

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



La creación de un laboratorio de danza somática para el surgimiento y realización de nuevas cualidades de movimiento más conscientes, cómodas y seguras en personas con hipertensión pulmonar a través de la adaptación de herramientas de la educación somática, los factores de movilidad y las ocho acciones básicas de Rudolf Laban

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Creación y
Producción Escénica que presenta:

Adriana Valentina Brañez Brañez

Asesora:

Karine Carmen Aguirre Morales Prouve

Lima, 2022

Resumen

La presente investigación analiza cómo la aplicación de herramientas escénicas inspiradas en la educación somática, los factores de movilidad y las ocho acciones básicas de Rudolf Laban generaron nuevas cualidades de movimientos conscientes, cómodas y seguras en personas con hipertensión pulmonar, en la realización de un laboratorio de danza somática.

La hipertensión pulmonar es una enfermedad incurable, afecta el funcionamiento del corazón desencadenando una serie de perjuicios. El principal es la reducción de la capacidad respiratoria, la cual produce fatiga al realizar actividades sencillas y sin esfuerzo. Generando un cambio en la vida del paciente, pues se ve en la necesidad de disminuir sus actividades diarias y de limitar su movimiento. Por esto es necesario que los pacientes exploren nuevas formas de relacionarse con su movimiento, para que así sea más sencillo realizar sus actividades cotidianas.

La metodología del laboratorio se basó en principios y herramientas de la educación somática. Específicamente de la aproximación al movimiento desde la vivencia de los sistemas esquelético y respiratorio, desde el patrón de la radiación umbilical, el uso de la herramienta de la visualización y del momento de atención a los procesos internos del cuerpo. Del mismo modo, la metodología estuvo sustentada en las ocho acciones básicas del esfuerzo y los factores del movimiento de Rudolf Laban.

Esta investigación es *desde la práctica*, por esto se realizó un laboratorio virtual con dos participantes con hipertensión pulmonar: Diana y Angélica, mi madre. Este documento analiza los dos principales hallazgos: el surgimiento de nuevas cualidades de movimiento y el movimiento como medio de bienestar.

Palabras claves: cualidades del movimiento, herramientas escénicas, educación somática, ocho acciones básicas del esfuerzo, factores del movimiento, bienestar e hipertensión pulmonar.



*A mi madre por su apoyo y gran amor,
por ser siempre transparente y por compartirme
sus sueños, porque de ellos nace esta
investigación. A Magia por permitirme ser su
confidente y sostén.*

Agradecimientos

Quiero agradecer a Diana Rosendo y a Angélica Brañez, mi madre, por su gran entrega y disposición durante todo el proceso del laboratorio, por confiar en mí, animarse a creer, jugar y confiar en sus cuerpos.

A mi madre por ser mi ejemplo, por siempre estar pendiente de mí. Gracias mami, un beso hasta España, pronto volveremos a abrazarnos.

A mi hermana. Gracias Magia por alegrarme todos los días y darme motivos para ser mejor persona y profesional.

Quiero agradecer a Álvaro Alva por ser mi soporte en los momentos en donde no podía más, gracias por tu amor y comprensión incondicional.

A cada familiar y amigos a los que les compartí mi tema de investigación, por escucharme con amor e interés.

Gracias a mi asesora, Karine Aguirre-Morales, por recibir esta tesis con el corazón abierto, gracias por cada comentario y acompañamiento constante.

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen.....	ii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	iv
Índice de figuras.....	vii
Introducción.....	1
Capítulo 1: Marco teórico y Estado del arte.....	5
1.1. Danza somática.....	5
1.2. El desarrollo del bienestar.....	7
1.3. Sistematización del movimiento de Rudolf Laban.....	7
1.4. Herramientas de la educación somática para la creación de una danza somática.....	9
1.4.1. Breve descripción de la educación somática.....	10
1.4.2. El sistema esquelético y el sistema respiratorio.....	10
1.4.3. Radiación umbilical.....	12
1.4.4. La visualización.....	14
1.4.5. Momento de conexión con el mundo interno.....	15
1.5. La hipertensión pulmonar y su repercusión a nivel físico y emocional.....	16
Capítulo 2: Metodología.....	26
2.1. Participantes.....	26
2.2. Laboratorio de danza somática.....	26
2.2.1. Estructura de las sesiones.....	28
2.3. Herramientas de recojo de la información.....	30
2.3.1. Bitácoras.....	30
2.3.2. Registro audiovisual.....	30
2.3.3. Cuerpo informante.....	31
2.3.4. Entrevistas.....	31

2.4. Sistematización y análisis de la información	32
Capítulo 3: El surgimiento y realización de cualidades de movimiento más cómodas y seguras.....	33
3.1. Experiencia de Diana	33
3.1.1. <i>El momento de conexión con el mundo interno</i>	35
3.1.2. <i>La respiración</i>	42
3.1.3. <i>Recuerdos</i>	44
3.1.4. <i>El uso de la música y la voz</i>	47
3.1.5. <i>Creación de secuencias de movimientos</i>	48
3.2. Experiencia de mi Madre	51
3.2.1. <i>Soltar las expectativas del movimiento</i>	52
3.2.2. <i>Momento de conexión con el mundo interno</i>	55
3.2.3. <i>Respiración</i>	58
3.2.4. <i>El uso de la música</i>	61
3.2.5. <i>Creación de secuencias de movimiento</i>	64
Capítulo 4: El movimiento como camino al bienestar.....	66
4.1. Experiencia de Diana	67
4.2. Experiencia de mi Madre	68
4.3. Reflexiones finales de las participantes	69
Conclusiones	72
Referencias bibliográficas.....	75
Anexos	77

