna de que a partir del movimiento de las articulaciones se pueda traer una atención al peso del cuerpo.

El objetivo de esta dinámica fue: distinguir la transmisión del peso a través de las articulaciones.

3.3.1. Hallazgos

Al trabajar desde las articulaciones se pone al cuerpo en disposición para la entrega y/o repercusión del peso. Al sentir como va de forma encadenada cayendo el peso desde el movimiento articular, los participantes comentan que también pudieron dejar, soltar todas las tensiones que sus cuerpos traían consigo. Existe en ese trabajo la acción- repercusión de liberar y dejar caer el peso por la inercia misma del movimiento encadenado. En algunos casos, era necesario poner atención muy lentamente en la dinámica, para así tener un grado de consciencia más fina. Al trabajar en parejas, cada quien pudo ver, sentir y percibir el movimiento del otro desde sus propias experiencias corporales. Con esta propuesta se pudo reconocer que la entrega de masa corporal, el diálogo movable y la entrega hacia el piso, generó afecciones en sus estados corporales, dándoles un espacio para dejar todo el peso de los pensamientos, el peso de las tensiones y preocupaciones, el peso de la acción cotidiana.

Reflexión

Poner atención en el trabajo articular y su estudio del peso, abarca el contacto con el piso, el contacto con otro cuerpo (el que manipula) y un estado introspectivo de lo que va generando dicha experiencia. La relación de dichas circunstancias conlleva también a transformar y atravesar el tiempo y el espacio diferente en los cuerpos y sus movimientos.



Figura 12. Jarufe- Ailin / Javier- Alejandra en el trabajo de movimiento articular³¹

3.4. El peso desde la activación del tono

¿De qué manera la activación de mi tono corporal condensa mi peso hacia la superficie de la tierra o hacia el cuerpo del otro?

Las participantes investigan desde el tacto hacia el otro cuerpo, la activación del tono, el cual les permite estar listas y presentes para depositar su peso sobre la superficie de la tierra. Además, de estar listas para relacionarse con el otro cuerpo, puesto que “el tono es la cualidad de la textura y la sensación en el tejido” (Brook, como se citó en Robles, 2019, p.61). Desde el Body Mind Centering se explica que existen diferentes capas de activación del tono, está el tono celular, el tono de los órganos y finalmente el tono muscular, el cual es

³¹ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

el que permite el contacto con el otro cuerpo. En una de las dinámicas utilizadas en la práctica, se recurrió a partir del toque físico, la activación del tono en el cuerpo del compañero; esto permitió al quien fue tocado que pudiese levantarse por la inercia misma de su peso.

Dinámica de movimiento 5- Activamos el Tono - De pie por mi propio peso

- La consigna será tocar al cuerpo echado en el piso desde el empuje de la masa corporal presente.
- Serán dos personas que activen el tono muscular de la persona que se encuentra echada en el piso, primero boca arriba y luego boca abajo.
- Seguidamente acomodan al cuerpo del compañero hasta estar en una posición sentada, con los pies activados para poder subir.
- La subida del compañero se dará por la inercia misma del peso corporal.
- Una vez de pie, lo dejaran para que camine libremente por el espacio, teniendo presente el traslado de peso en sus pies.
- Luego, se intercambian los roles hasta que los tres pasen por la misma experiencia.

El objetivo de esta dinámica es: reconocer el tratamiento del peso mediante la activación del tono corporal.

3.4.1. Hallazgos

Las participantes reconocen mediante el tacto con el otro, la activación del tono, esto les permite tener consciencia de cómo es que redistribuyen sus pesos sobre la superficie. Al entrar en relación con la gravedad, sus cuerpos adquieren una presencia consciente de condensación y expansión. Del mismo modo, se reconoce su capacidad de regulación del tono, para relacionarse en contacto con el otro cuerpo cuando se genera una dinámica de movimiento. En algunos casos, cuesta más despertar ese diálogo tonal, es un camino distinto para cada cuerpo.

Momento 1



Figura 13. Jarufe, Ailin, Karla activando el tono corporal de Alejandra³²

Momento 2



Figura 14. Jarufe, Ailin, Karla ayudando a Alejandra a levantarse desde la activación de tono³³

³² Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

³³³³ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

Momento 3



Figura 15. Jarufe, Ailin, Karla ayudando a Alejandra a ponerse de pie, desde la activación de tono³⁴

Momento 4



Figura 16. Jarufe, Ailin, Karla conteniendo a Alejandra, una vez de pie³⁵

³⁴ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

³⁵ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

3.5. El peso desde el ceder y empujar

Se toman específicamente dos dinámicas para su explicación. Los participantes ponen atención a cómo es que el ceder hacia la superficie del suelo los organiza a nivel corporal, los modifica en sus estados desde la experiencia. Y cómo a partir de eso, pueden encontrar puntos de apoyo desde el tratamiento del peso para salir del suelo, entonces el empujar se hace presente para llegar de esa manera a la verticalidad. Pero es importante, resaltar que ceder y empujar se encuentran interconectados, son uno en sí, como refiere Robles (2019) “El empujar implica ceder, y, el ceder implica empujar, no son opuestos. Puesto que todos nuestros apoyos, empujes suceden a través de ceder” (Robles, comunicación personal, 23 de febrero del 2021). Respecto a eso, en ese diálogo, en los ejercicios fue importante encontrar el tratamiento del peso que cada participante iba encontrando al investigar sus acciones, desde un cuerpo pensante, sintiente, muy relacionado también a la manera en la que se mueven en sus vidas. Es un tratamiento particular y subjetivo. Respecto a eso, una de las participantes menciona lo siguiente:

No era tan consciente, a veces me pasaba que soltaba y dejaba. Generalmente suelto y no controlo mi peso, yo creo que eso tiene mucha relación con la relación de tu movimiento con tu vida diaria está empatada, como voy a ceder. A lo que voy es que normalmente doy mi peso y entrego mi peso sin tener control, es también algunas veces en mi vida diaria a veces cedo, no es que este como una materia flácida, sino cómo a veces se puede poner tan rígido el cuerpo y de qué manera es que el peso o todo el cuerpo en si se desplaza (Vargas, comunicación personal, 26 de agosto de 2019).

Dinámica de movimiento 6- Estrellas de mar hacia arriba

- Dejar caer toda la masa de nuestro cuerpo, sentir que soltamos todo lo que traemos, desde nuestro cuerpo como los pensamientos, los músculos tensionados, todo lo que queramos soltar.
- Seguidamente encontrar la relación de mi cabeza con los pies moviéndonos como una estrella de mar hasta quedar boca abajo tomándonos un momento ahí para seguir soltando. Luego regresar boca arriba, esta vez auto masajeándonos la cabeza con el piso muy suavemente.
- Abrir los ojos cada uno en su tiempo, esta vez desde ahí, vamos a encontrar la relación de todo el cuerpo con el piso, preguntando cómo me sostengo siempre ante este, qué es lo que me empuja para salir del piso. Y poco a poco de estar echados, se va buscando estar de pie con todas esas cuestiones que aparecieron antes. Una vez parados buscar la relación de pies con el suelo, sintiendo como todo el peso de mi cuerpo esta vez está depositado en los pies. Nuevamente se cierra los ojos y trato de sentir todo el peso. Me tomo ahí unos minutos hasta estar lista (o) para abrir los ojos y permitirme caminar por el espacio al ritmo que cada uno encuentre. Esta vez al tener los ojos abiertos tener presente el espacio en el que me encuentro

Los objetivos principales para este ejercicio fueron: Identificar mi relación cuerpo-piso y reconocer el tratamiento de mi peso cuando salgo del piso y me dirijo hacia la verticalidad.



Figura 17. Ailin, Alejandra y Jarufe cediendo hacia la superficie terrestre, en la arena del mar³⁶



Figura 18. Alejandra y Ailin conectándose desde sus pesos corporales³⁷

³⁶ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

³⁷ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

Dinámica de movimiento 7- Ceder y salir al aire libre

- Echadas sobre la arena boca abajo, permitirán depositar todo el peso de sus cuerpos sobre esa superficie presente. Permitir que todo estímulo que hay en el ambiente lo traigan para que pueda repercutir en sus cuerpos.
- Tener presente que el soltar es dejar ir todo pensamientos, tensiones y lo más importante estar ahí donde estén, vivir el momento presente.
- Se toman el tiempo necesario que cada cuerpo necesite.
- Acomodarse para ir boca arriba y hacer lo mismo.
- Recuperarse sintiendo que suben por la inercia de sus pesos hasta subir la cabeza.
- Abrir los ojos y mirar todo el espacio presente que las han habitado y que les ha habitado.

El objetivo de esta dinámica fue: Soltar y dejar todo lo que pese desde los pensamientos y a su vez dejar caer sobre la superficie el peso de las tensiones que se pueda tener.

3.5.1 Hallazgos

Cada participante encontró su propia manera de ceder hacia la tierra, esto les permitió pasar por una pausa introspectiva, en donde músculos, tendones, huesos, y todo lo que llevan consigo se queda en un contacto depositado y atraído hacia tal superficie. En algunos casos, simplemente, se entregaron a ese encuentro cómodo, generándoles placer y hasta dejándolos relajados. Salir de esos estados y permitirse dialogar con la gravedad de la tierra, les permitió descubrir que el cuerpo tiene que organizarse, regresar nuevamente, buscando sus propias formas de apoyo, empujes, esto hilado al estado en el que se encontraban. Entonces reorganizan todo a su vez, cuerpo físico, cuerpo sintiente, cuerpo pensante. Para eso, reconocer en un primer momento la entrega de peso que dieron al tener contacto con la superficie, les posibilita distinguir y examinar el tratamiento de este. Se hace presente las compensaciones de peso que van tomando con sus cuerpos para estar de pie. Para algunos participantes, era muy pesado salir de ahí, como si quisieran quedarse por un buen tiempo sobre la superficie terrenal. Esto es natural cuando se está trabajando de esa manera, quizá más que una dificultad, podría considerarse parte del proceso de investigación en sus propias experiencias corporales.

Reflexión

Al realizar las dinámicas propuestas en dos distintos lugares, uno en un salón y otro al exterior (al aire libre), es importante destacar que los estímulos sonoros, la brisa del aire, el estar cerca al mar, la superficie arenosa, permitió a las participantes estar conectadas desde un principio con la propuesta; en comparación con el estar en el salón de ensayo. Esto visibiliza en mi reflexión que realizar propuestas de movimiento fuera de un lugar común de clase, aporta en gran medida a mutar las propuestas de enseñanza, metodologías, o simplemente experiencias de movimiento que nos reconecten con lo más natural. El cuerpo parece ponerse en un estado muy primario, natural de conectarse inmediatamente con el movimiento y lo que

se genera afectivamente. Buscar estar fuera del campus universitario investigando el movimiento, fue en gran medida un aporte muy enriquecedor para esta propuesta.

3.6. El peso como masas movibles

Entrar en contacto con el otro cuerpo, crear un diálogo desde el movimiento, desarrollar la escucha y atención hacia el otro, han sido parte de la búsqueda de investigación en la experiencia de los participantes. En las siguientes dinámicas propuestas en el laboratorio, se puede reconocer que a partir de la modulación o el tratamiento del peso se fue dando lo relacional, desde las fuerzas físicas que atravesaron los cuerpos. Del mismo modo, se despertó un espacio íntimo entre todos los participantes, haciéndose todo un solo cuerpo (metafóricamente).

Dinámica de movimiento 8- Masas rodantes

- Trabajo en parejas desde el contacto.
- Uno está echado boca arriba, el otro da su centro y peso encima del otro cuerpo.
- El de abajo es el que rodará para que el otro cuerpo pueda moverse y caer hacia el piso muy amablemente teniendo presente qué tanto peso da a su compañero.
- Y así se van cambiando los roles continuamente, cuando uno cae al piso ya está acomodándose para que ahora sea el que guíe y ruede. La idea es que encuentren un diálogo entre los cuerpos desde sus pesos, para no parar con la propuesta.

3.6.1 Hallazgos

Se reconoce en los participantes, que, al entregar sus pesos al otro cuerpo, buscan dialogar con sus tonos musculares propios para entrar en relación con el otro. El rolar o rodar sobre la otra superficie corporal, amplifica sus sentidos de percepción en cuanto a sus extremidades superiores e inferiores, en algunos casos las cualidades de tonicidad en esas partes tienden a ser comprimidas u olvidadas, este desafío les permite investigar qué

tratamiento del peso podrían darle en esas partes para encontrar un diálogo continuo con el otro. Por otro lado, en esa conversación entre los cuerpos, se puede detectar cómo son afectados en sus estados corporales, ellos se permiten abrir una capa más allá del contacto habitual. Al respecto Javier comenta lo siguiente:

La experiencia en el contact me parece muy interesante, muy enriquecedor al menos para mí porque me mantiene en expectativa, es como que me hace dialogar con estas otras masas similares a mí, desde lenguajes y órganos que no son los provenientes de este lenguaje racional de este lenguaje consciente y que siento que es necesario para mi equilibrio mantenerlos vivos como flexibles, no puedo dejar que se duerman, si están dormidos siento que me enfermo (Barrionuevo, comunicación personal, 19 setiembre de 2019).



Figura 19. Alejandra, Ailin, Jarufe y Karla en la dinámica de masas móviles³⁸

³⁸ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

Reflexión

En masas movibles, trabajar con la propuesta del contacto improvisación, en definitiva, abre un campo de posibilidades de estudio. Tiempo, espacio, flujo, relatividad con los otros cuerpos y atención a la investigación del peso. Sin embargo, lo más trascendental es que a los participantes les permitió entrar con mucha confianza a la propuesta, y más aún desde un lugar de la improvisación, como etapa final de las dinámicas. Tener el espacio final de los mini jams, ha sido indispensable para que los participantes reconocieran todo lo que se iba estudiando desde un principio, como un camino lento, pero progresivo de entendimiento corporal. Así mismo, como algunos de los participantes mencionaban, dichos espacios no están en la cotidianidad, lo cual ha sido una experiencia de encuentro con ellos mismos, con sus sentires de cuerpos y sentires de los otros cuerpos.

3.7. El peso desde la estructura ósea

“Si cada pieza del cuerpo tiene su peso, entonces la estructura ósea hará su trabajo de compensaciones. El cuerpo estará siendo sostenido por el movimiento” (Condró & Messiez, 2018, p.28).

Esta frase estuvo presente en una de las dinámicas aplicadas al estudio de la estructura ósea, daba un acercamiento a cuestionar cómo es que la estructura ósea puede ser soporte del cuerpo y en qué medida ser conscientes de esta, además posibilitaba estudiar las compensaciones del peso al movilizarse por el espacio y tener contacto con las superficies (el suelo y los otros cuerpos).

Se propuso que los participantes exploren, estudien y analicen las posibilidades de movimiento que se iban generando en sus propios cuerpos, la presencia y consciencia de la estructura ósea. A partir del propio reconocimiento en ellos, se pasa a un segundo momento, el trabajar con los otros cuerpos, ser soporte y estructuras movibles. Pero, ¿qué denota tener

presente la estructura ósea? Ayuda a tener más claridad de la organización del cuerpo, integrar la estructura como soporte en todo el cuerpo, tener presente que también soportan las otras partes del cuerpo como los órganos, los músculos, los líquidos que fluyen, todas las conexiones posibles que se vuelven una integridad corporal; de esa manera, se cuestiona el funcionamiento de ese soporte estructural para poder movilizarse. A partir de ahí, se puede ser una estructura corporal movable, cambiante, recuperable; o como lo denomino, ser cuerpos en acción construibles y deconstructibles.

A continuación, se las dinámicas propuestas y sus objetivos:

Dinámica de movimiento 9- Moviendo las otras estructuras corporales

- Se trabaja en parejas, uno de ellos será el que manipule al otro teniendo presente a los huesos, el tacto será desde una investigación en la que se pueda redescubrir cómo es el otro cuerpo en su estructura ósea, qué es lo que el otro cuerpo me dice desde este acercamiento.
- Durante esta dinámica me pregunto: ¿cómo mi estructura corporal se relaciona con las otras estructuras corporales? ¿Cómo es que nos mantienen en este mundo habitable? ¿cómo se relacionan con el espacio, con los otros cuerpos?
- Se intercambian los roles y se realiza lo mismo.
- Seguidamente, uno de ellos moverá al otro por todo el espacio y el otro tendrá activa la estructura ósea que ha sido despertada anteriormente, sin abandonarse y darle toda la carga al que mueva. De esta manera, se irá creando una pequeña danza en donde los roles quedarán disueltos y se continuará con la danza entre los dos.

Los objetivos principales de esta propuesta son: Distinguir el peso del cuerpo por la inercia misma del movimiento y estudiar la resistencia del cuerpo y el derretirse.

Dinámica de movimiento 10- Me derrito y vuelvo a ser estructura

- Un compañero propone ser estructura, el otro entra y busca una manera de acomodarse en ese cuerpo.
- Cuando este se acomode, inmediatamente la estructura se derrite y busca otra manera de ser estructura nuevamente. El otro compañero también inmediatamente busca acomodarse a lo que propone la estructura, y así van jugando entre derretirse y reacomodarse.
- Se intercambian los roles.

Objetivos de la propuesta: Reconocer mi estructura corporal para ser soporte del otro cuerpo y sostener el peso del otro cuerpo con diferentes partes de mi cuerpo.

Dinámica de movimiento 11- Estructura enraizada y cuerpo entregado

- Se trabaja en parejas.
- La consigna, uno será estructura para soportar al otro cuerpo (esta entrega su peso)
- Se colocan de espaldas tratando de estar cómodamente, el que es estructura estará con las rodillas dobladas, teniendo en cuenta la conexión de sus pies sobre el piso y ofreciendo su espalda para que el otro cuerpo solamente entregue su peso (sin abandonar).
- Durante esta dinámica se irá buscando un diálogo compartido para poder llegar los dos cuerpos a sentarse al piso.
- Sentados en el piso se acomodan sintiendo nuevamente las espaldas conectadas, el que entregó el peso inicialmente da todo el peso de la cabeza al compañero.
- El que fue estructura va buscando salir de esa posición sin perder el contacto con el otro cuerpo, busca con distintas partes de su cuerpo acomodarse y sostener la cabeza del compañero y depositarlo en el piso.
- Deja el cuerpo del compañero sobre la superficie.
- Se intercambian de roles.

3.7.1. Hallazgos

Se puede reconocer que los participantes al tener una previa explicación teórica del funcionamiento de la estructura ósea seguidamente pudieron corporizar con mayor facilidad las dinámicas propuestas. Reconocen que, al activar su estructura corporal desde los huesos, los hace sentirse más anclados hacia el suelo, y así mismo mencionan que se sintieron más seguros (esto fue dándose progresivamente) para recibir el cuerpo del compañero cuando estaban en un intercambio de danzas. Del mismo modo, en algunos casos reconocieron y se percibieron más amplios y grandes en sus movimientos. Así mismo, es importante señalar que reconocen su acercamiento a la estructura ósea previamente por sus prácticas artísticas en la escultura o grabado, al llevar el curso de anatomía, hacer dibujos o bocetos, o modelados con algún material. Sin embargo, esta vez concuerdan que la experiencia vivencial de movimiento ha hecho visibilizar en ellos otras formas de reconocer la estructura ósea, no solo de una forma física, sino que también ha generado una reflexión y sensación de sus estados corporales.



Figura 20. Jarufe explorando la estructura ósea de Ailin³⁹

³⁹ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

“Prestar más atención al movimiento lentamente, me hace tomar más consciencia de mi cuerpo y el peso que se redistribuye constantemente y tener la referencia previa del esqueleto, me hizo recordar la condición humana y mi existencia” (Abozaglo, Ailin. Sesión 2)



Figura 21. Modelo de esqueleto humano para su estudio (pudieron visualizar y tocarlo para un primer acercamiento)

Reflexión

He podido concluir que para los artistas plásticos se les hace más rápido aprender la experiencia de movimiento, teniendo imágenes mentales previas o la visualización de algo concreto, en ese caso el esqueleto fue de gran ayuda para una comprensión más rápida. Antes de entrar a las dinámicas específicas de movimiento, percibí que generaban en ellos reflexiones o cuestionamientos de sus estructuras óseas. Quizá, si no hubiese recurrido a tal manera de proponer la dinámica, hubiese sido un poco tedioso de que ellos me pudieran entender. Otro rasgo importante es que el tiempo en este tipo de dinámicas no se mide o

convierte consecutivamente como en el quehacer diario, si no que se va transformando en denso, alargado, desde la experiencia que ellos mismo cuentan.

3.8. El peso desde los pies y su relación con la estructura pélvica -la columna y la cabeza

¿Alguna vez me he percatado como camino? ¿Qué tanto peso le doy a mis pies cuando camino?

Los ejercicios propuestos en esta parte involucran los cuestionamientos anteriores para analizar cómo es que se maneja el peso en el funcionamiento del caminar, el cual repercute en la estructura pélvica, la columna y la cabeza. En base a la proposición del Axis Syllabus, sobre los nueve puntos de apoyo redistribuidos en el pie, los participantes entran a su propia experiencia desde la acción. Los pies son el inicio de ese andar y la reflexión corporizada para la compensación del peso que se genera en esa actividad, como una ilación, en relación a la conexión de la pelvis se parte de las siguientes preguntas: ¿cómo estoy usando mi pelvis en el momento de caminar? ¿Me da alguna posibilidad para el traslado de mi peso cuando camino? Los participantes ponen su atención en ese lugar, sintiendo esa base pélvica que es un soporte medio en el cuerpo, la cual trabaja en conexión con los pies durante la caminata, va sucediendo la repercusión en la columna, y en esa movilidad, la cabeza juega un rol importante en la integridad corporal, compensa el peso de un lado al otro, en la forma propuesta de dicho ejercicio para la investigación de la caminata. Con esa información los participantes prueban una secuencia en un sentido más divertido, reconectando lo estudiado, entran al juego de la danza.

Dinámica 12- La Pisada caminata (Pies- Pelvis- Columna- Cabeza)

- A partir de la propuesta que el bailarín Fray Faust usa sobre la forma de pisar y los 9 puntos de la parte inferior del pie que ayudan a un apoyo más amable para la anatomía del cuerpo. (Se les informa de manera concisa sobre este enfoque)
- Con lo anterior, esta vez se les invita a que su pisada sea analizada cuando caminen, una reflexión desde la experiencia propia del cuerpo.
- Para una mejor comprensión de la pisada se les invita esta vez a detenerse en la pelvis. Y cuestionarse sobre la relación de la pelvis y el peso.
- Se informa sobre el funcionamiento de la pelvis. Las opciones que genera para una mejor comprensión de la manera de caminar.
- Luego, se informa sobre la repercusión de la pisada, la pelvis para con la columna.
- Por último, se informa sobre la importancia del peso de la cabeza y toda la relación de lo anterior pies, pelvis, columna, cabeza en el desenvolvimiento de todo el cuerpo.

Dinámica 13- Bailando la pisada me divierte

- Pequeña secuencia de movimiento teniendo presente los principios del estudio de la pisada (pies- pelvis- columna- cabeza)
- Utilizo mi imaginario y a su vez me extiendo en el espacio.

Los objetivos importantes de las dinámicas previas: Estudiar la pisada- caminata como eje principal de entrega de peso; reconocer la entrega del peso de la cabeza y las posibilidades que pueda dar al movimiento; distinguir a la pelvis como motor de movimiento desde el peso.

3.8.1. Hallazgos

Los participantes prueban en sus cuerpos el caminar, la propuesta fue muy cuestionante y analítica, puesto que fue interesante reconocer que en su mayoría no habían puesto antes atención a la manera de poner el peso cuando caminaban. Del mismo modo, les

generaba entrar en estados corporales muy particulares, muy introspectivos, se activaba una mirada interna, que en algunos casos evocaban a memorias en torno a algún suceso vivenciado (de acuerdo a los testimonios de ellos). Eran conscientes a partir de la explicación, que el llevar la atención a cada punto de apoyo de los pies, podía generar una consciencia del peso que depositaban en la superficie de suelo, en algunos casos era más fácil entrar a la dinámica; en otros casos les costaba un poco más entrar desde la acción. Así mismo, una de las participantes reconoció lo saludable que podía ser para sus rodillas, poniendo atención a sus puntos de apoyo de los pies. Reconocer la conexión con la columna y cabeza, también les permitió reconocer sus traslados en el espacio. Otro punto relevante es que se reconoció que el tan solo hecho de pisar y tener el primer contacto con el suelo, reafirma su sentido de ser existente.

“La pisada de alguna manera es tu presencia, es como reafirmar tu presencia o algo así y el hecho de que estas” (Abozaglo, comunicación personal, 19 de setiembre de 2019).

Dificultad

Para algunos casos, esa conexión pies- estructura pélvica no fue fácil reconocer, se generaba una tensión exactamente en la zona pélvica, lo que dificultaba la organización en conjunto de los puntos principales: pies-pelvis-columna y cabeza. Buscar el tratamiento del peso a partir de ahí, requería en definitiva más sesiones, tomarse más el tiempo de estudiar.

“Hay veces que intento caminar del lado derecho (refiriéndose a los laterales) pero no compensa, igual no eres consciente todo el rato” (Raéz, comunicación personal, 23 de agosto de 2019).

Para la secuencia propuesta, en su mayoría les generaba dificultad sobre algunos puntos de apoyo y del salir de ahí, al querer aprender la secuencia se generaba más ese problema, sin embargo, al proponerles tomarla como un camino de diversión, juego y particularmente

recordarles todo lo que el estudio del peso les había permitido descubrir en sus cuerpos; ellos entraron con más confianza, tomando más el espacio con sus cuerpos.



Figura 22. Alejandra, Jarufe y Javier estudiando la pisada⁴⁰

3.9. Pesos compartidos

En las siguientes dinámicas aplicadas en las sesiones del laboratorio, los participantes se enfocan en ser estructuras cambiantes en distintos niveles, a su vez juegan con las resistencias que proponen en diálogo con los otros cuerpos. El trabajo consiste buscar todas las posibilidades que han aprendido en relación a la modulación de sus pesos. Además, se agencian y toman decisiones en el instante mutable, en las circunstancias suscitadas en el movimiento, activando sus campos perceptivos de tiempo y espacio.

⁴⁰ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)



Figura 23. Dinámica pesos compartidos. De izquierda a derecha, Alejandra y Ailin/ Jarufe y Karla⁴¹

Dinámica 14- Estructura Movable -Pesos compartidos

- Uno entra al espacio y es estructura movable cuando entré el otro cuerpo, quién dará su peso de acuerdo a cómo va cambiando la estructura movable, van ingresando los otros dos compañeros dando su peso también. Se busca crear una escucha entre los cuerpos, pesos compartidos que generen una dinámica gradual desde las masas.
- Se genera un pequeño *Jam* a partir de la consigna anterior, en donde los roles se difuminan y toda esta vez van escuchando desde sus cuerpos.

Objetivo principal de la propuesta: reconocer mi estructura movable y cambiante

Dinámicas de movimiento 15 – Caemos juntos

- Se camina en parejas dándose el peso con la parte lateral de sus cuerpos, escuchando la indicación caen al piso juntos e inmediatamente buscan una manera de levantarse y volver a caminar juntos por todo el espacio, teniendo presente los otros cuerpos y el espacio que rodea.

Objetivo principal: utilizar mi peso corporal para entablar un diálogo con el otro

⁴¹ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

3.9.1. Hallazgos

Los participantes activaron en la acción del movimiento, la modulación de sus pesos. Al dar y recibir el peso de los cuerpos, buscaron formas de equilibrar las fuerzas físicas que atraviesan sus cuerpos. También se pudo apreciar que la acción de atracción hacia abajo o el caer, les permitía tomar decisiones instantáneas para llegar nuevamente hacia arriba, en esos estados cambiantes utilizaron sus soportes, sus diferentes apoyos en base a sus experiencias estudiadas en el laboratorio.

Reflexión

Si bien es cierto, a medida que se iba avanzando la investigación en el laboratorio, y los participantes entraban más en confianza con el movimiento desde las propuestas. He podido darme cuenta que se generaban dudas, o temores de no estar realizando bien la propuesta; lo que conllevaba a que no entregaran del todo sus pesos con los otros cuerpos. A veces encontraban ese momento de confianza, de seguridad y a veces no. Lo que me conlleva a verlo como un juego, que es como que, está ya ahí el entendimiento desde lo corporal y de repente se va y regresa. Me hizo recordar mucho mi proceso de aprendizaje en toda mi formación, hasta que llega un momento en el que encuentras ese lugar, lo cual eso también conlleva más tiempo de estudio, investigación. Y con las sesiones del laboratorio, siento que ha sido solo una entrada, una puerta para los participantes. Pero que, en definitiva, ha sido enriquecedora y llena de aprendizaje la experiencia.

3.10. Otros componentes de estudio en el laboratorio

Si bien es cierto que el foco de estudio es el peso, es relevante mencionar que se abordaron componentes relacionales en torno a las dinámicas explicadas anteriormente. Puesto que todo se interrelaciona, se conecta y son inherentes cuando ocurre el movimiento. Se ha investigado en algunas dinámicas específicamente los siguientes puntos: el espacio- la

periferia, la fascia, la voz, el atrás (la consciencia de la parte de atrás del cuerpo), entre otros. (ver anexos sesiones). A continuación, se detallará algunos de los mencionados.

3.10.1. La Fascia como activador del movimiento:

“La fascia se manifiesta como una matriz compleja de múltiples niveles que envuelve a los demás tejidos, conformando un contenedor blando que conecta nuestro ser más profundo con lo más externo, nuestros sentimientos más íntimos con su expresión en el mundo.”⁴²

(*Body Mind Centering*, 2021)

Como parte de la investigación de las posibilidades que el estudio del peso brinda, se tomó a la fascia como activador de movimiento en los cuerpos. Prestar atención a esa matriz envolvente de toda la estructura corporal conscientemente generó, en principio una aproximación delicada en calidad de movimiento, a su vez un ritmo lento, para ir progresivamente despertando las demás partes del cuerpo: ligamentos, músculos, órganos, huesos. De esa manera los cuerpos encontraron modos de moverse desde la particularidad de cada uno, y, en consecuencia, en este caso, teniendo presente que, a partir del movimiento fascial, se puede generar la conciencia de la compensación del peso en sus movimientos. El extenderse en el espacio, el condensarse, el tener contacto con el suelo, el depositar y salir de la superficie, permitió estudiar desde esa mirada al peso.

Momento 1- Fascia envolvente

Para esta dinámica se propuso utilizar una tela ligera en peso y elástica, para tener una idea cercana a como la fascia envuelve la estructura corporal. Las participantes, en un primer momento exploran con la tela, se les pide extenderse y encoger y encontrar demás posibilidades, siempre como material envolvente.

⁴² Esta cita esta traducida por mi autoría, a su vez es una frase que pertenece a la página web del Body Mind Centering, con referencia al programa de *Ligamentous and Facial System*: <https://www.bodymindcentering.com/course/ligamentous-and-fascial-system/#>



Figura 24. Ailin envolviéndose en la tela para experimentar movimiento desde la fascia, como un primer acercamiento⁴³

Momento 2- Fascia envolvente grupal

En esa ocasión, se realizó la dinámica de manera grupal. Del mismo modo se les pide explorar con la tela teniendo presente la consigna de trabajar desde la fascia. En tal caso, el trabajo relacional de los cuerpos, la escucha, la compensación de los pesos, la tensegridad, la extensión, el encogerse juegan mecanismos de investigación en sus cuerpos y el material.