Índice de figuras

Figura 1 Cuadro sobre los factores y las cualidades de movimiento	8
Figura 2 Cuadro descriptivo de las ocho acciones básicas de Laban	9
Figura 3 Cuadro descriptivo de cada momento de las sesiones.....	29
Figura 4 Imagen de Diana en las primeras sesiones	34
Figura 5 Imagen de Diana en las primeras sesiones	34
Figura 6 Imagen del sistema respiratorio utilizada en la sesión N°6.....	36
Figura 7 Imagen capturada de la grabación de la sesión N°6.....	39
Figura 8 Imagen capturada de las grabación de la sesión N°6	39
Figura 9 Diana bailando en la sesión N°11.....	40
Figura 10 Diana bailando en la sesión N°11.....	41
Figura 11 Diana bailando en la sesión N°11.....	42
Figura 12 Diana bailando en la sesión N°8.....	46
Figura 13 Diana bailando en la sesión N°8.....	46
Figura 14 Diana bailando en la sesión N°18.....	49
Figura 15 Diana bailando en la sesión N°18.....	49
Figura 16 Diana bailando en la sesión N°18.....	50
Figura 17 Mi madre bailando en las primeras sesiones	52
Figura 18 Mi madre bailando en la sesión N°17	54
Figura 19 Mi madre bailando en la sesión N°17	54
Figura 20 Mi madre bailando en la sesión N°17	54
Figura 21 Mi madre bailando en la sesión N°14	57
Figura 22 Mi madre bailando en la sesión N°14	58
Figura 23 Mi madre bailando en la sesión N°14	58
Figura 24 Mi madre bailando en la sesión N°15	60
Figura 25 Mi madre bailando en la sesión N°15	60
Figura 26 Mi madre bailando en la sesión N°6	64

Introducción

A mi madre le detectaron hipertensión pulmonar cuando yo tenía trece años. En ese entonces no entendía qué significaba ese diagnóstico. Sin embargo, conforme pasaba el tiempo fui dándome cuenta de que mi madre no podía realizar muchas actividades, que personas de su edad hacían sin mayor complicación. Han pasado once años desde ese diagnóstico, tiempo suficiente para entender que la hipertensión pulmonar ha significado un cambio radical en la vida de mi madre. He sido testigo de cómo ha tenido que limitarse a realizar actividades que a ella le generan placer, como bailar, hacer ejercicios, ir a una fiesta con amigos, salir a caminar, etc. con tal de no exigirse y pasar por situaciones desagradables, como la sensación de falta de aire, taquicardia, ahogos y/o desmayos. En específico hago énfasis en la actividad de bailar, pues mi madre siempre tuvo la ilusión de poder desarrollarse como bailarina, sueño que se vio truncado por la enfermedad.

La presente investigación se sostiene en mi deseo de encontrar una forma en donde mi madre pueda desenvolverse de manera más amigable y segura con su cuerpo y movimiento. Este deseo despertó en mí una incógnita sobre cómo la danza podría convertirse en un espacio más libre y de conexión consciente con el cuerpo y el movimiento. Esto se reforzó gracias a las clases de danza, clases de educación somática y a las clases de danza con influencia somática que recibí como parte de mi formación, en donde pude vivenciar cómo los ejercicios que se realizaban me llevaban a un estado de reconocimiento y reconciliación con mi capacidad de movimiento, y a una sensación de mayor bienestar emocional.

Es por esto que esta investigación busca explorar a través de la implementación de un laboratorio, el surgimiento de nuevas cualidades de movimientos más conscientes, cómodas y seguras en personas con hipertensión pulmonar, a partir del uso de herramientas escénicas

inspiradas en la educación somática y en el análisis del movimiento propuesto por Rudolf Laban, en específico, las ocho acciones básicas del esfuerzo y los factores del movimiento. Asimismo, me interesa reflexionar sobre cómo el laboratorio ha contribuido en la construcción de bienestar, tomando en cuenta experiencias propias y significativas para cada participante, así como su impacto y trascendencia en la vida de ellas.

La pregunta principal de esta investigación es, ¿cómo a lo largo de un laboratorio de danza somática basado en la aplicación de herramientas escénicas inspiradas en la educación somática y en el análisis del movimiento de Rudolf Laban, surgen nuevas cualidades de movimiento, más conscientes, cómodas y seguras en personas con hipertensión pulmonar?

Las preguntas específicas que plantea la investigación son: ¿cuál es la relación inicial de las participantes con su movimiento? ¿qué variables permiten el surgimiento de nuevas cualidades de movimiento? ¿qué características tienen las nuevas cualidades de movimiento? ¿de qué manera el laboratorio de danza somática ha contribuido en el bienestar de las participantes?

Para responder a estas preguntas, opté por realizar una investigación desde la práctica y desarrollé un laboratorio que contó con dos participantes: Diana Rosendo y mi madre, Angélica Brañez, ambas pacientes de hipertensión pulmonar. Este laboratorio se dio de manera virtual debido a la pandemia generada por el Covid 19 y constó de un total de 19 sesiones.