Figura 25. Ailin, Jarufe y Alejandra investigando con la tela en la tela⁴⁴

⁴³ Fotografía por Karla Mora (2019)

⁴⁴ Fotografía por Karla Mora (2019)

Momento 3- Movimiento Fascial libre

Como fase final de la investigación en la propuesta, se trabajó sin el material (la tela). El percibir, sentir y apropiarse desde la fascia permitió jugar de forma más libre, más confiada y más consciente sus movimientos. Pues recurrieron a sus mecanismos de conocimiento corporal ya estudiadas, y específicamente el estudiar la fascia previamente, conlleva a estar más presentes individualmente y grupalmente.



Figura 26. Ailin, Jarufe y Alejandra sin el material (la tela), investigando la fascia⁴⁵

3.10.1.1. Hallazgos

Reconocer a la fascia como componente fundamental en el movimiento, generó una apertura hacia otros caminos en el movimiento: compensar el peso de los cuerpos individualmente y grupalmente, poder expandirse en el espacio y a su vez abarcar más otros lados genera una sensación de placer en los cuerpos. Desde mi mirada externa, pude notar como los cuerpos disfrutaban el movimiento, una vez estudiada previamente las posibilidades de la fascia. A su vez, tener como materia externa del cuerpo, una tela, proporcionó un aprendizaje más rápido para el entendimiento de los participantes. Quizá, sin este material, se me hubiese dificultado llegar a los participantes. Del mismo modo, creo relevante, que, al

⁴⁵ Fotografía por Karla Mora (2019)

trabajar con los artistas plásticos, y la materia fue más directo su entendimiento de la propuesta.

3.10.2. Reconocimiento del atrás, despertando el otro lado:

Se propone trabajar la parte de atrás, la espalda, como detonante al reconocimiento espacial. Al tener presente y poner atención en ese lugar, se activan mecanismos de conciencia corporal, tales como la escucha, el reconocimiento de qué tanto se puede empujar el espacio con el cuerpo o la posibilidad, de cómo el espacio lo toma a uno. Como segundo plano, en el trabajo colectivo de los cuerpos, se pone atención y cuidado, de cómo se lleva esa conciencia trasera cuando uno se está moviendo en el espacio y teniendo contacto con los demás. Tener presente esa parte, también posibilita caer, apoyarse, salir del lugar con más cuidado y atención.

En este caso, en el laboratorio, se propuso como primer momento, reconocer la parte trasera mediante una dinámica de cuerpo sobre cuerpo. El trabajo consistió en parejas, uno encima del otro, activando desde el peso del cuerpo esa parte de atrás. Al dar el peso, sobre el otro cuerpo, se les pide primero sentirse el uno al otro, y a su vez sentir y preguntarse sobre qué superficies están presentes en dicho momento. Una vez tomado el tiempo necesario para tener presente la propuesta, se pide al participante de abajo salir de manera amable, buscando posibilidades que no perjudiquen caer mal, o bruscamente al otro compañero. El cuidado del otro y el de uno mismo, juegan un rol trascendental para poder realizar esta dinámica. Entonces surge los cuestionamientos, de qué tanto peso doy al otro cuerpo, o qué tanto activo el tono, o qué tanto cedo a las superficies o qué posibilidades busca uno para salir del otro cuerpo.

Momento 1- Reconociendo la parte de atrás



Figura 27. Ailin y Alejandra, cuerpo sobre cuerpo, reconocimiento de la parte trasera del cuerpo⁴⁶



Figura 28. Alejandra sobre el cuerpo de Ailin, desde planos más cercanos⁴⁷



Figura 29. Ailin y Alejandra, cuerpo sobre cuerpo⁴⁸

3.11. La Improvisación en el laboratorio:

⁴⁶ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

⁴⁷ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

⁴⁸ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

Se recurrió a la improvisación como un medio de aprendizaje entorno a todas las dinámicas aplicadas en las sesiones del laboratorio. Progresivamente se iba proponiendo al cierre de las sesiones, jams de contacto improvisación y algunas propuestas desde la improvisación. En estas dinámicas, el objetivo fue aplicar los diversos mecanismos de supervivencia en el movimiento, desde la apropiación y la confluencia del pensamiento y el cuerpo. A su vez, es importante mencionar que, en esta propuesta, la improvisación se considera, dentro de sí, un lugar abierto para jugar con las posibilidades que se han ido fluctuando en la investigación del movimiento, específicamente en el peso. Sin embargo, consideró que esa apertura y libertad de jugar, es consciente, atenta, presente en el tiempo. Los cuerpos han de considerarse atentos a los sucesos que van dándose, conscientes de las consignas, o reglas que se proponen en el juego de la improvisación. Existe una “estabilidad dinámica”, como lo propone Hamilton:

Una estabilidad basada en la capacidad de cambiar y de estar en la corriente de los cambios, no cambiar en el sentido de huir o de escapar. Y eso, eso proviene del cuerpo mismo, es muy claro, es desarrollado y estimulado en el trabajo del Contact improvisación: debes tener la capacidad de ir a izquierda, a derecha, ser móvil, pero no en el sentido en el que perderías lo que está pasando, es decir la necesidad del momento. En ese estado de estabilidad dinámica, eres firme por relación a un concepto, un pensamiento, un deseo, pero sabes que es solamente a través de la mezcla, teniendo una flexibilidad para ello, teniendo incluso que dejar caer esa intención misma, que podrá proseguirse. Entonces todas estas cosas están ligadas entre sí: la inmediatez y la atención a los detalles que te mantienen en la corriente con la capacidad profunda, que yo llamo estabilidad dinámica (citado en Bardet, 2012, p.159).

Respecto a lo mencionado y en relación al proceso de investigación, se halla que la experiencia en sí misma de movimiento, el estudio y detenimiento de haber transitado por las diversas propuestas metodológicas, la atención - presencia del tiempo y espacio, la importancia de la relación y cuidado de uno mismo y del otro; conllevaron a los participantes a elaborar reflexiones desde un cuerpo presente, pensante. En algunos casos mencionaban que los ayudaba a compatibilizar su relación cuerpo-movimiento con sus prácticas artísticas; y en sus acciones diarias de sus vidas.

Algunos momentos de las improvisaciones:



Figura 30. Inicio de la improvisación, Alejandra, Jarufe, Javier y Ailin⁴⁹



Figura 31. Participantes en medio de la improvisación⁵⁰

⁴⁹ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

⁵⁰ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)



Figura 32. Cerrando la improvisación, todos los cuerpos se dan amablemente el peso⁵¹



⁵¹ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

REFLEXIONES FINALES Y CONCLUSIONES

La presente tesis ha sido compuesta desde una base teórica, práctica e introspectiva. Atravesar esos distintos caminos como investigadora me ayudó a construir mis propios modos de interrelación entre el movimiento y la ardua tarea de academizar en palabras las experiencias habitables de los cuerpos presentes. Del mismo modo, ha sido un reto para mí plasmar y proponer al peso como tema de investigación. Puesto que este concepto es amplio y tiene sus diferentes maneras de abordar en la danza contemporánea. Particularmente, he recibido durante mi formación diversas propuestas en relación a este; finalmente he tratado de construir mi modo de tomar al peso en sus dinámicas de movimiento y en su modo reflexivo, cuestionable, mutable. Esta propuesta de estudio me ayuda a elaborar un discurso auténtico, propio; y a su vez, conlleva, en este caso, a realizar mis propias metodologías de acercamiento hacia la danza. Se podría decir entonces, que, como un primer cierre de esta etapa universitaria, he logrado encontrar esa motivación intrínseca corporal en movimiento, que me llevan a ser la artista investigadora, la bailarina en la búsqueda constante, la educadora de movimiento, la aún gestora y creadora de mi propio camino hacia la danza. Y es que en las artes y en un contexto desafiante como el que nos posicionamos actualmente (pandémico) en el Perú y en el resto del mundo, es de tarea inexorable para mí seguir adelante, encontrando motores de aliento que nos hagan creer, sentir, y hacer. Y es ahí donde la danza, el cuerpo, habitan lo que somos como seres humanos, cuerpos presentes, cuerpos pensantes, cuerpos relacionales, cuerpos espaciales.

Estructuras móviles:

Como parte de este proyecto final, y en resumen a mirada sobre el peso, propongo “Estructuras Móviles”, un acercamiento pedagógico, metodológico y creativo de estudiar, jugar, investigar y moverse desde la danza. Y con un interés particular de vincular la experiencia en las artes plásticas o visuales, esto refiere a experimentar desde la materialidad

misma de los cuerpos en movimiento y sus posibles relaciones con otros objetos y/o propuestas que alimenten la experiencia.

Del mismo modo, es relevante mencionar que en esta proposición se plantea la experiencia de un cuerpo que habita distintos lugares. Se considera a un cuerpo como soporte de movimiento, que se reconoce y reconoce a los demás; que se halla en las diferentes superficies que se habitan. Sin embargo, es significativo destacar que, en medio de las circunstancias del movimiento, se suscitan cambios y momentos inesperados; es ahí donde se halla también la deconstrucción de las estructuras corporales. Cuerpos fluctuantes, flexibles a los cambios, en donde se atraviesa por el soltar, el ceder, el propulsarse, el amortiguarse, el expandirse, el encogerse, y todas las posibles maneras habitar el movimiento. Enfoco a su vez mi propuesta, una mirada somática en relación a las acciones físicas, para así dar al cuerpo movimiento y agilidad cuando se danza. Estructuras Movibles, conlleva también una posibilidad de bienvenida a todos los cuerpos que quieran experimentar el movimiento, en donde si bien es cierto, estoy de guía, busco a su vez, desmitificar y desjerarquizar los roles, para entrar a si, a una experiencia investigativa por ambas partes. Lo relacional se compone como un lugar importante en esta propuesta, puesto que “es donde se encuentra la movilidad” (Condró, 2016, p.23).

La experiencia del laboratorio con los artistas visuales

Compartir el laboratorio con los artistas visuales ha sido una experiencia agradable, amable y realmente me ha permitido abrir mis conocimientos de las nociones de cuerpo-espacio-tiempo-peso- movimiento; puesto que estas también son abordadas en sus estudios de carrera; sin embargo, siento que lo llevan más a la materialidad de algo concreto, me refiero cuando abordan el material, en la mayoría de sus experiencias desde la escultura, desde el grabado. Del mismo modo trabajar con personas que ya han tenido alguna experiencia previa en el movimiento, ha sido entendible para el desarrollo del laboratorio. Cabe destacar, que

ese transitar de ellos en el laboratorio; y en sus reflexiones, diálogos y cuestionamientos, ha sido muy gratificante para mí como artista del movimiento. Me deja aún más inquietante conocer, experimentar que posibilidades hay más allá de este estudio. Pienso también que he podido detectar, una experiencia interesante para ellos, tanto como artistas y personas que viven el día a día. A continuación, presento algunas reflexiones/comentarios desde sus experiencias:

Cuerpo, tiempo, espacio siempre han sido factores importantes presentes en mi quehacer; el peso solo en ocasiones se volvía primordial para el desarrollo de algún proyecto. Después de participar en el laboratorio me enfoqué en equilibrar la relación de mi psique con mi cuerpo para poder sentir que era capaz de ejecutar nuevamente alguna pieza artística que naciera de la necesidad de expresar y engendrar algo externo a mi cuerpo. El espacio está tanto dentro y fuera de uno, hemos de hacer espacio en nosotros para permitirnos movimientos que busquen estabilidad tanto mental como física; con ello proyectaremos nuestro espacio al que habitamos y a aquellos con los que interactuamos. Es una danza interna-externa. El tiempo es un par del espacio; éste puede prolongarse como reducirse y ello depende del espacio y el cuerpo. Este último es receptor, comunicador y matriz de los que se realice en el espacio y tiempo. En éste es en dónde inciden todas las concepciones, pero también es realizador. ejerce en otro cuerpo. Por otra parte, el peso es transversal. El tiempo, espacio y el cuerpo tienen peso, así como las palabras (Vargas, J,2021).

El laboratorio era un reencontrarme con mi cuerpo y sus historias, definitivamente una situación desde la cual observarme y enfrentarme o reconciliarme (Barrionuevo, J, 2021),

Creo también que ha hecho que vea ciertos conceptos, como el de cuerpo o peso, en relación a mi práctica artística de una forma que de repente antes no lo había hecho (Raéz, A, 2021).

Al asistir a las sesiones he podido tomar atención a cómo está mi cuerpo cuando empiezan y terminan las dinámicas. Además, cómo se encuentra mi memoria corporal acumulada durante toda mi vida, es decir qué recuerdos surgen con cada movimiento y si han sido superados o no ciertos traumas (Abozaglo, A, 2020).



Figura 33. Las chicas (Ailin, Jarufe y Ale) en una experiencia del laboratorio, en donde se utilizó algunos materiales como: arcilla pintura, cemento, plumones, lápices, etc.⁵²

El peso desde las distintas miradas en el laboratorio

El peso que ha ejercido un eje fundamental en esta investigación, ha sido materia de reflexiones, cuestionamientos desde la experiencia de los cuerpos en movimiento. Y el cuerpo que configura transformaciones en la danza como materia viva, mutable, medio de reconocimiento vulnerable y de reconocimiento de las relaciones con los demás; conlleva también a generar distintas maneras de abordarla desde el discurso.

⁵² Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

Seguidamente leeremos algunos comentarios de los participantes en relación a su experiencia con el estudio del peso:

El peso para mi significa lo que es origen de una fuerza que puede iniciar un movimiento o detenerlo, pero también lo entiendo como información, como acumulación de algo, estímulos, materiales, fuerzas, ganas, etc. El peso lo experimentamos con el cuerpo, pero también lo podemos imaginar en los flujos de nuestro pensamiento, de nuestras emociones (Barrionuevo, 2020).

Algo sobre lo que me planteo respecto al peso es el vacío o la ausencia, que también es peso pero que, sin embargo, contraria a la imagen que comúnmente se tiene de este no se considera como tal. El vacío es una carga tanto psíquica como corporal. (Vargas, J,2020).

Yo antes pensaba en el peso de un objeto por lo que siempre estoy en contacto con objetos, y por lo segundo que se me venía a la mente es el equilibrio. Pero también me parece interesante eso de que, ósea el peso en la persona en todas sus dimensiones, no solamente en el cuerpo sino también el peso mental. El peso que nos podemos como cargar o quitar mentalmente, si eso tiene que ver con todo lo que hemos hablado de la pisada (Abozaglo, A, 2020).

En grabado siempre hablamos de dejar huella. Pero una de las cosas que me di cuenta luego, es que uno también puede relacionar el peso con la huella que deja el cuerpo, con el rastro de donde estuvo. Pero también puede ser algo que te jala para abajo, la gravedad, o algo que más bien te estabiliza y te mantiene en tu lugar, un apoyo. O también podría ser tomado como algo que marca el contenido del cuerpo, que está y existe porque pesa (Raéz, A, 2020).