Como consigna general del laboratorio me planteé la idea de que, a pesar de la hipertensión pulmonar y sus consecuencias, es posible encontrar movimientos que sean seguros y cómodos de realizar y que no conlleven un gran esfuerzo físico. Además, otra idea importante era preguntarme, cómo la práctica realizada en el laboratorio podría contribuir positivamente en la relación de la persona con su movimiento y cómo esto, por ende, a su bienestar.

Bajo estas ideas planteé los ejercicios realizados en el laboratorio, los cuales son adaptaciones de algunos principios y formas de aproximación al movimiento de la educación somática, extraídas de los cursos de danza y de educación somática que tomé en mi formación como artista escénica.

Al finalizar el laboratorio, las participantes pudieron desarrollar una conciencia más plena sobre ellas mismas. Esto les permitió realizar movimientos conectados con su mundo interno¹, generando que los momentos de exploración se alargaran hasta durar treinta minutos, en donde las participantes se mantuvieron en constante movimiento, sin experimentar cansancio extremo, sensaciones de ahogo y/o presión en el pecho. Además, manifestaron que la práctica contribuyó a mejorar aspectos personales y emocionales, beneficiando la condición de bienestar de cada una. En líneas generales, el laboratorio ha dado dos resultados importantes: el primero, es que a través de herramientas escénicas inspiradas en la educación somática y en el trabajo de análisis del movimiento de Laban, es posible el desarrollo de movimientos más conscientes y fáciles de ejecutar. El segundo, el cual surge como consecuencia del anterior, es la posibilidad de mejorar la relación con el movimiento, por ende, la recuperación de la confianza en uno mismo y la mejora en el bienestar de la persona.

El presente documento está organizado de la siguiente manera: el primer capítulo menciona las teorías y conceptos que sustentan esta investigación, así como también, hace un recorrido por algunos estudios previos sobre la aplicación de la educación somática en entornos de danza. El segundo, describe detalladamente la metodología de trabajo aplicada en el laboratorio de danza. El tercero, analiza y describe las variables que permitieron el surgimiento

¹ La definición de este concepto está explicada en el marco teórico.

de nuevas cualidades de movimiento. El cuarto y último, analiza cómo el laboratorio ha contribuido en el bienestar de las participantes.

Considero que el principal aporte de esta investigación está en la información que brinda con respecto a cómo desde un espacio de danza con enfoque somático, es posible mejorar el bienestar de personas con hipertensión pulmonar, a través del surgimiento de nuevas cualidades de movimiento.



Capítulo 1: Marco teórico y Estado del arte

A continuación, expondré los principales conceptos que sostienen esta investigación. Asimismo, presentaré investigaciones en donde se haya puesto en práctica estos conceptos, con el fin de trazar paralelos e identificar puntos en donde mi investigación aporte información relevante dentro del rubro de las artes escénicas.

Los principales conceptos son los siguientes: la danza somática, las cualidades del movimiento, las ocho acciones básicas del movimiento, las herramientas escénicas inspiradas en la educación somática. Dentro de estas, he definido cómo ha sido, el trabajo desde el sistema esquelético, el sistema respiratorio y el patrón de la radiación umbilical. Asimismo, he definido qué es la visualización y el momento de conexión con el mundo interno. Finalmente, explicaré que es la hipertensión pulmonar y cómo afecta, de manera negativa, la relación de las pacientes con su movimiento.

1.1. Danza somática

A lo largo de los años se han desarrollado diversas concepciones de lo que es *la danza*, las cuales han sido influenciadas por diferentes corrientes artísticas e intereses del momento. Debido a esto, se definirá qué aproximación de la danza se ha tenido en cuenta para el desarrollo de la presente investigación.

En ese sentido, para los fines de esta investigación, se tomará como referencia las prácticas de danza realizadas en entornos somáticos. Es así que, Elisa Texeira de Souza² (2020) nombra a estas prácticas como danza somática y la define como “danza de exploración sensorial-perceptiva que no sigue ninguna escuela de codificación del movimiento y la forma del cuerpo,

² Elisa Teixeira de Souza es licenciada en Danza por la Universidad Federal de Bahía (UFBA), maestría y doctorado por la Universidad de Brasilia (UnB) en la línea Procesos Compositivos para la Escena. (Brasil, 2020)

ni de estilización de la expresión” (p. 20). Asimismo, es interesante observar el paradigma en donde se realizan estas prácticas. Según esto, Souza (2020) afirma:

Al abordar las transformaciones que la Educación Somática provocó en la danza, apunta a un cambio de paradigma: del paradigma tecnicista de la repetición mecánica, se pasa al paradigma sistémico o dinamicista, en el que la autopercepción es una experiencia fundamental (p. 20).

Por último, es importante mencionar que, dentro de este paradigma de la danza, el conocimiento sobre el movimiento, ya no radica en aprender un paso de baile. Según esto, Souza (2020) afirma:

Al reflexionar sobre el valor de las somatizaciones en la formación y creación de la danza, vale la pena considerar la teoría del inconsciente cognitivo metafórico de Lakoff y Johnson, ya que nos ayuda a comprender mejor que el contenido del aprendizaje, en las exploraciones somáticas, es la percepción misma del movimiento, y no un paso de baile que se pretende aprender; es escucha perceptiva como acción, y no como pasividad o pura recepción; es una potente novedad en la realización. En esta perspectiva, el movimiento ya no es sólo una respuesta motora, sino también un estímulo (p.23).

Es así que, bajo estos conceptos he concebido el laboratorio de danza y trabajado en él. Desde una perspectiva, en donde la autopercepción es fundamental para el desarrollo de la práctica. Es decir, como un espacio en donde no se busca llegar a formas codificadas del cuerpo, sino que el aprendizaje se genera en la autopercepción activa de uno mismo y por ende de su movimiento.

1.2. El desarrollo del bienestar

A continuación, definiré el concepto de bienestar que se ha tomado en cuenta para el análisis de las experiencias de las participantes. Como afirman, Zubieta, Fernández y Sosa (2012), la definición de bienestar es un campo amplio y poco explícito, el cual suele definirse bajo variables de medición. Es así que retomo lo desarrollado por Diener (1994), quien define bienestar tomando en cuenta las siguientes variables de medición: el primero es el carácter subjetivo, es decir que depende de la experiencia personal de cada persona. El segundo es la dimensión global, es decir que cada aspecto de la vida es importante y contribuye a construir el sentido de bienestar. El tercero es la apreciación positiva que la persona le da a los acontecimientos de su vida, y con respecto a esto añade que no basta que no haya acontecimientos negativos per se. En ese sentido, reafirma que es necesario que la persona pueda apreciar como positivo lo que le está pasando. (Diener, 1994, citado en, Zubieta, Fernández & Sosa, 2012, p. 8). La presencia de estas tres variables construye el sentido de bienestar.

He elegido esta definición porque considero que se ajusta y responde a lo acontecido en el laboratorio. Esto me ha posibilitado realizar un análisis más detallado de las experiencias de las participantes en base a sus testimonios y a mi percepción.

1.3. Sistematización del movimiento de Rudolf Laban

A continuación, se definirán algunos conceptos básicos para la comprensión del presente trabajo. En primer lugar, es necesario mencionar que Rudolf Laban fue un teórico del movimiento, quien “diseñó una forma de analizar el movimiento indagando las connotaciones emocionales de éste y basándose en la observación de sus cualidades específicas.” (Rabadán, 2010, p. 8). Su llamado Análisis del Movimiento de Laban es un referente para actores, bailarines o cualquier persona que desea aproximarse al estudio del movimiento. Para la

realización de esta investigación he tomado tres clasificaciones del movimiento propuestas por Laban, estas son: las cualidades del movimiento, los factores del movimiento y las ocho acciones básicas del esfuerzo. A continuación, se definirá cada uno de estos conceptos.

Según los estudios de Rudolf Laban (1987), los factores son cuatro: peso, flujo, espacio y tiempo. La persona se mueve bajo los factores de movilidad y adopta una actitud definida. Estas actitudes pueden ser las siguientes, “relajada o enérgica respecto del peso”, “flexible o lineal respecto del espacio”, “prolongada o corta respecto del tiempo” y “libre o retenida respecto del flujo”. (p. 131). Estas actitudes son percibidas por un externo como cualidades del movimiento. Todo lo mencionado se utilizará para conceptualizar y hacer más comprensible, el análisis y los hallazgos de la presente investigación. Del mismo modo, debido a que existen diferentes traducciones, es importante mencionar que dentro de esta investigación se nombrará las cualidades y los factores como se muestran en la figura 1.

Nota: El cuadro organiza los factores y las cualidades del movimiento. Elaboración propia.

Figura 1

Cuadro sobre los factores y las cualidades de movimiento

Factores del movimiento	Cualidades del movimiento
Espacio	Directo
	Indirecto
Tiempo	Rápido
	Lento
Peso	Liviano
	Pesado
Flujo	Libre
	Contenido

Con relación a las ocho acciones básicas, Laban (1987) sostiene que surgen de la combinación de los factores del movimiento y que están regidas “por dos actitudes mentales que implican por un lado funciones objetivas, y por el otro sensación de movimiento” (p. 135). Estas pueden ser: golpear, flotar, latigear, deslizar, torcer, golpetear, presionar y sacudir, cuyas cualidades expondré en la figura 2

Figura 2

Cuadro descriptivo de las ocho acciones básicas del movimiento

Acción básica	Peso	Espacio	Tiempo	Flujo
Deslizar	Liviano	Directo	Lento	Contenido
Presionar	Pesado	Directo	Lento	Contenido
Flotar	Liviano	Indirecto	Lento	Libre
Torcer	Pesado	Indirecto	Lento	Contenido
Sacudir	Liviano	Indirecto	Rápido	Libre
Latigar	Fuerte	Indirecto	Rápido	Libre
Golpetear	Liviano	Directo	Rápido	Contenido
Golpear	Fuerte	Directo	Rápido	Libre

Nota: En el cuadro se describe cada una de las ocho acciones básicas del movimiento, según su peso, espacio, tiempo y flujo. Elaboración propia.