Figura 34. Alejandra mostrando un grabado que realizó a partir de una la experiencia en una de las sesiones del laboratorio⁵³



Figura 35. Alejandra explicando como a partir del peso de su mano pudo asentar en el grabado su experiencia⁵⁴

⁵³ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

⁵⁴ Fotografía por Karla Mora/ PUCP (2019)

Desde la búsqueda personal de movimiento- Fase final del laboratorio y creación de la pieza Fractal

En medio de todo lo que abordaba la investigación del laboratorio, e influenciada por toda la experiencia; surge la oportunidad de crear una pieza corta (15 minutos). La cual se presentó en un Festival de Creaciones en Danza, que, en su 1era edición, fue un espacio para las tesis de la carrera de Danza de la PUCP. La pieza se llamó “Fractal”, fue una muestra de un work in progress, basada en una mezcla de la experiencia relacional del peso y la experiencia de mi acercamiento a las artes plásticas/visuales; fue un modo de reconfigurar mis percepciones corporales en torno al movimiento, un modo de deconstruir la materia movable de un cuerpo fluctuante, cambiante. A continuación, se muestra el afiche y la descripción de mi propuesta como tema final para la creación:

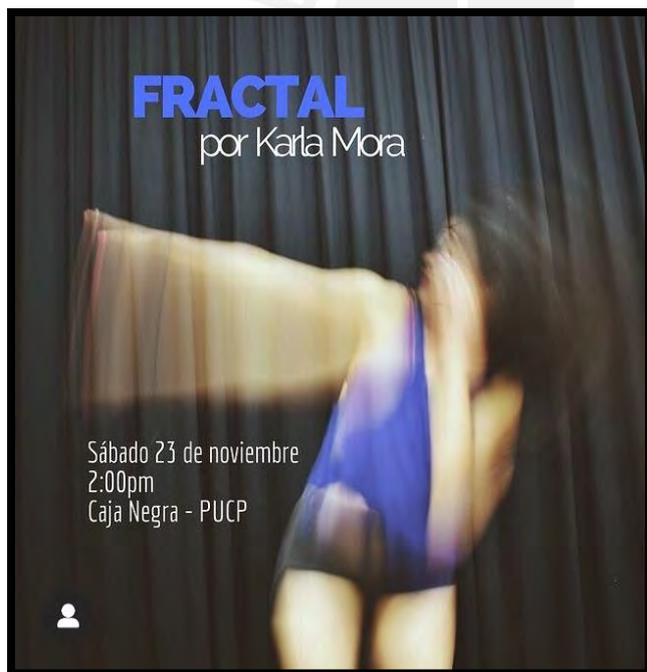


Figura 36. Flyer de la pieza Fractal para el I Festival de Creaciones en Danza (2019)⁵⁵

⁵⁵ Imagen tomada del Instagram del Festival de Creaciones en Danza. <https://www.instagram.com/festival.creaciones.danza/>

Breve descripción de la pieza Fractal

La búsqueda de lo simétrico, la exactitud, las líneas, lo liso se han convertido en ocasiones en arquetipos de la perfección. Para llegar a configurar la realidad de una manera legible, el pensamiento humano simplifica lo que naturalmente se encuentra en el mundo que

habitamos, las formas asimétricas, la rugosidad, los constantes cambios dinámicos. ¿Y ante eso? ¿En qué momento aceptaremos la explosión que está sucediendo en nuestros sistemas?

Los conflictos, las lesiones en los mismos lugares, situaciones socio- políticas.

Nos contextualizamos en un mundo fractalista, cambiante en el que nos lleva de algún modo a deconstruir las concepciones de una realidad perfecta.

Esta pieza de danza es un *work in progress* en el que lo fractal, lo rugoso, lo cambiante se contrapone con situaciones de nuestra contemporaneidad.

Se puede observar seguidamente, algunas anotaciones de mi bitácora personal y algunas imágenes de los ensayos, y muestra final de la pieza:

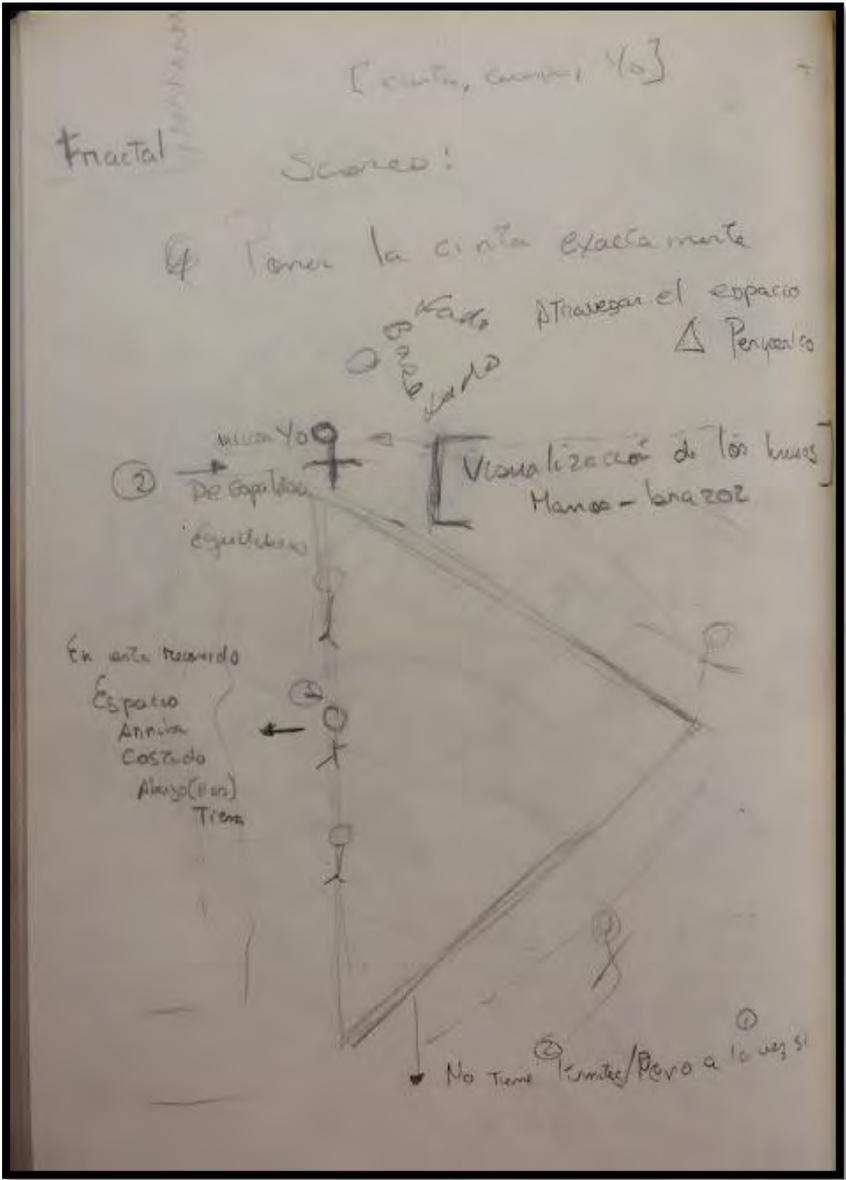


Figura 37. Anotaciones sobre proceso creativo, bitácora personal (noviembre, 2019)

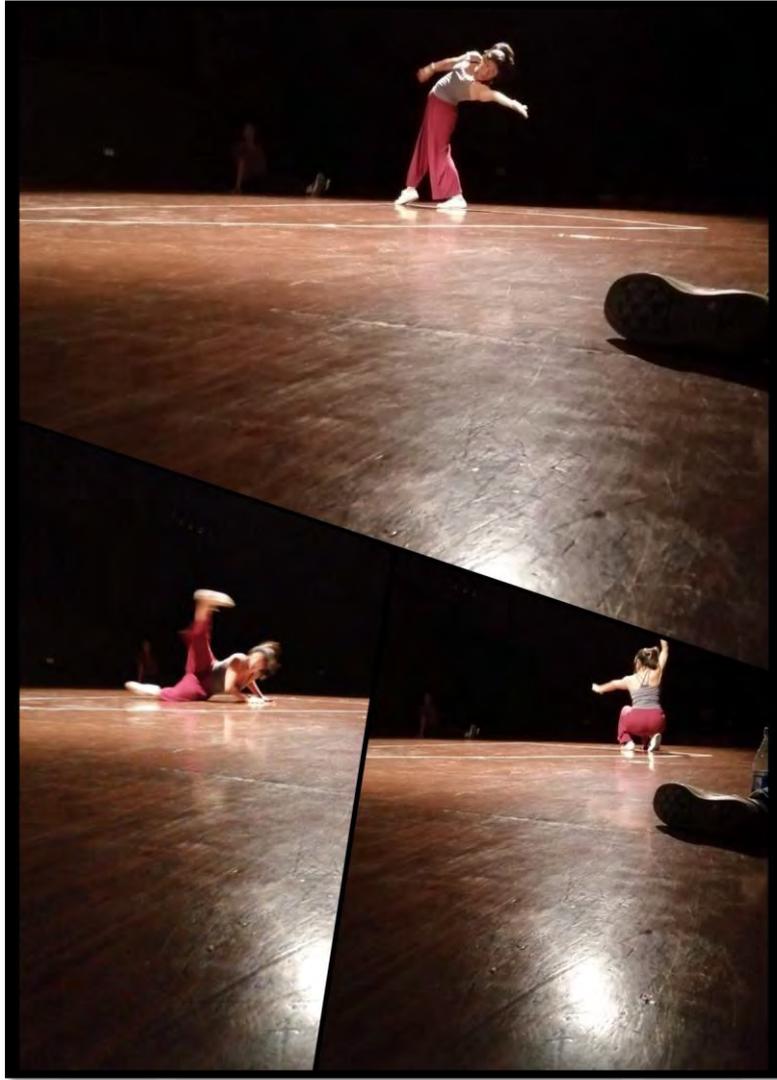


Figura 38. Momentos de ensayos⁵⁶

⁵⁶ Fotografía por Camila de la Riva Agüero / PUCP (2019)



Figura 39. Momentos de la presentación final⁵⁷

⁵⁷ Fotografías tomadas por Mía Castillo (2019)

Reflexión final

Esta etapa final de investigación que he llevado a cabo, siento que a su vez me permite abrir nuevos modos, cuestiones de abordar la danza, de preguntarme ¿cuál es el siguiente camino que quiero dar en cuanto a mi rol como artista investigadora? ¿qué iniciativas, intereses me abordan en este tiempo presente para crear y gestionar mi arte?, creo importante que no se queda solo aquí la experiencia atravesada, si no que se vuelve un camino dinámico, de interrelaciones de todo lo aprendido en esta pesquisa. Como en las dinámicas de estudio al peso, en donde todo es mutable, fluctuante y abierto a seguir conociendo más allá de lo que está establecido. Y creo importante mencionar, que esto se dio así, al creer y poner a la práctica como algo inherente a una investigación teórica. Aunque este camino me ha tomado más tiempo de lo esperado, y la experiencia del laboratorio se haya dado en el 2019; me ha sido posible aterrizar mis ideas en este texto, al estar siempre moviéndome, bailando.

Otro considerable punto que sumo a esto, es haber podido compartir toda la experiencia con personas muy valiosas para mí, que se atrevieron a ayudarme y creer en mis propuestas desde un principio. Desde mis compañeras de danza, que estuvieron en laboratorio piloto y los otros compañeros artistas que se atrevieron a embarcarse en el laboratorio base de toda esta investigación. He encontrado un lugar de reconocimiento sensible, un espacio para poder mirarme y mirar al otro, en donde cada uno se destaca desde su modo de tomar y entender al cuerpo. Y ante eso, puedo confirmar más, que un espacio democrático, vulnerable conlleva a tomar todos los procesos con mucho cuidado y respeto.

Finalmente concluyo diciendo que el ser un artista bailarín es una travesía desafiante para uno mismo, puesto que existe una ardua y constante tarea de seguir creyendo y haciendo danza en el Perú.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bainbridge (1993). Sensing, feeling and action. Northampton, Massachusetts: Contact Editions.
- Bainbridge, B, Nelson, L. & Stark, N (1984). Interview with Bonnie Bainbridge Cohen on the Developmental Process Underlying Perceptual-motor Integration. Contact Quartely.
- Bardet, M. (2012). Pensar con Mover. Un encuentro entre danza y filosofía. Buenos Aires: Cactus.
- Body Mind Centering. (s. f.). Introduccion to Body- Mind Centering. Recuperado de <https://www.bodymindcentering.com/about/>
- Bonnie Bainbridge Cohen [@bonniebainbridgecohen]. (26 de octubre del 2020). Perception, Experience, Personal truth [Fotografía]. Instagram.
<https://www.instagram.com/p/CG0H9EZDtK/>
- Blanco, M. (2017). La pequeña danza, el soporte. Contactimprovisation.blog. Recuperado de <https://escontactimprovisation.wordpress.com/2017/01/26/la-pequena-danza-el-soporte/>
- Borgdorff, H. (2006). El debate sobre la investigación en las artes. Recuperado de http://blogs.fad.unam.mx/asignatura/adriana_raggi/wp-content/uploads/2015/01/El-debate-sobre-la-investigaci-n-en-las-artes-2.pdf
- Condró, L. & Messiez, P. (2016). Asymmetrical Motion. Notas sobre pedagogía y movimiento. Continta Me tienes.
- Danzapies. (2009). Humano Caracol*Steve Paxton [Vídeo]. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4xxI2iBGK7k>

- Dezcallar, R. (1984). Contracultura y Tradición Cultural. Revista de Estudios Políticos (Nueva Época), 37, 209-215. file:///C:/Users/user/Desktop/Dialnet-ContraculturaYTradicionCultural-26765.pdf
- Faust, F. (2011). The Axis Syllabus, Universal Motor Principles: Human Movement Analysis and Training Method, The Axis Syllabus An Emerging Discipline (3ra ed.). Bélgica. Sebastian Grubb, pp. 27-28.
- Faust, F. (2011). The Axis Syllabus, Universal Motor Principles: Human Movement Analysis and Training Method, The Relevance of Physics for Dancers (3ra ed.). Bélgica. Sebastian Grubb, pp. 75-80.
- Faust, F. (2011). The Axis Syllabus, Universal Motor Principles: Human Movement Analysis and Training Method, The Great Art of Walking (3ra ed.). Bélgica. Sebastian Grubb, pp.101-115.
- Faust, F. (2011). The Axis Syllabus, Universal Motor Principles: Human Movement Analysis and Training Method, The Axis Syllabus Classification System methods for accurately describing movement (3era ed.). Bélgica. Sebastian Grubb, pp. 155-161.
- Galand, R. (2015). Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza. Fondo Metropolitano de Cultura, las Artes y las Ciencias del Ministerio de Cultura del Gobierno Central de Buenos Aires.
- Hartley, L. (1995). Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering. California: North Atlantic Books.
- Institute of Contemporary Art/Boston. (2015). Words of Wisdom from Black Mountain College. <https://www.icaboston.org/articles/words-wisdom-black-mountain-college>
- Lynton, A. (2006). Crear con el movimiento: la danza como proceso de Investigación. Reencuentro. Análisis de problemas universitarios, 46, pp. 51-57. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Mexico/dcsh-uam-x/20121122103515/crear.pdf>

- Loupe, L. (2012). Poética de la danza contemporánea. Continuación. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Menacho, M. (2008). El potencial crítico de la danza contacto en la construcción de la subjetividad. Memoria académica, Jornadas de Cuerpo y Cultura, pp. 1-10.
Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.673/ev.673.pdf
- Mentasti, J. (2015). Pensar entre Estética y Política, según Rancière. Memoria Académica, X Jornadas de Investigación en Filosofía, pp.1–11. Recuperado de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7619/ev.7619.pdf
- Montagu, A. (2004). El Tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas. Ediciones Paidós Ibérica.
Movimiento Atlas. (20 de noviembre del 2020). Sentidos y percepción 1. Recuperado de <https://movimientoatlas.com/wp-content/uploads/2021/05/Sentidos-y-Percepcion-1.pdf>
- Robles, C. L. (2019). Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto Improvisación: una investigación desde la práctica. (Tesis de maestría, Facultad de Artes Escénicas, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.)
Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15683>
- Romero, M. (2012). Habitar los laboratorios de investigación – creación. Apuntes desde la experiencia. Praxis & Saber, 3(6), 89-103. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47724839004>
- Ros, A. (2009). Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento). Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre. Núm.35.

Recuperado de <http://redit.institutdelteatre.cat/handle/20.500.11904/621>

Seeger, C. (2010). El Axis Syllabus. Léxico de principios humanos de movimiento.

Traducción Sintética. Fondo de Becas Fondart del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio Gobierno de Chile.

Stanger, A. (2012). Merce Cunningham's Ensemble Space and the Black Mountain Principle of Community. *Journal of Black Mountain College Studies*, 3(1). Recuperado en:

<http://www.blackmountainstudiesjournal.org/volume3/3-3-arabella-stranger/>

Suquet, A. (2006). El cuerpo danzante: un laboratorio de la percepción. Escenas.