1.4. Herramientas de la educación somática para la creación de una danza somática

En primer lugar, es necesario mencionar que mi aproximación a la educación somática se ha dado gracias a mi formación académica y práctica como artista escénica, a partir de allí he podido acercarme a espacios somáticos. Es así que, desde mi posición como artista escénica he buscado apropiarme de las herramientas y de las aproximaciones al movimiento utilizadas en la somática adaptándolas a los objetivos del laboratorio y a las necesidades de las participantes.

Por lo cual, he tomado tres aproximaciones al movimiento usadas en la práctica somática y las he adaptado a mi laboratorio. Estas son: el trabajo desde los sistemas esquelético y respiratorio, el trabajo desde el patrón de la radiación umbilical, y la visualización. Por último,

he tomado algunos elementos de su metodología, principalmente el abordaje de momentos de quietud física y silencio para llevar la atención hacia las sensaciones internas.

1.4.1. Breve descripción de la educación somática

En primer lugar, busco definir qué es la educación somática, para así entender en qué se basa lo realizado en el laboratorio. En torno a esto, Castro y Uribe (2010) afirman que “Es un campo muy amplio que reúne métodos orientados hacia el aprendizaje de la consciencia del cuerpo desde la perspectiva de la experiencia personal [...]” (p. 41).

Además, afirman que a pesar de los diversos métodos somáticos que existen, todos tienen un fin único “[...] una meta común: aprender a afinar la conciencia somática mediante el sentido kinestésico y propioceptivo para actuar con una mayor eficacia, sin esfuerzo, con placer y con una auténtica expresión” (Castro & Uribe, 2010, p. 41).

Me interesa rescatar estas aproximaciones de la educación somática porque se relacionan con lo que busco investigar y explorar en mi laboratorio. El surgimiento y realización de cualidades de movimientos más conscientes, cómodas y seguras. Sobre esto, Castro y Uribe (2010) afirman:

La educación somática parte de que el ser humano tiene un potencial de movimiento eficiente y armonioso que se expresa cuando una acción se hace fácil y sin esfuerzo, y sugiere que esta disponibilidad no se debe a un atributo físico ni a la posesión de habilidades deportivas, sino a un conocimiento consciente de sí mismo (p. 41).

1.4.2. El sistema esquelético y el sistema respiratorio

Por otro lado, es necesario definir cómo he abordado el trabajo desde el sistema esquelético y el respiratorio. Esta metodología de trabajo es desarrollada dentro de la práctica del

Body Mind Centering®³. Tomo lo mencionado por Bonnie Bainbridge Cohen⁴ y Silvia Mamana⁵, para definir bajo qué conceptos y perspectiva me he aproximado a estos sistemas dentro de mi quehacer en el laboratorio.

En primer lugar, retomo lo dicho por Silvia Mamana (2004) en *El esqueleto viviente*, quien le devuelve su calidad de vida al esqueleto. Es interesante leer a Mamana porque desde muy pequeños la aproximación hacia nuestro esqueleto ha estado influenciado por un paradigma funcional y mecánico, lo cual ha conllevado a que no contemplemos que dentro de nuestros huesos hay vida, existen procesos, intercambio e interacción de células y fluidos: “no pensamos muy a menudo que el esqueleto está formado por órganos vivos, cambiantes, capaces de adaptarse a la compresión de la fuerza gravitatoria, y a las presiones que los músculos y los demás sistemas del cuerpo ejercen sobre ellos” (p. 36).

En torno al sistema respiratorio quiero citar lo dicho por Cohen (1993) sobre la importancia de los órganos como sostén del movimiento. La autora propone un acercamiento vivencial al movimiento, a través de equilibrar “el continente (sistema músculo-esquelético) con el contenido (órganos), el cual integra la forma con el flujo y las sensaciones orgánicas” (Cohen, 1993). De esta manera, propone que el sostén primario del movimiento sean los órganos. Del mismo modo, Mamana (2003) sostiene que “los órganos nos proveen de nuestro sentido de volumen, y de la conciencia corporal global. Tienen tono, regulado por el sistema nervioso autónomo (que podemos trabajar como elemento regulador del tono de la musculatura), y dan

³ El enfoque Body-Mind Centering® (BMC) es un acercamiento al movimiento y a la conciencia encarnados, es un viaje continuo y experiencial hacia el territorio vivo y cambiante del cuerpo. El explorador es la mente, nuestros pensamientos, sentimientos, energía, alma y espíritu. A través de este viaje, llegamos a comprender cómo se expresa la mente a través del cuerpo en movimiento. (Cohen, 2001) [Trad. S. Mamana].

⁴ Bonnie Bainbridge Cohen es artista del movimiento, investigadora, educadora y terapeuta. Creadora y fundadora del Body Mind Centering®. (Centering, s.f.)

⁵ Arquitecta, docente e investigadora. Somatic Movement Educator, Body-Mind Centering™ Practitioner y Trainer. Practitioner del Método Feldenkrais®. Creadora de los métodos Esferokinesis® e Integración Somática®. (SMCIEC, 2017)

soporte al sistema músculo esquelético desde el espacio interno del cuerpo. Desde el punto de vista de la integración psicofísica, son además el hábitat primario de nuestras emociones” (Mamana, 2003, p. 8). Por último, Cohen (2002) afirma que los órganos son el espacio en donde las memorias de nuestras experiencias pasadas están almacenadas (citada en Aguirre-Morales, 2021).

He trabajado el sistema esquelético y el respiratorio, desde lo vivencial⁶. Entendiendo a ambos sistemas como espacios y estructuras vivas, cuyos elementos conformantes se caracterizan por estar en constante cambio, interacción y adaptación. Asimismo, he concebido a los órganos, que conforman estos sistemas, como soportes del movimiento y como espacios en donde las emociones y recuerdos, de las participantes, están presentes. En ese sentido, dentro del trabajo desde el sistema respiratorio he dado énfasis en las siguientes partes: fosas nasales, laringe, tráquea y pulmones. Con relación al sistema esquelético, he dado énfasis al trabajo desde la columna vertebral y desde allí he explorado cómo el movimiento se relaciona con las demás extremidades, brazos y piernas.

1.4.3. Radiación umbilical

Del mismo modo, comentaré qué es la radiación umbilical dentro de la práctica del Body Mind Centering® y cómo la he trabajado en mi laboratorio.

El BMC incluye dentro de su práctica e investigación, el estudio de los patrones neurológicos básicos (PNB), cuyas bases son los patrones potenciales del movimiento propios del sistema nervioso. Este estudio se da desde dos enfoques: “el filogenético (la progresión

⁶ Retomo lo afirmado por Cohen (1994) para entender qué es lo vivencial “El explorador es la mente: nuestros pensamientos, sentimientos, energía, alma y espíritu. A través de esta jornada accedemos a una comprensión de cómo la mente se expresa a través del cuerpo en movimiento.” Del mismo modo, Gómez afirma: “Es una forma de mirarnos que integra lo biológico y anatómico, con lo emocional, y con nuestra conducta o personalidad.” (s.f). Finalmente, lo vivencial es un acercamiento íntimo hacia el propio cuerpo caracterizado por una escucha activa de nuestros órganos internos y por el involucramiento de las emociones, sensaciones y pensamientos que nos habitan en el aquí y ahora.

evolutiva a través del reino animal) como ontogenético (el progreso de la evolución en el infante humano).” (Cohen, 1993, p. 26). Además, estos patrones básicos se desarrollan en dos etapas. La primera denominada, desarrollo pre-vertebral (en el útero de la madre) y la segunda, desarrollo vertebral (fuera del útero de la madre). Dentro de los patrones pre-vertebrales están: la vibración, la respiración celular, la esponja, la pulsación, la radiación umbilical, el movimiento oral, y el movimiento pre-espinal. Por otro lado, los patrones vertebrales son: el espinal, homologo, homolateral, contralateral. A continuación, mencionaré brevemente cómo el BMC aborda el trabajo de los PNB.

El BMC sostiene que la persona al momento de explorar estos patrones desde un enfoque del desarrollo humano normal, puede analizar su movimiento y así encontrar sus puntos débiles y fortalezas, para así mejorar su destreza corporal. Del mismo modo propone que estos patrones se sostienen entre sí, generando que se pueda realizar un trabajo de análisis retrospectivo y relacional del movimiento. Sobre esto, Cohen afirma.

Si un patrón es débil o inexistente, podemos trabajar encontrando los patrones anteriores que lo sustentan hasta encontrar una base sólida desde la cual construir el desarrollo integrado del mismo. Si algunos patrones son extremadamente dominantes pueden estar evitando la aparición de otros patrones de comportamiento o de movimiento. Se puede trabajar explorando cuáles son los patrones faltantes que podrían llegar a modificar al patrón restrictivo y encontrar formas de equilibrio entre ellos (1993, p. 26).

Por último, me interesa retomar lo dicho por Cohen con respecto a la radiación umbilical:

Radiación umbilical: se relaciona filogenéticamente con los equinodermos (estrellas de mar) y establece en el cuerpo la simetría radial. En esta etapa, todas

las extremidades se diferencian y luego se integran entre sí para establecer la base sobre la cual se desarrollarán luego patrones más complejos. Si hay un área del cuerpo en que la respiración celular esté bloqueada, la integración de esa extremidad con el ombligo también lo estará. Si alguna de las extremidades no se integra adecuadamente, los patrones posteriores estarán debilitados o ausentes. (1993, p. 26).

Dentro del laboratorio, entendí este patrón como un medio para que las participantes se aproximen a su movimiento, desde una consciencia unificadora e integral, la cual se basa en que la movilidad de las seis extremidades (dos brazos, dos piernas, coxis y cabeza) está conectada con el ombligo.

1.4.4. La visualización

Por último, con relación a la práctica somática, es necesario definir qué es la visualización. Es así que retomo lo dicho por Cohen en *An Introduction to Body Mind Centering®*, en donde define el proceso de visualización como un medio de acercarse a la experiencia kinestésica a través de imágenes visuales y de la imaginación (Cohen, 1993, p. 28).

Por otro lado, Joan Skinner, Bridget Davis, Robert Davidson, Kris Wheeler, Sally Metcalf en *Skinner Releasing Technique: Imagery and its Application to Movement Training* afirman sobre el uso de las imágenes en experiencias cenestésicas: “así, la imagen tiene un gran potencial para comunicar información no verbal como datos cinestésicos. El uso de imágenes también es extremadamente efectivo en el entrenamiento del movimiento” (Skinner et al., 2008, párr. 1).