Historia Cuerpo III: Las mutaciones de la mirada. El siglo XX. Madrid: Taurus

Tampini, M y Farina, C. (2010). Desestabilizar la disciplina: cuerpo y subjetividad en

Contact Improvisación. En Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación,

Departamento de Sociología, Universidad Nacional de La Plata (Ed.), Actas de las VI

Jornadas de Sociología de la UNLP (pp.1-12). Recuperado de

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.5671/ev.5671.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Guía de sesión 1

SESIÓN 1 PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 6 de agosto del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 3horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Javier Barrionuevo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Peso (Soltar) – Atravesar el espacio

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Conocer el enfoque del laboratorio a desarrollarse.

Realizar una presentación general de cada participante

Realizar dinámicas de movimiento individual y grupal en torno al tema planteado

Hacer una breve reflexión finalizada la sesión

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1. Parte- Introducción (20 minutos)

- ✚ Reunirse todos en un círculo para una breve presentación teniendo como puntos relevantes los nombres, la especialidad a la que pertenecen, si se conocen entre ellos, qué es lo que esperan del laboratorio y qué creen que pueda aportar el movimiento desde la danza en sus prácticas artísticas.

- ✚ Decir algunos mensajes sobre la manera de trabajar. Teniendo presente el respeto, el cuidado con uno mismo y con el otro. Además de saber que en las sesiones no existirá el calificativo de bueno o malo, todo lo que se trabaje será una inmersión en la experiencia misma del cuerpo en movimiento.
- ✚ Decir sobre el uso del espacio (salón) como entrar sin zapatos y estar con ropa cómoda.
- ✚ Hablar un poco sobre las líneas que se llevara a cabo el laboratorio como el contacto improvisación, el *Body Mind Centering*, la danza desde la improvisación.

DESARROLLO

2. Parte – Dinámicas de movimiento (40 minutos)

Peso (Soltar) – Atravesar el espacio

1era Dinámica

Para el inicio de esta parte de movimiento se trabajará de forma individual buscando un lugar en el espacio y acomodándose echados boca arriba y con los ojos cerrados. Se darán las siguientes indicaciones.

- ✚ Dejar caer toda la masa de nuestro cuerpo, sentir que soltamos todo lo que traemos, desde nuestro cuerpo como los pensamientos, los músculos tensionados, todo lo que queramos soltar.
- ✚ Seguidamente encontrar la relación de mi cabeza con los pies moviéndonos como una estrella de mar hasta quedar boca abajo tomándonos un momento ahí para seguir soltando. Luego regresar boca arriba, esta vez auto masajeándonos la cabeza con el piso muy suavemente.
- ✚ Abrir los ojos cada uno en su tiempo, esta vez ahí vamos a encontrar la relación de todo el cuerpo con el piso, preguntándose cómo me sostengo siempre ante este, qué es lo que me empuja para salir del piso. Y poco a poco de estar echados se va buscando estar de pie con todas esas cuestiones que aparecieron antes. Una vez parados buscar la relación de pies con el suelo, sintiendo como todo el peso de mi cuerpo esta vez está depositado en los pies. Nuevamente se cierra los ojos y trato de sentir todo el peso. Me tomo ahí unos minutos hasta estar lista (o) para abrir los ojos y permitirme caminar por el espacio al ritmo que cada uno encuentre. Esta vez al tener los ojos abiertos tener presente el espacio en el que me encuentro

2da Dinámica (40 minutos)

- ✚ Después de caminar por todo el espacio busco una pareja. Esta vez se trabajará en base al tacto. Se tendrá como consigna que uno de ellos sea el que toque y el otro permanecerá con los ojos cerrados sintiendo y percibiendo el tacto. La forma de tocar será como amasar una masa muy suave; empezando por la cabeza hasta llegar a los pies. Nuevamente ir a la cabeza y tocar a la otra persona, pero esta vez con un tacto más profundo, teniendo presente los huesos de la estructura corporal Luego se intercambian los roles.
- ✚ Una vez realizado el ejercicio anterior busco dar el peso con mi cuerpo a la otra persona teniendo presente no desparramarse sino tratando de modular qué tanto doy mi peso para no lastimar al otro cuerpo. Poco a poco ambos van dándose el peso con diferentes partes del cuerpo, creándose una pequeña danza entre los dos. Pueden tomar el piso, rolando en pareja, teniendo presente cambiar de niveles ya sea en término medio, piso o estar parados danzando. Así poco a poco todos los cuerpos en el espacio se van juntando teniendo presente el entregar el peso. Se da un mini Jam entre los involucrados. (Los gatitos se encuentran)

Se abre un espacio para el diálogo e intercambio de ideas desde las dos primeras experiencias.

(15 minutos)

BREAK 15 minutos

3era Dinámica -Relación- espacio (15-20 minutos)

- ✚ Consigna: atravesar el espacio (denso- pesado- ligero y rápido)
- ✚ Esta vez cada uno de los participantes se ubica en una esquina del salón. De esta manera se tiene cuatro esquinas ocupadas, y a partir de ahí con la consigna de atravesar el espacio en diagonal y en un movimiento libre se van juntando al medio, se hace una pausa y se continua en una velocidad más rápida de la que están hasta terminar el camino.

Cadena de movimiento

- ✚ Teniendo como referencia la práctica anterior, esta vez los cuatro se tomarán de la mano y solo uno de ellos empezando por los extremos iniciará el movimiento en diferentes calidades y velocidades (denso, pesado, suave, ligero, rápido, lento), luego podrán comenzar los del medio con el movimiento. Así de esta manera las demás personas tienen que ser afectadas por el movimiento de quién inicia tratando de moverse por todo el espacio.

CIERRE (20 minutos)

3ra Parte- la reflexión

- ✚ Luego de finalizar todas las dinámicas de movimiento, nos reuniremos en círculo para conversar sobre la experiencia que han atravesado. Palabras, frases, o algo que quiera decir cada uno o preguntar.

Cierre de la sesión

Anexo 2 -Guía de sesión 2

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: viernes 9 de agosto del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 3 horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Javier Barrionuevo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Peso- Estructura- Huesos

Tipo de Sesión: Teórica - Práctica – Reflexiva

Objetivos: Informar sobre el trabajo a partir de la estructura ósea para el movimiento

Reconocer la estructura ósea (se tiene como modelo un maniquí de esqueleto)

Reflexionar a partir de la información proporcionada y relacionarla con su cuerpo

Moverse a partir de consignas que trabajan la estructura ósea – peso

Cuestionarse sobre las posibilidades que el cuerpo tiene en torno al movimiento propio

Trabajar de manera individual y grupal fortaleciendo las relaciones con los otros

cuerpos respecto a la estructura ósea.

Hacer una breve reflexión finalizada la sesión

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1. Parte- Introducción (20 minutos)

- Se tiene un maniquí de la estructura ósea del cuerpo humano como herramienta de exploración y entendimiento



- A partir de esta se hace una breve explicación sobre como aborda el Body Mind Centering desde el estudio del sistema óseo. Se contrasta el maniquí con el cuerpo de cada uno, específicamente desde los huesos para analizar desde una mirada introspectiva. Se les pide a los participantes como un primer acercamiento:

Observar el esqueleto tratando de reconocer la estructura corporal desde los huesos.

Observar si las formas de los huesos son espiraladas o movibles.

Si las estructuras óseas dan espacio a las otras partes del cuerpo.

O qué tanto soporta los huesos a los órganos del cuerpo.

- Seguidamente se les da un breve tiempo (10 minutos) para tomar la información, procesarla y escuchar algunas frases que puedan ayudar a aterrizar la idea de la estructura ósea en el cuerpo.

Pueden tomar un lugar en el espacio y acomodarse como su cuerpo se sienta en ese momento.

Escuchando las siguientes frases:

¿Cómo se relacionan mis huesos con las demás partes de mi cuerpo?

Si cada pieza del cuerpo tiene su peso, entonces la estructura ósea hará su trabajo de compensaciones. El cuerpo estará siendo sostenido por el movimiento. (Lucas Condró)

Dejar que las distintas estructuras que armamos para sostenernos puedan también moverse, sin fijarlas por miedo a caer. (Lucas Condró)

¿Cómo diseñamos con nuestra estructura corporal en el espacio?

DESARROLLO

2. Parte – Dinámicas de movimiento

Estructura- Peso

1era Dinámica (15 minutos)

- Cada uno toma un lugar en el espacio y se queda parado con los ojos cerrados y teniendo como consignas lo siguiente:

Hacer un breve scan de nuestro cuerpo en donde se visualice todo nuestro sistema óseo.

Luego analizar cómo es que nos soportan las otras partes de nuestro cuerpo como los órganos, la masa muscular, los líquidos que transitan por este sistema.

- Luego de esto abrir los ojos, cada uno tomándose su tiempo (me observo y observo a los demás)

2da Dinámica (20- 25 minutos)

Moviendo las otras estructuras corporales

- Se trabaja en parejas, uno de ellos será el que manipule al otro teniendo presente a los huesos, el tacto será desde una investigación en la que se pueda redescubrir cómo es el otro cuerpo en su estructura ósea, qué es lo que el otro cuerpo me dice desde este acercamiento.
- Durante esta dinámica me pregunto: ¿cómo mi estructura corporal se relaciona con las otras estructuras corporales? ¿Cómo es que nos mantienen en este mundo habitable? ¿cómo se relacionan con el espacio, con los otros cuerpos?
- Se intercambian los roles y se realiza lo mismo.
- Seguidamente uno de ellos moverá al otro por todo el espacio y el otro tendrá activa la estructura ósea que ha sido despertada anteriormente, sin abandonarse y darle toda la carga al que mueva. De esta manera se irá creando una pequeña danza en donde los roles quedarán disueltos y se continuará con la danza entre los dos.
- Terminada esta dinámica se da un espacio para el diálogo entre las parejas.

Se abre un espacio para el diálogo e intercambio de ideas desde las dos primeras experiencias.

(15 minutos)

BREAK 15 minutos

Estructura cuatro apoyos – Gato (20 minutos)

- Se trabaja en parejas (dúos), uno de ellos será la estructura y el otro dará su peso en ella.
- Uno de ellos se acomoda en posición de un gato teniendo en cuenta toda la estructura del cuerpo y los apoyos de las manos y las rodillas para poder sostener al otro cuerpo. La otra persona dando su centro entrará muy amablemente hacia esa estructura y buscará jugar con las posibilidades que el peso del cuerpo le da, busca la movilidad y busca que las extremidades se extiendan en el espacio; se busca que no se contenga el peso o restrinja, ya que esto genera en el otro un mayor trabajo de carga. Por ende, esta dinámica busca encontrar un diálogo entre el que es estructura y el que está encima de este.
- Seguidamente, se busca que el que está encima se envuelva en la estructura y salga de está cayendo al piso, buscando dar ahora todo el peso de su cuerpo a esta superficie nueva (piso), del mismo modo, de una manera amable para el cuerpo. Se busca encontrar el diálogo de los cuerpos en el que el descubrimiento de las posibilidades que el peso de la masa corporal pueda dar.
- Luego se intercambian de roles
- Terminada la acción anterior se hace un Intercambio de palabras para saber lo que piensa cada uno.

4ta Dinámica (15 minutos)

Apoyos- soporte

- Consigna: cada uno busca un lugar en el espacio, esta vez buscará encontrar con distintas partes del cuerpo los apoyos que se encuentren a partir de las posibilidades que se tiene; teniendo presente toda la estructura de mi cuerpo. Como ayuda se van soltando algunas preguntas que cada uno va buscando o analizando desde el cuerpo. ¿Cómo se acomoda mi estructura corporal en el piso? ¿qué posibilidades me da cada apoyo que encuentro en el piso? ¿Cómo cada apoyo me da diferentes posibilidades de cambiar mi estructura, mi movilidad en el piso y en el espacio? A partir de esto se le da a cada uno un tiempo para que encuentren las distintas maneras de moverse a partir de la consigna establecida.
- Seguidamente se trabaja en parejas y esta vez uno será el soporte o apoyo de otro cuerpo, colocándose de la manera que se sienta más cómodo, pero teniendo en cuenta qué estructura clara puedo ofrecer al otro cuerpo que entrará y explorará, el que es apoyo tiene la posibilidad de ser una estructura movable, va cambiando. Y el que entra al otro cuerpo busca todas las maneras posibles de apoyo sin colapsar con

su cuerpo, más bien teniendo en cuenta cuánto peso doy, qué tan manejable hago mi peso en el cuerpo de apoyo para no darle una carga muy fuerte.

- Se intercambian los roles.

5ta Dinámica (20-25 minutos)

Improvisación (todos somos apoyo y estructura- entrega de peso)

- Esta vez se tomará todo el espacio posible.
- Inicialmente se mira el espacio vacío y solo uno entrará y lo tomará, será la primera persona en ser estructura movable, luego otro entra y será el que busque dar su peso, como en el ejercicio anterior, solo que esta vez se van cambiando los roles ya que entraran dos personas más. La tercera en entrar ahora será la estructura para que la primera pueda ahora dar su peso y la segunda persona sigue buscando dando el peso también, una cuarta persona entra y va buscando también dar su peso, esta vez cualquiera de los anteriores cambia de rol, y así poco a poco se van deshaciendo los roles, se va convirtiendo en un diálogo entre estos cuatro cuerpos, en donde va naciendo una danza, se va creando una pequeña improvisación desde el peso compartido y las estructuras movibles.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (10 minutos)

- Luego de finalizar todas las dinámicas de movimiento, nos reuniremos en círculo para conversar sobre la experiencia que han atravesado. Palabras, frases, o algo que quiera decir cada uno o preguntar.
- Se les da unas hojas para que puedan escribir unas frases respecto a la experiencia de esa sesión.

Cierre de la sesión

Anexo 3- Guía de sesión 3

**SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN
DE PESO**



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 13 de agosto del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 3 horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Javier Barrionuevo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Articulaciones - Pies- Cabeza- Pelvis

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Reconocer mediante las articulaciones la entrega del peso

Distinguir la transmisión del peso a través de las articulaciones

Estudiar la pisada- caminata como eje principal de entrega de peso

Reconocer la entrega del peso de la cabeza y las posibilidades que pueda dar
al movimiento.

Distinguir a la pelvis como motor de movimiento desde el peso

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

Parte- Introducción (20 minutos)

- Nos reunimos en un círculo sentados cómodamente en el piso para conversar sobre la sesión anterior.
- Se les pregunta a los participantes si hay alguna molestia, una inquietud, algo que les haya parecido curioso, novedoso, algo que se les ocurra decir respecto a cómo se han sentido sus cuerpos.
- Se toman apuntes sobre ello.
- Se les da un momento para que busquen lo que necesiten desde sus cuerpos (desde estar quietos o moverse)

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (1 hora)

Articulaciones movibles - Movimiento Encadenado

- Trabajo en pareja, uno de ellos estará echado en el piso boca arriba dejando caer todo su peso sobre esa superficie. La otra persona será quien lo mueva, invitando al otro a percibir el movimiento encadenado desde sus articulaciones. Para lo cual lo tomará desde los dedos de la mano e irá trasladando su peso hacia el otro extremo de la superficie del piso, lo cual repercutirá que el otro cuerpo caiga por la inercia propia de su peso y quede boca abajo. Ya en esa posición, con la consigna anterior realizará la acción desde el movimiento de los dedos del pie, hasta terminar con las otras dos partes de las extremidades.
- Seguidamente dejará al compañero en el piso para que pueda tomarse unos minutos y sentir lo que repercute en su cuerpo.
- Esta vez, el compañero que ha guiado, lo tomará de los brazos y tratará de jalarlo con mucho cuidado por todo el espacio, pudiendo cambiar de brazos a piernas.
- Se intercambian los roles.