A modo de conclusión, cito a Lulu E. Sweigard, citada por Skinner et al. quien afirma que “el entrenamiento del movimiento no depende del movimiento per se. Cuando los

estudiantes están inmóviles, si están trabajando con imágenes apropiadas, todavía están involucrados en una intensa actividad de aprendizaje de movimiento.” (Sweigard, s/f, citada en Skinner et al., 2008, párr. 7).

Es así que, el proceso de visualización es un momento de quietud física y de alta actividad de la consciencia, en donde el participante/bailarín se aproxima a su movimiento a través de imágenes presentadas por la facilitadora⁷ durante la sesión. Estas imágenes son previamente seleccionadas por la guía y guardan estrecha relación con la temática de la sesión.

1.4.5. Momento de conexión con el mundo interno

A continuación, explicaré a qué me refiero con el momento de conexión con el mundo interno. Para esto, quiero citar a Gómez citado en Castro y Uribe (2010), quien afirma que dentro de la práctica somática es importante desarrollar la consciencia somática. Esta es definida “como una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones”. (Gómez, citado en Castro & Uribe, 2010, p. 33).

Por otro lado, Aguirre-Morales (2021), retoma el momento de la pausa utilizado dentro de la práctica somática, para explicar cómo desde allí, el participante puede conectar con su mundo interno y así entender, aceptar y cambiar su movimiento. Sobre esto, la autora sostiene:

Estos momentos de pausa y silencio también hacen posible que afloren a la conciencia del participante emociones no elaboradas, que son parte de su mundo interno, y que, al hacerse conscientes desde un espacio de contención, pueden ser

⁷ Para referirme a la persona que conduce los momentos del laboratorio, he utilizado la palabra facilitadora, quien guía al practicante a priorizar el proceso del movimiento por encima de la búsqueda de un resultado inmediato. (Aguirre-Morales, 2021)

sentidas y transitadas, dando lugar a la aceptación y a la posibilidad del cambio.
(p. 32).

Traigo estas citas porque resuenan mucho con mi quehacer en el laboratorio, es así que he elegido llamar momento de conexión con el mundo interno al espacio en donde la participante lleva su atención y escucha hacia sus procesos orgánicos con relación a su entorno, y desde allí emergen conexiones con sus emociones, sensaciones e imágenes.

1.5. La hipertensión pulmonar y su repercusión a nivel físico y emocional

Por último, introduciré aspectos relevantes de la hipertensión pulmonar para entender cómo afecta a la persona que la padece. La hipertensión pulmonar es un tipo de hipertensión arterial, el cual afecta al lado derecho del corazón y a los pulmones, esto debido a que, las arterias de los pulmones se estrechan y el corazón tiene que hacer más esfuerzo para poder bombear la sangre al resto del cuerpo, como consecuencia la presión aumenta y provoca la hipertensión pulmonar.

La hipertensión pulmonar es una enfermedad rara debido a los pocos diagnósticos a escala mundial. “La HAP es una enfermedad rara. Los datos epidemiológicos demuestran una prevalencia de 5-25 casos/millón de habitantes y una incidencia de 1-2.4 casos/año/millón de habitantes” (Mazzei et al., 2017, p. 3.) Esta enfermedad es degenerativa, no tiene cura, pero sí tratamiento, el cual mejora la calidad de vida de quien la sufre. Sin embargo, las limitaciones generadas por la enfermedad afectan el aspecto personal, social y profesional del paciente. Por ejemplo, acciones como caminar o subir escaleras son un gran reto y fuente de agotamiento.

Esta enfermedad coloca al individuo en un espacio de vulnerabilidad frente a su movimiento, pues ve a este como causa de cansancio extremo, fatiga y/o falta de aire. Esto

obliga a la persona a ser más juiciosa con su movimiento, a depender de otro y/o a limitarse con ciertas actividades sociales como, salir a bailar, caminar o hacer ejercicios.

La presente investigación busca explorar nuevas cualidades de movimiento más conscientes, cómodas y seguras que ayuden a las participantes a mejorar su relación con el movimiento y que, de esta manera, puedan vivir de manera más libre y plena.

Estado del arte

A continuación, mencionaré algunas investigaciones y/o artículos realizados alrededor de la educación somática aplicada en espacios de danza y/o escénicos. Estos estudios han sido realizados, principalmente en Estados Unidos y Latinoamérica. En específico he encontrado investigaciones muy interesantes en torno al Body Mind Centering®, práctica somática, cuyos principios han sido fuente de inspiración para la realización de mi laboratorio.

En primer lugar, me gustaría mencionar dos investigaciones realizadas por bailarinas, quienes aplicaron principios somáticos en entornos de danza. Como parte de los hallazgos más significativos de ambas investigaciones, las autoras resaltan la aparición de nuevas maneras de expresión del movimiento. Es así que, Cathie Caraker⁸, en *Body-Mind Centering® como un enfoque somático para la educación en danza* buscaba el desarrollo de nuevas formas de encarnar y percibir el movimiento, y así expandir las opciones de entrenamiento, investigación y creación de danzas del bailarín (Caraker, 2019).