- Se busca que ambos, el que es tocado y el que es guiado dialoguen desde los cuerpos y se dé una manera orgánica de moverse por el espacio. Esta vez teniendo presente la consigna de que a partir del movimiento de las articulaciones se pueda traer una atención al peso del cuerpo.
- ¿Cómo a partir de las articulaciones se puede generar un movimiento encadenado? ¿Y cómo a partir de esto mi peso del cuerpo va moviéndose a la superficie del piso?

2da Dinámica (30 minutos)

La Pisada caminata (Pies- Pelvis- Columna- Cabeza)

- Se invita a los participantes a caminar por todo el espacio, en un primer recorrido libremente se desplazan. Seguidamente mientras van caminando se les pregunta ¿cómo sienten su pisada a la hora de caminar? ¿Alguna vez me he percatado cómo camino? ¿Qué tanto peso le doy a mis pies cuando camino?
- A partir de la propuesta que el bailarín Fray Faust usa sobre la forma de pisar y los 9 puntos de la parte inferior del pie que ayudan a un apoyo más amable para la anatomía del cuerpo. (Se les informa de manera concisa sobre este enfoque)
- Con lo anterior, esta vez se les invita a que su pisada sea analizada cuando caminen, una reflexión desde la experiencia propia del cuerpo.
- Para una mejor comprensión de la pisada se les invita esta vez a detenerse en la pelvis. Con algunas preguntas ¿Cómo estoy usando mi pelvis en el momento de caminar? ¿Me da alguna posibilidad para el traslado de mi peso cuando camino?
- Se informa sobre el funcionamiento de la pelvis. Las opciones que genera para una mejor comprensión de la manera de caminar.
- Luego, se informa sobre la repercusión de la pisada, la pelvis para con la columna.
- Por último, se informa sobre la importancia del peso de la cabeza y toda la relación de lo anterior pies, pelvis, columna, cabeza en el desenvolvimiento de todo el cuerpo.

2da Dinámica (25- 30 minutos)

Bailando la pisada me divierto

- Pequeña secuencia de movimiento teniendo presente los principios del estudio de la pisada (pies- pelvis- columna- cabeza)
- Utilizo mi imaginario y a su vez me extiendo en el espacio.

BREAK 10 minutos

3era Dinámica (15 minutos)

Masas rodantes

- Trabajo en parejas desde el contacto.
- Uno está echado boca arriba, el otro da su centro y peso encima del otro cuerpo.
- El de abajo es el que rodará para que el otro cuerpo pueda moverse y caer hacia el piso muy amablemente teniendo presente qué tanto peso da a su compañero.
- Y así se van cambiando los roles continuamente, cuando uno cae al piso ya está acomodándose para que ahora sea el que guíe y ruede. La idea es que encuentren un diálogo entre los cuerpos desde sus pesos, para no parar con la propuesta.

4ta Dinámica (10 minutos)

Rodantes y Estructura

- De los cuatro participantes, uno de ellos entrará al espacio asignado y será estructura en un nivel alto (de pie) para sus demás compañeros.
- De los tres que están observando, uno de ellos (quién decida) entrará y manteniendo el nivel alto rodará por el cuerpo del compañero estructura, dando su peso en un diálogo compartido. Y así irán ingresando los otros dos compañeros. El que es estructura podrá moverse una vez que todos los compañeros se encuentren. Se van cambiando de niveles, de arriba, medio abajo y a la inversa, esta vez trasladándose del espacio en el que se encuentran.

5ta Dinámica (10 minutos)

Estructura Movable -Pesos compartidos

- Uno entra al espacio y es estructura movable cuando entré el otro cuerpo, quién dará su peso de acuerdo a como va cambiando la estructura movable, van ingresando los otros dos compañeros dando su peso también. Se busca crear una escucha entre los cuerpos, pesos compartidos que generen una dinámica gradual desde las masas.
- Se genera un pequeño Jam a partir de la consigna anterior, en donde los roles se difuminan y toda esta vez van escuchando desde sus cuerpos.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (20 minutos)

- Desde los cuerpos, sentados se juntan de espaldas dando el peso de las cabezas y sintiendo todo lo que se ha vivenciado desde el inicio de la sesión hasta ese momento. Dejar caer todo pensamiento y soltar todo cuando se dé el peso. Esto permitirá que los cuerpos queden echados en el piso, permaneciendo juntos un momento.
- Seguidamente cada uno desde la posición que quedaron buscarán una manera de encontrarse solos en su espacio cada uno.

Conversando

Nos reunimos todos para poder compartir palabras, algo que deseen decir.

Cierre de la sesión

Anexo 4- Guía de sesión 4

**SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN
DE PESO**



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: jueves 15 de agosto del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 3: 15 horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Estructura Movable- Espirales

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Reconocer la activación del tono corporal para estar de pie

Distinguir el peso del cuerpo por la inercia misma del movimiento

Estudiar la resistencia del cuerpo y el derretirse

Activar el movimiento personal desde un toque celular

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (20 minutos)

- Nos reunimos en un círculo sentados cómodamente en el piso para conversar sobre la sesión anterior.

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (1,30 h)

Activamos el Tono - De pie por mi propio peso

- La consigna será tocar al cuerpo echado en el piso desde el empuje de la masa corporal presente.
- Serán dos personas que activen el tono muscular de la persona que se encuentra echada en el piso, primero boca arriba y luego boca abajo.
- Seguidamente acomodan al cuerpo del compañero hasta estar en una posición sentada, con los pies activados para poder subir.
- La subida del compañero se dará por la inercia misma del peso corporal.
- Una vez de pie lo dejarán para que camine libremente por el espacio, teniendo presente el traslado de peso en sus pies.
- Luego, se intercambian los roles hasta que los tres pasen por la misma experiencia.

2da Dinámica (15 minutos)

Jugando con la estructura del otro

- La propuesta es que un compañero sea base o estructura y en un primer momento ponga resistencia cuando el otro cuerpo del compañero entre a entregarle su peso.
- El que entrega el peso jugará con esa estructura, puede dar peso con diferentes partes de su cuerpo.
- Luego, el que es estructura podrá ser movable tratando de entablar un diálogo con el cuerpo que va dando peso, suscitando cambios inesperados para sorpresa del compañero.

3era Dinámica (20 minutos)

Me derrito y vuelvo a ser estructura

- Un compañero propone ser estructura, el otro entra y busca una manera de acomodarse en ese cuerpo.
- Cuando este se acomode, inmediatamente la estructura se derrite y busca otra manera de ser estructura nuevamente. El otro compañero también inmediatamente busca acomodarse a lo que propone la estructura, y así van jugando entre derretirse y reacomodarse.
- Se intercambian los roles.

4ta Dinámica (15 minutos)

Masas movibles vamos a bailar

- La consigna será quién desee puede ser estructura movable, estructura derretible y quién quiera entregar el peso.
- Es entrar al espacio sin coordinar, solo seguir lo que les provoque desde todo lo que se ha vivido hasta ahora, sin embargo, tener presente siempre el diálogo entre los cuerpos que están alrededor, de esta forma se activa una escucha interna y externa, el cuerpo se hace cargo de lo que acciona.
- Se va creando un mini jam.

5ta Dinámica (25 minutos)

Movimiento celular

- La consigna es tocar al compañero desde un toque celular (trabajo en parejas).
- Hay tres puntos de toque: desde el centro (a la altura de la barriga), desde la pelvis y desde el plexo solar, en ese orden.
- El tacto es en una primera capa muy suave, sintiendo la energía del compañero y sintiendo la conexión de uno mismo desde su centro.
- Un toque circular a su vez, el cual va poco a poco in crescendo, de lo mínimo hasta despertar en el otro compañero el movimiento con otras partes de su cuerpo.
- Podrá ir moviéndose desde el tacto que despierta su compañero, cada vez más movimiento hasta que lo lleve quizá a ponerse de pie, trasladarlo por el espacio.
- El que toca lo irá dejando en el espacio, se colocará fuera de este para poder observar cómo va moviéndose desde ese pequeño toque que empezó.
- Se intercambian los roles.
- Se toma cada uno un momento para procesar todo lo de la sesión.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (10 minutos)

- Nos juntamos todos los presentes para poder conversar sobre la experiencia de la sesión.

Cierre de la sesión

Anexo 5- Guía de sesión 5

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 3 de setiembre del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 2.00 horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Pesos compartidos- Voz -Contrapeso- Mirada

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Utilizar mi peso corporal para entablar un diálogo con el otro cuerpo.

Reconocer el peso de mi cuerpo mediante el contrapeso.

Utilizar la voz como detonador de movimiento

Utilizar la mirada como una lectura corporal

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (5 minutos)

- Se les pregunta cómo se siente hoy.
- Se busca activar rápidamente al cuerpo comenzado por la siguiente actividad.

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (15 minutos)

Encuentro de gatitos

- La consigna es dar el peso de la cabeza al compañero para entablar un diálogo de pesos compartidos.
- Se colocan de espaldas sintiendo cada uno su peso sobre el piso y estableciendo qué tanto doy peso a mi compañero.
- Busco girar y encontrar la cabeza del otro colocándose en una posición de gatos, utilizando los apoyos necesarios para encontrarse cómodamente. Se va repitiendo hasta terminar la fila.
- Seguidamente, con la consigna de los pesos compartidos se utiliza el nivel alto.

2da Dinámica (15 minutos)

Mi voz para moverme

- La propuesta es utilizar la voz durante mi exploración de movimiento.
- Cada una busca un lugar en el espacio, inician el movimiento desde cualquier parte que deseen. Se busca que a partir de la escucha de la respiración gradualmente se saque la voz. Esto genera que el cuerpo se vaya soltando cada vez más.

3era Dinámica (30 minutos)

Me re conecto con mi estructura pélvica

- Echarse en el piso boca arriba con los ojos cerrados y las rodillas dobladas colocando los pies sobre el piso.
- Sentir la estructura ósea de la pelvis, sentir el sacro como soporte de los órganos (estar con las manos sobre ese lugar).
- Se toman unos minutos para que ese sentir repercuta en las demás partes del cuerpo.
- Seguidamente, buscar la postura de bebé para ir sentándose.
- Se da unos minutos para cada una, permitiendo que su cuerpo haga lo que necesite.

4ta Dinámica (15 minutos)

Caemos juntos

- Se camina en parejas dándose el peso con la parte lateral de sus cuerpos, escuchando la indicación caen al piso juntos e inmediatamente buscan una manera de levantarse y volver a caminar juntos por todo el espacio, teniendo presente los otros cuerpos y el espacio que rodea.

5ta Dinámica (10 minutos)

Focus on

- La consigna es dar el peso con las manos, teniendo presente la activación del centro como fuente energética y de lectura hacia el contacto con el otro cuerpo (parados unen sus manos).
- Contrapeso como medio de diálogo entre los dos cuerpos.
- Luego se separan girando e inmediatamente se encuentran para volver a realizar la acción anterior.
- Esta dinámica es en filas.

6ta Dinámica (15 minutos)

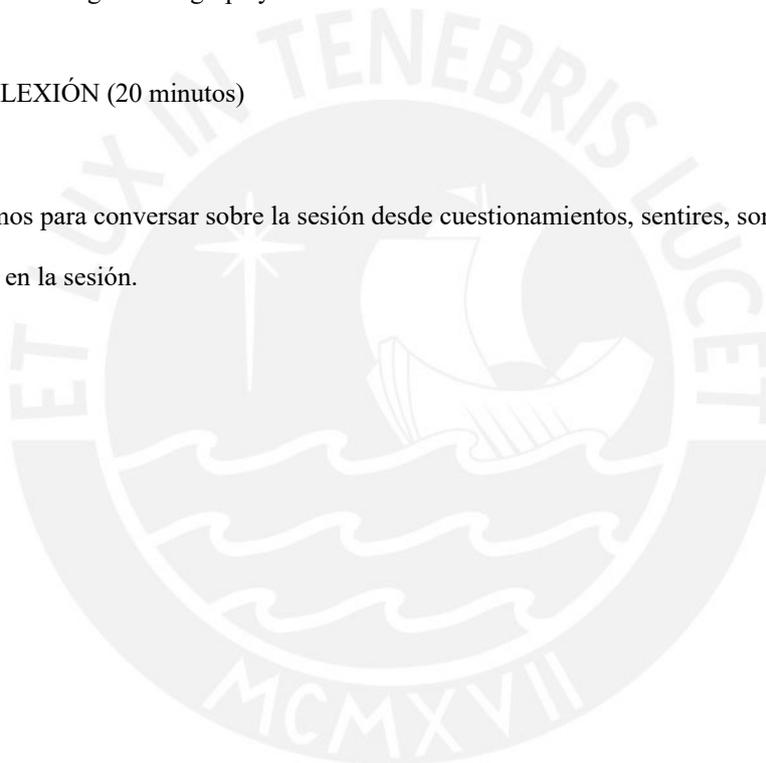
Me miras y te leo

- En parejas, una persona será quien lea desde la mirada al compañero.
- El que mira, busca conectarse con la sinceridad posible con el otro cuerpo, esto quiere decir qué tanto peso le doy a mi mirada, de qué manera atravieso el otro cuerpo.
- Se intercambian los roles.
- Al final nos unimos todos en un círculo de pie y estando así uno sin decir nada busca ser la primera persona que lea a alguien del grupo y así se van circulando los roles con la cantidad de personas presentes.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (20 minutos)

- Nos reunimos para conversar sobre la sesión desde cuestionamientos, sentires, sorpresas que hemos atravesado en la sesión.

Cierre de la sesión



Anexo 6- Guía de sesión 6

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

- Fecha: viernes 6 de setiembre del 2019
- Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP
- Duración: 2.00 horas
- Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz
- Tema: Soporte estructural - El atrás- Mapa corporal
- Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva
- Objetivos: Reconocer mi estructura corporal para ser soporte del otro cuerpo
- Sostener el peso del otro cuerpo con diferentes partes de mi cuerpo
- Identificar la parte de atrás de mi cuerpo para activar su presencia
- Poder redistribuir mi peso corporal para salir del otro cuerpo

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (5 minutos)

- Se les pregunta cómo se sienten, algo que quieran compartir con referencia a su día.
- Se busca ir a la actividad próxima.

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (15 minutos)

Estructura enraizada y cuerpo entregado

- Se trabaja en parejas.
- La consigna, uno será estructura para soportar al otro cuerpo (este entrega su peso)
- Se colocan de espaldas tratando de estar cómodamente, el que es estructura estará con las rodillas dobladas, teniendo en cuenta la conexión de sus pies sobre el piso y ofreciendo su espalda para que el otro cuerpo solamente entregue su peso (sin abandonar).
- Durante esta dinámica se irá buscando un diálogo compartido para poder llegar los dos cuerpos a sentarse al piso.
- Sentados en el piso se acomodan sintiendo nuevamente las espaldas conectadas, el que entregó el peso inicialmente da todo el peso de la cabeza al compañero.
- El que fue estructura va buscando salir de esa posición sin perder el contacto con el otro cuerpo, busca con distintas partes de su cuerpo acomodarse y sostener la cabeza del compañero y depositarlo en el piso.
- Deja el cuerpo del compañero sobre la superficie.
- Se intercambian de roles.

BREAK 5 minutos

2da Dinámica (1,30 h)

Mapa Corporal de atrás para adelante

- La consigna es depositar todo mi peso sobre el otro cuerpo.
- Un compañero estará abajo sobre el piso, visualizará toda su estructura corporal y permitirá que el otro cuerpo se acomode en este.
- El otro antes de entrar al cuerpo del compañero, observará detenidamente como escaneando ese cuerpo presente.
- Seguidamente estará dispuesto a acomodarse encima del cuerpo del compañero depositando su peso, tratando de ser un molde sobre ese mapa corporal al cual ha entrado.
- Permanecerán juntos por un tiempo largo, sintiendo cada uno sus pesos, su conexión entre los dos cuerpos, la conexión de las superficies y que tan importante es activar la parte trasera de un cuerpo.
- Una vez sintonizados cuerpo con cuerpo, dándose un tiempo para estar ahí, el que está abajo será quién decida salir muy sutilmente, cuidando dejar el cuerpo del compañero sobre el piso.
- El que está arriba, sólo se dejará caer por su propio peso y quedará en el piso sobre la huella que deja el otro cuerpo (el mapa corporal).
- Se acomodan e intercambian los roles.
- Se repite la acción esta vez activando la parte de adelante, estando boca arriba.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (10 minutos)

- A Partir de unas hojas en blanco se reflexiona sobre la sesión presente (dibujos, frases, lo que se les ocurra)
- Nos juntamos todos los presentes para poder conversar sobre la experiencia de la sesión.

Cierre de la sesión

Anexo 7- Guía de sesión 7

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO

I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 10 de setiembre del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 2.00 horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: El Espiral

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Estudiar el movimiento espiral

Activar el espiral para reconocer los traslados de peso en mi cuerpo

Distinguir el movimiento espiral interno para explorar el espiral externo

Distinguir cada uno un movimiento propio desde el espiral

Reconocer el movimiento del otro a través de la espiral

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (5 minutos)

- Dar a conocer verbalmente el espiral como motor de movimiento.

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (15 minutos)

Activando la energía desde el espiral

- Nos juntamos todos en un círculo, con los pies sobre el piso tratamos de conectar nuestro anclaje sobre la tierra, sintiendo que deposito todo el peso de mis pies y el resto del cuerpo. En el lugar donde me encuentro percibo también a mis compañeros y su energía para empezar todos juntos a respira y condensar toda la energía hacia el centro del círculo.
- Juntos inspiramos y exhalamos el aire, doblando esta vez las rodillas para sentirnos más conectadas sobre la superficie.
- Con los brazos hacia abajo cuando inspiramos como si recogemos el aire desde la tierra y cuando exhalamos abrimos los brazos para esparcir toda la energía que recogemos.
- Repetimos unas 10 veces cada vez in crescendo hasta escuchar el stop.
- Sentimos que atraviesa una línea desde la cabeza hasta el piso para no desestabilizarse, ya que se ha estado en constante movimiento.
- Reanudamos nuevamente el movimiento, con la consigna de tener los brazos abiertos hacia el espacio cuando se inspira dibujando espirales y al caer retomar para regresar los brazos hacia arriba.
- En todo momento dibujamos espirales con los brazos, lo cual repercutirá en otras partes del cuerpo.

2da Dinámica (15 minutos)

Atravesando el espacio

- Se camina con los ojos cerrados por todo el espacio teniendo presente los espirales que se realizaron anteriormente, preguntándose ¿cómo repercute en todo mi cuerpo? ¿cómo afecta en el traslado de mi peso cuando camino? ¿Qué tanto peso le doy a un pie o al otro?
- Si se encuentra con otro cuerpo se detienen un momento y lo sienten, si deseo puedo tocarlo para tener más presente ese sentir, y se sigue caminando.
- Seguidamente se busca un lugar para echarse en el piso, manteniendo los ojos cerrados.

3ra Dinámica (30 minutos)

Bebés espiralados moviéndose

- La consigna es moverse desde micro movimientos teniendo presente el espiral, mis movimientos son suaves, pequeños espiralados, de tal manera que se vaya expandiendo por todo el cuerpo.
- Busco una manera de que esta exploración repercute también en el espacio en el que estoy, mis pies pueden salir de espacio y sentirme como un bebé que está descubriendo el mundo (tener la imagen del astronauta)
- Busco subir a un nivel medio siguiendo con los movimientos espirales hasta llegar de pie.
- Seguir moviéndose de pie a partir de todo lo que el cuerpo ha atravesado.
- Una pequeña exploración con los espirales (de pie).
- Cada una encuentra su propio movimiento.

4ta Dinámica (10 minutos)

Reproducimos el movimiento del otro

- Nos reunimos en un círculo estando de pie.
- La consigna es reproducir el movimiento particular de cada una (de la exploración anterior)
- Para esto la que dirige ha escogido un movimiento de cada una y lo tratará de hacer; sin embargo, para tener una mejor claridad preguntará a la autora misma y ahora será ella la que lo muestre. Entonces las demás seguirán el movimiento y así sucesivamente hasta que todas lo hayan realizado.

BREAK 5 minutos

5ta Dinámica (10 minutos)

Conversaciones desde el cuerpo - Me muevo contigo

- La consigna es una persona entra al espacio y a partir de la denominación que da la guía se comenzará a mover (pudiéndose tomar la persona que ingresa el tiempo que necesite para iniciar el movimiento)
- Son tres personas: movimiento desde los espirales (Alejandra), cortado y fragmentado (Ailin), interno desde los órganos (Jarufe).
- Luego de esto, nuevamente entran al espacio cada una, sin embargo, esta vez se irá alternando ingresando una o dos a la vez.
- Estando dos personas en el espacio se iniciará una conversación entre los dos cuerpos teniendo presente la relación o vínculo, la escucha, el cuerpo presente sobre el piso, qué tanto muevo el espacio y qué tanto me muevo.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (20 minutos)

- Desde las artes plásticas se reflexionará todo lo que ha atravesado en sus cuerpos la sesión.
- Se utilizan materiales: un foam o superficie plana mediana, arcilla, tijeras, plumones, lápices, pegamento.
- Se tendrá presente las sensaciones que mi cuerpo pasó.

Cierre de la sesión

Anexo 8- Guía de sesión 8

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 13 de setiembre del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 2.00 horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Reverberar el cuerpo - La mirada

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Activar la energía corporal para conectar con los otros cuerpos

Distinguir que las sensaciones internas de mi cuerpo pueden extrapolarse

Reconocer el espacio que habito y el que me habita

Reconocer la vibración / reberveramiento como un canal en el que mi peso
este presente.

Utilizar la mirada como un medio de lectura hacia el otro cuerpo

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (5 minutos)

- Conversamos un momento.
- Preguntas con referencia a reverberar (si las participantes han oído esa palabra)

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (15 minutos)

Redes energéticas

- Nos juntamos en un círculo todos de pies, activando la presencia de estos sobre la tierra como si fuéramos árboles enraizados sobre esta. Con los brazos extendemos toda la energía por las manos y por el espacio, como ramas del árbol.
- La consigna es pasar la energía con las manos al otro compañero sin tener contacto directo físico, todo se resume en activar la energía desde la tierra pasando por las extremidades bajas, el centro y expandiendo por el tronco, cabeza y yendo por todos los brazos. Reutilizamos cada cierto tiempo (activamos, sacamos y la pasamos, activamos, sacamos y la pasamos etc.)
- Seguidamente, vamos a ocupar el lugar del compañero haciendo lo mismo, el pasar la energía. Y me voy preguntando qué he dejado y donde estoy ahora.

2da Dinámica (20 minutos)

Reverberar el cuerpo

- Permanecemos en el círculo, la consigna es botar todo lo que mi cuerpo necesite, las palabras para ayudar a esto serán: salpicar, reverberar, vibrar.

- Luego vamos a caminar por todo el espacio tomándonos un momento para soltar, salpicar sintiendo los huesos, los líquidos, los fluidos, la sangre que corre por todo el cuerpo.
- Otra consigna presente será tener la sensación de que nuestro cuerpo está hirviendo, reverberando sintiendo también a mi corazón, mi cabeza (toda la masa encefálica) que se sacude todo.
- Sacar la voz si mi cuerpo lo necesita cuando esté botando todo.
- Cuando esté botando me pregunto ¿Qué dejó? ¿Qué quiero realmente soltar?
- Como paso final me cuestiono cómo ese cuerpo vibrátil de sensaciones y emociones aflora todo en el peso que depositó sobre el piso (de pie y con los ojos cerrados).

3ra Dinámica (20 minutos)

Buscando diversas maneras de atravesar

- La consigna será esta vez atravesar de un punto a otro con todo mi cuerpo, teniendo contacto con el piso, espacio y en un tiempo rápido.
- Los ejes centrales serán: buscar todos los apoyos posibles que me permita moverme hasta el otro punto; utilizar la mira con mis apoyos en todo momento cuando vaya al punto; ir con diferentes partes traseras de mi cuerpo al punto; deslizarse con todas las partes del cuerpo hasta el punto; envolver desde lo más pequeño hasta lo más grande posible hasta ir al otro punto. En todas las opciones regresar al punto inicial intentando hacer lo mismo.
- Utilizo mi imaginación desde un cuerpo pensante con opciones de preguntarme ¿Qué me ayuda a deslizarme? el aceite, el agua, lo que a cada una ayude a realizar la acción.

BREAK 5 minutos

4ta Dinámica (20 minutos)

Moverme para caer y reincorporarme

- Cada una escoge un lugar en el espacio en el cual al principio me permita moverme o no moverme, lo que mi cuerpo sienta lo que debe hacer.

- Encuentro mi movimiento propio, en el que me pregunté ¿Qué pensamientos me surgen desde este cuerpo pensante? ¿Cómo se encuentra el peso que le doy a mi cuerpo desde las sensaciones que van surgiendo?
- Tomo una pausa y me pregunto ¿cómo está el tiempo en mi cuerpo, en el lugar en el que estoy?
- Y retomo otra vez mi movimiento.
- En esas pequeñas danzas que surgen progresivamente voy buscando a encontrarme con el resto de mis compañeras, con la consigna de darse el peso en conjunto. Buscar contenerse entre todas.
- Soltarse e ir cada una nuevamente a un lugar en el espacio hasta estar echadas boca arriba y con los ojos cerrados.
- La consigna es depositar toda mi masa corporal sobre el piso, dejar mi molde en ese lugar.
- Una vez así distribuir los pesos compartidos en diferentes partes del cuerpo.
- Seguidamente doblar las rodillas sintiendo cómo se adhieren los pies sobre el piso y la conexión con mi columna.
- Llevar el peso de las piernas a un lado, caen por la inercia misma del peso.
- Recogerlas nuevamente hasta estar dobladas, igual por la misma inercia del peso.
- Con las extremidades se realiza lo mismo, caen y se recogen por el peso mismo.
- Seguidamente busco sentarme e ir hacia arriba hasta estar de pie, sintiendo la estructura de todo mi cuerpo (desde la perspectiva de los huesos)

5ta Dinámica (10 minutos)

Me miras te leo

- En parejas frente a frente se miran fijamente a los ojos y desde ese lugar uno empezará a leer todo el cuerpo del otro. Como si hiciera un rayo x de todo lo que me puede brindar el cuerpo que al frente. Trato de ver el interior.
- Intercambio de roles entre todos.
- Finalmente, en círculo solo una persona será leída por los otros; a van pasando todos los presentes.

6ta Dinámica (10 minutos)

Compartiendo mi movimiento

- La consigna es que cada una entre al espacio propuesto y desde la calidad propuesta por la guía se van moviendo.
- Ailín - Movimiento cortado
- Alejandra- Espirales
- Jarufe - movimiento interno

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (20 minutos)

- Nos juntamos todos los presentes para poder conversar sobre la experiencia de la sesión.

Cierre de la sesión



Anexo 9- Guía de sesión 9

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 17 de setiembre del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 2.00 horas

Participantes: Ailin Abozaglo, Jarufe Vargas

Tema: La nada - Periferia

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Activar el tono muscular desde del contacto directo y activo

Investigar moverse desde la consigna de la nada

Reconocer mi espacio y el espacio periférico para tener presente la relación con

los otros cuerpos

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (1.15 has.)

- Conversaciones con las participantes del laboratorio.
- Conociendo más sobre su práctica artística de cada una.
- Jarufe = Escultora
- Ailin= Escultora
- Alejandra= Grabado
- Planeamiento de una posible muestra artística de todo lo que se ha ido trabajando en las sesiones.

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (15 minutos)

Activándonos desde el Tacto

- La consigna es que mediante el tacto desde las manos se active el tono muscular y la conexión del cuerpo echado sobre el piso.
- Yo (Facilitadora) pediré que las participantes busquen un lugar en el espacio para que se puedan echar boca arriba teniendo los ojos cerrados y soltando todo el peso de sus pensamientos y el de su masa corporal.
- Mi tacto se dará con cada una de ellas desde mis manos y se dará desde una presión media como si empujara la piel, los músculos hacia adentro. Permitir que los cuerpos sientan el piso, como si se conectaran con la tierra.
- A partir de ese lugar, las dejaré para que puedan percibir ese tacto y se pregunten cómo afecta a sus cuerpos en ese momento.

2da Dinámica (15 minutos)

La NADA como extensión de mi cuerpo

- Tomando la actividad anterior, desde ahí se les pedirá moverse (no necesariamente moverse físicamente sino moverse internamente también puede ser). Con una consigna particular: tomar la nada como detonador de sensaciones en el cuerpo. Dejando la cuestión de ¿Qué es la nada?
- Durante la investigación desde “la nada” también tendré presente de qué manera respiran mis poros, mi piel y las partes que mi cuerpo piense en ese momento.

3ra Dinámica (20 minutos)

Cuerpos en las periferias

- Desde la actividad anterior en donde están cada una en su movimiento, se les pedirá juntarse para darse el peso entre los cuerpos presentes (si antes estaban moviéndose desde ahí sin parar tendrán que juntarse).
- La consigna inicialmente es dialogar desde sus pesos compartidos para sentirse el uno a la otra, tomarse una pausa y luego seguir moviéndose desde donde prefieran.
- Luego se tomará como consigna abrir el espacio con sus cuerpos en movimiento teniendo presente que la relación entre ellas continua. Estará presente el ser periféricas en sus movimientos con los otros.
- La mirada, el espacio, la escucha de lo que el otro me dice, el tiempo, el cómo habitan y como les habita ese lugar estarán presentes durante ese pequeño jam que sucede.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (10 minutos)

- Nos juntamos todos los presentes para poder conversar sobre la experiencia de la sesión.

Cierre de la sesión

Anexo 10- Guía de sesión 10

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: viernes 20 de setiembre del 2019

Lugar: Espacio abierto- la playa barranquito

Duración: 1 hora

Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Espacio abierto- La fascia

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Experimentar todo lo que resuene del espacio abierto o al aire libre en relación a mi

cuerpo.

Reconocer los estímulos y sensaciones que percibe mi cuerpo.

Reconocer la fascia como un sistema integrador del cuerpo en relación a mi movimiento.

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (10 minutos)

- Conversamos de las cosas que pensamos al estar en la playa como un lugar distinto al que solemos llevar la práctica.
- Se pregunta ¿Qué sensaciones perciben sus cuerpos en esos precisos momentos?

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (10 minutos)

Nos conectamos con la brisa del mar

- Nos juntamos todas en un círculo con los pies descalzos sintiendo el contacto con la arena y cómo estos están anclados sobre esa superficie, qué sensaciones repercute en las otras partes del cuerpo.
- Tomamos todo lo que nos atraviesa en el cuerpo para poder hacer una respiración en conjunto muy lentamente inhalando y exhalando; viendo el cielo, oyendo todo lo que pueda y sintiendo la brisa del mar.
- Repetimos unas 5-6 veces, hacemos esto para entrar todas en una energía conjunta.

2da Dinámica (15 minutos)

Nos expandimos desde la Fascia

- La consigna es tener presente el movimiento que la fascia realiza en nuestros cuerpos.
- Con la ayuda de una tela grande, se envolverán todo el cuerpo; las del extremo serán las que tenga que tensar y soltar un poco la tela para encontrar cómo es la tensegridad de la capa fascial. La tela será como la fascia moviéndose.

- Buscarán moverse de un lado a otro, intercambiando los extremos para que todas puedan pasar por diferentes lugares.

3ra Dinámica (10 minutos)

Me extendo en todo el espacio abierto

- Tomando la experiencia anterior, busco un lugar en la arena para echarse cómodamente como lo necesite cada una.
- Con los ojos cerrados busco que todos mis pensamientos se disuadan por todo mi cuerpo, siento como mis pesos caen lentamente en la arena. Una vez así y tomándome un tiempo necesario, esta vez busco expandir todo mi cuerpo en el espacio, teniendo muy presente mis extremidades y vuelvo a encoger para permanecer ahí por un momento.
- Busco lentamente incorporarme hasta estar de pie.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (10 minutos)

- Nos damos un tiempo para conversar sobre la experiencia.

Cierre de la sesión

Anexo 11- Guía de sesión 11

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 1 de octubre del 2019

Lugar: Salones de ensayo FARES- PUCP

Duración: 1.05 horas

Participantes: Alejandra Raéz

Tema: Libre

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Reconocer qué es lo que más ha resonado en mi cuerpo durante las sesiones del

laboratorio y a partir de eso moverme o no.

Distinguir la presión que doy al otro cuerpo desde el estudio del peso.

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (5 minutos)

- Indicaciones.
- Tomarse el tiempo necesario.
- Tener en cuenta lo más trascendental de todas las sesiones para analizar y llevarla al cuerpo.

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (30 minutos)

Cosas que resuenan en mi cuerpo

- La consigna es tomarse el tiempo y el espacio para la única persona que estará presente al principio, sin la presencia de la facilitadora.
- A partir de eso, analizar qué puntos importantes considero que he tenido hasta ese momento respecto a las sesiones del laboratorio. ¿Qué ha resonado más en mí? ¿Qué movimientos se acomodan más a mí? ¿Qué siento en estos momentos para moverme o no?
- Tomo todo eso y hago lo que crea conveniente con mi cuerpo. Puedo moverme o no.

2da Dinámica (20 minutos)

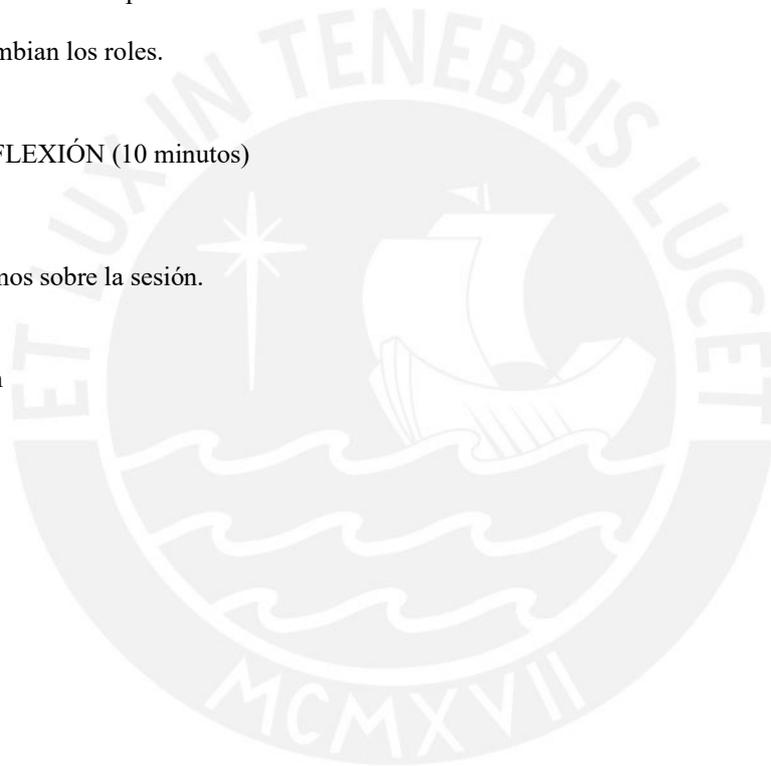
Masajes reconfortantes

- Esta vez con la presencia de la facilitadora, se trabajará en pareja.
- Una se recostará sobre la superficie del piso boca abajo cerrando los ojos y sintiendo como deposita todo el peso necesario para sentirse cómoda, la otra persona será quien de masajes con toques profundos para que despertar las demás partes del cuerpo del que está siendo tocado.
- El que toca analiza a su vez qué tanto le doy peso con mi tacto, que tanto me encuentro en un diálogo activo con el otro cuerpo.
- Se intercambian los roles.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (10 minutos)

- Conversamos sobre la sesión.

Cierre de la sesión



Anexo 12- Guía de sesión 12

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: viernes 4 de octubre del 2019

Lugar: Espacio abierto- Playa barranquito

Duración: 1, 15 h

Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz, Jarufe Vargas

Tema: Pesos compartidos - Dejando todo en la superficie

Tipo de Sesión: Práctica – Reflexiva

Objetivos: Distinguir mediante las extremidades como proporciono mi peso con los otros

cuerpos.

Reconocer mi espacio interno y externo para expandirse con todo el cuerpo

Permitirme soltar y dejar todo lo que me pese desde los pensamientos y

tensiones que pueda tener.

II.-ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

INICIO

1ra Parte- Introducción (15 minutos)

- Conversamos en base a cómo se han estado sintiendo los días previos a la sesión actual y cómo se encuentran en ese momento.
- Preguntarles qué les pareció tener como primera experiencia en las sesiones salir a un espacio abierto.

DESARROLLO

2da Parte – Dinámicas de movimiento

1era Dinámica (15 minutos)

Pesos compartidos desde mis extremidades

- Paradas sobre la arena y en fila se tomarán de la mano como si formaran una cadena entre ellas.
- La consigna es distribuir el peso de cada una teniendo presente las extremidades del cuerpo bajas y altas (brazos- piernas); las del extremo son las que tienen que tener un diálogo más puntual para darle una información clara a la del medio.
- De esa manera se va creando un diálogo compartido de pesos en los cuerpos para así poder abrirse al espacio, en este caso teniendo los estímulos de la playa (espacio abierto).
- Si en algún momento se rompe la cadena de cuerpos o se caigan, la propuesta es recuperarse inmediatamente y solucionar para regresar a la posición inicial y continuar con el movimiento.

2da Dinámica (25 minutos)

Ceder y salir al aire libre

- Echadas sobre la arena boca abajo, permitirán depositar todo el peso de sus cuerpos sobre esa superficie presente. Permitir que todo estímulo que hay en el ambiente lo traigan para que pueda repercutir en sus cuerpos.
- Tener presente que el soltar es dejar ir todo pensamientos, tensiones y lo más importante estar ahí donde estén, vivir el momento presente.
- Se toman el tiempo necesario que cada cuerpo necesite.
- Acomodarse para ir boca arriba y hacer lo mismo.
- Recuperarse sintiendo que suben por la inercia de sus pesos hasta subir la cabeza.
- Abrir los ojos y mirar todo el espacio presente que las han habitado y que les ha habitado.

3ra Parte – LA REFLEXIÓN (15 minutos)

- Desde un cuerpo pensante y presente analizaremos nuestra caminata hasta el lugar final para despedirnos.
- Análisis cómo distribuyo mi peso sobre cada pisada y sobre todo lo que mi cuerpo está sintiendo en ese presente.

Cierre de la sesión

Anexo 13- Guía de sesión 13

SESIONES PARA EL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE PESO



I.- DATOS INFORMATIVOS

Fecha: martes 15 de octubre del 2019

Lugar: Casa de Alejandra Raéz

Duración: 1.30 h

Participantes: Ailin Abozaglo, Alejandra Raéz, Jarufe

Tema: Reunión - conversaciones sobre las sesiones

Tipo de Sesión: Reflexiva

Objetivos: Escuchar y conversar sobre las inquietudes- preguntas- dudas o cosas que

deseen respecto a las sesiones que hemos tenido.

Planificar una posible muestra en base al trabajo que se ha estado llevando a cabo en el laboratorio.

II.-ESTRUCTURA DE LA REUNIÓN - (1,30 h)

1. Conversaciones sobre la experiencia vivencial de las sesiones.
2. Muestra de los posibles diseños desde su práctica artística de cada una (un borrador)
3. Muestra de sus trabajos ya realizados
4. Coordinación de entrevistas personales.

Fin de la reunión



Anexo 14- Ejemplo de uno de los diseños del material de Sistematización

GUÍA DE OBSERVACIÓN DEL LABORATORIO DE MOVIMIENTO DEL ESTUDIO DEL PESO

La presente guía de observación es un instrumento de recopilación de datos que sirve como material de apoyo para la investigación de tesis. Esta herramienta está diseñada por la misma investigadora Karla Mora.

PROPÓSITO : Recopilar información sobre el proceso de cada participante en la experiencia de movimiento teniendo como factor fundamental el estudio del peso.

OBJETIVO : Describir y analizar las particularidades de cada participante en torno a la experiencia.

MODALIDAD: Se utilizará el registro audiovisual y etnográfico escrito durante las sesiones del laboratorio para el registro del proceso de cada participante.

LOCALIZACIÓN: Se utilizará los salones de ensayo de la Facultad de Artes Escénicas y una locación al aire libre (la playa barranquito).

NÚMERO DE SESIONES : Se realizará 12 sesiones de 3 horas cada una de tipo prácticas- reflexivas.

FECHAS: Se llevará a cabo los días martes y viernes del 6 de Agosto al 1 de octubre del 2019.

Datos Generales:

Sesión: # 1

Duración: 3 horas

Fecha: martes 6 de agosto 2019

Locación: Salón de ensayo de FARES (Facultad de Artes Escénicas PUCP)

Tema: Peso como soporte sensible (Soltar la masa corporal) – Atravesar el espacio

Participantes: Ailin Abozaglo - Javier Barrionuevo – Alejandra Raéz – Jarufe Vargas

Sesión impartida por: Karla Mora

Registro Audiovisual y escrito: Karla Mora

✚ NOTAS:

✚ Estructura de la sesión: se divide en tres momentos la presentación- dinámicas de movimiento- cierre final con una conversación entre todos.

✚ Indicaciones específicas (respecto al tema de la sesión) de cada dinámica de movimiento sin restringir el descubrimiento de cada proceso, respetando los límites de cada participante.

✚ La que imparte la sesión es una observadora participante

 INDICADORES DE OBSERVACIÓN:	
¿Quiénes asistieron a la sesión?	
¿Los participantes y quién observa se conocían previamente?	
Al inicio de la sesión ¿De qué manera describen el sentirse respecto a su cuerpo? ¿En qué condiciones físicas y anímicas se encuentran los participantes y la observadora?	
¿Cómo tomaron las indicaciones? (En qué grado califican las indicaciones desde la práctica del cuerpo teniendo desde fácil- mediadamente- difícil el entendimiento de ellas.	
¿Cómo se encontraban los participantes y la observadora luego de cada dinámica?	
¿Hicieron preguntas, comentarios referentes a cada dinámica de movimiento? Los participantes y el observador.	
¿Cómo percibí sus movimientos teniendo como referencia la conexión sensitiva de cada uno? (poniendo énfasis al tema de la sesión)	
¿Cómo fue el intercambio de ideas, palabras desde la sensación que los cuerpos percibieron durante las	

<p>dinámicas? ¿Conversamos poco o mucho? ¿Qué opiniones salieron?</p> <p>¿Hubo materiales de apoyo para una mejor comprensión de la práctica desde el movimiento?</p>	
<p>¿La sesión planificada para ese día tuvo algún cambio de dirección respecto a cómo iban tomándolo los participantes?</p>	
<p>Al finalizar la sesión, ¿De qué manera describen el sentirse respecto a su cuerpo?</p>	
<p>Respecto al espacio, ¿Estuvo factible respecto al piso, había ruidos muy molestos que interrumpieran la sesión?</p>	
<p>¿Se utilizó música durante toda la sesión?</p>	
<p>Respecto al tiempo de planificación para la sesión ¿alcanzó o faltó tiempo?</p>	
<p>Notas Finales:</p>	

Observadora participante: Karla Mora.

Anexo 15- Cronograma de sesiones, temas, materiales de registro

Sesiones para el Laboratorio de movimiento del estudio de la percepción del peso con Artistas Plásticos							
Sesión	Fechas	Duración	Temas	Tipo	Materiales de apoyo	Material para registro	Asistentes
	2019						
1	Martes 6 de agosto	3 horas	Peso (Soltar)- Atravesar el espacio	Práctica- reflexiva	Texto- hojas en blanco-lapiceros- lápiz - música	Videograbador a -cámara de celular- bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Javier Barrionuevo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
2	Viernes 9 de agosto	3 horas	Estructura- Estructura huesos	Teórica - práctica- reflexiva	Maniquí de estructura esquelética - música	Videograbador a -cámara de celular- bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Javier Barrionuevo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
3	Martes 13 de agosto	3 horas	Pies- Pelvis- Cabeza	Práctica- reflexiva	Hojas en blanco- lápiz-Plumón- música	Videograbador a -cámara de celular- bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Javier Barrionuevo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
4	Jueves 15 de agosto		Estructura movible- Espirales	Práctica- reflexiva	Música	Videograbador a -cámara de celular- bitácora-guía	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas

						de observación	
5	Martes 3 de setiembre	3 horas	Cabeza-columna-Voz	Práctica-reflexiva	Música	Videogradora -cámara de celular-bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
6	Viernes 6 de setiembre	2 horas	El atrás-Peso- Mapa Corporal	Práctica-reflexiva	Música	Videogradora -cámara de celular-bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz
7	Martes 10 de setiembre	2 horas	Espiral interno y externo	Práctica-reflexiva	Arcilla- foam-lápices-lapiceros-tijeras-música	Videogradora -cámara de celular-bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
8	Viernes 13 de setiembre	2 horas	Reverberar-Salpicar-Mirada	Práctica-reflexiva	Música	Videogradora -cámara de celular-bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
9	Martes 17 de	2 horas	La nada-Periferia	Práctica-reflexiva	Música	Videogradora -cámara de celular-	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas

	setiembre					bitácora-guía de observación	
10	Viernes 20 de setiembre	1.30 hora	Espacio Abierto	Práctica-reflexiva	Tela grande	Cámara de celular-bitácora-guía de observación (después de sesión)	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
11	Martes 1 de octubre	1.30 hora		Práctica-reflexiva	Música	Videograbadora - cámara de celular-bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
12	Viernes 4 de octubre	1.00 hora	Espacio Abierto	Práctica-reflexiva	nada	Videograbadora - cámara de celular-bitácora-guía de observación	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas
13	Martes 15 de octubre	2 horas	Reunión	Conversación	Cuaderno- lápices	Celular - bitácora	Ailin Abozaglo Alejandra Raéz Jarufe Vargas

Anexo 16 - Modelo de entrevista para los participantes posterior a la experiencia del laboratorio

1. Crees que luego de la experiencia del laboratorio exista algo que haya influenciado/ aportado o cuestionado respecto a tu práctica artística?
2. ¿En qué momento de tu vida profesional te ubicabas cuando llevabas esta experiencia? ¿Te ha servido luego en tus proyectos recientes?
3. Respecto a la noción de danza - movimiento sientes / piensas de igual manera a como pensabas antes de llevar el laboratorio? ¿o quizá haya algo que ha aportado -transformado a tu concepción de danza?
4. Respecto a la noción de cuerpo, ¿qué piensas ahora a diferencia de antes de haber llevado el laboratorio?
5. ¿Cómo percibes al peso desde la experiencia corporal?
6. ¿Crees que el peso se puede tomar también desde un modo reflexivo?
7. Cómo relacionarías estas concepciones: peso- cuerpo- tiempo y espacio desde tu experiencia en el laboratorio con tu práctica o quehacer artístico
8. Sobre tu proyecto final o tu tesis, qué es lo que quisieras hacer / me refiero sobre tu tema o estas realizando? se relaciona con el cuerpo / movimiento?

Desde un plano más personal:

Me interesa más allá de solo tu quehacer artístico, también tu dimensión personal respecto a la experiencia del laboratorio:

9. Cómo consideras que ha influenciado o no la experiencia del movimiento en tu cuerpo/ en tu persona? aparecieron algunos cuestionamientos?
10. ¿Cómo podrías describir el peso en tu manera de ver las cosas? ya sea desde un plano político, cultural o social o como quieras decirlo.