A través de citas de workshops dictados por ella, nos comparte su experiencia como docente y practicante del Body Mind Centering®. Asimismo, menciona la metodología aplicada y algunos ejercicios. Por último, menciona que se desarrollaron expresiones físicas jamás antes

⁸ Cathie Caraker es una bailarina, certificada en Body-Mind Centering® (BMC) en 1990. Ha aportado más de tres décadas de estudios, investigación y enseñanza del movimiento (Cathie Caraker, 2019)

vistas y un vocabulario de movimiento nuevo. Afirma que hubo: humor, teatralidad, timing, conciencia, kinestésica y claridad espacial (Caraker, 2019):

El BMC puede ayudar a los bailarines a ser más conscientes y encarnados en todos nuestros tejidos, sistemas y patrones motores. Al expandir nuestra gama de opciones cuando iniciamos el movimiento, podemos encontrar más equilibrio y libertad al utilizar más de nuestro cuerpo, de manera más eficiente y con más sutileza y especificidad de expresión. (p.4).

Por otro lado, menciona casos de docentes que aplicaron los principios del BMC en sus clases de danza y contribuyeron en la exploración de nuevos movimientos y abandono de patrones corporales. Por ejemplo, John Rolland quien a través de imágenes de huesos y músculos invitó a sus alumnos a repensar sus movimientos y patrones, y poder rediseñarlos. Caraker (2019) menciona al respecto de esto:

John Rolland (un alumno de Barbara Clark, uno de los que continuaron y desarrollaron el trabajo de Mabel Ellsworth Todd), nos brindó imágenes simples pero efectivas de nuestros huesos y músculos profundos, imágenes que, con el tiempo, rediseñaron efectivamente cómo nos movíamos (p. 3).

Por su parte, Adriana Almeida Pees⁹ (2010) afirman en *Body Mind Centering y el significado del movimiento en (des) equilibrio: principios y técnicas elementales, en creación en danza, por poética en las líneas de baile de Paul Klee* (Traducción propia):

En esta investigación Almeida busca, a través de los principios del BMC, estudiar el sistema vestibular y su relación con el equilibrio del cuerpo; de esta manera,

⁹ Adriana Almeida Pees es una bailarina, coreógrafa e investigadora brasileña. Tiene un máster certificado en Body-Mind Centering®, médica y educadora somática del movimiento en la Escuela de Body-Mind Centering® en Amherst, Massachusetts y Berkeley, California. (Corporalmente, 2013).

desarrollar gestos y acciones para la performance y creación en las artes escénicas (Almeida, 2010, p.30).

En esta investigación, Almeida busca que los principios del BMC sean los incentivos para la co-emergencia de nuevos gestos acciones en la escena, pues al ser una metodología que articula en su trabajo diferentes sistemas corporales, es decir, sistema de los órganos, sistemas anatómicos y patrones de movimiento, amplía los medios de creación.

Esto evidencia cómo los principios del BMC pueden impulsar el desarrollo consciente de nuevas formas de movimiento y expresión, a través de la corporeización de diferentes sistemas corporales. Del mismo modo, afirma que, al tener diversos medios de creación, basados en los sistemas corporales, generan nuevos campos de subjetividad, en donde el bailarín puede sostener su expresión escénica.

Por otro lado, me interesa resaltar su percepción de la construcción del movimiento, como un continuo diálogo de fuerzas. Considero importante tener presente esta idea pues sirve de sustento para evidenciar que el trabajo en BMC y en la danza puede generar cambios en el movimiento, a partir de nosotros mismos, de cómo nos relacionamos con nuestro interior y el entorno. Y a partir de ello, construir un movimiento más acorde, uno en donde el individuo se sienta cómodo y pueda desplazarse con tranquilidad. Con relación a esto, Almeida sostiene

Basado en mi experiencia en la danza y los principios de BMC, llegué a entender el movimiento como ajustes corporales apropiados, en un diálogo continuo de fuerzas, que tienen diferentes efectos en los sistemas, lo que lleva al individuo a moverse en el espacio (2010, p. 3).

Por último, hago énfasis en el trabajo que se hace desde los sistemas corporales y cómo este contribuye a trazar un camino más claro entre una parte del cuerpo y el todo. Además,

considero importante percibir el cuerpo como una fuente de conocimiento, de vivencias y sensaciones vivas, y no como un sujeto inerte de estudio de laboratorio. Considero que el ser consciente de ello, permitirá una relación más empática y amigable con uno mismo, con el entorno y con el otro. Sobre esto, Almeida (2010) afirma:

En BMC, la investigación fundamental enfatiza la comunicación entre el cuerpo y la mente, a través de la articulación de los diferentes sistemas corporales, que son: óseo, orgánico, celular, muscular, nervioso, embrionario, fluido, entre otros. Igualmente, se trata de cómo esta integración entre sistemas afecta la organización, articulación y complementariedad de experiencias en la relación entre la parte y el todo del ser humano, haciendo que el individuo sea considerado un sujeto psicofísico somático y no un objeto disponible para el estudio del movimiento humano (p. 5).

A continuación, me gustaría citar la siguiente investigación, titulada *El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza*, de Rosana Barragán Olearte, cuyo objetivo principal es analizar las distintas formas que existen para provocar estados de movimiento en la persona (Barragán, 2007), está dirigido a creadores, profesores, coreógrafos y bailarines. La autora sostiene que el ser humano posee la capacidad de adquirir conocimiento desde diversas fuentes, pues tiene múltiples inteligencias, esto le permite entender su movimiento, desde diferentes enfoques. Se basa en la educación somática y desde ahí plantea sus cuatro ejes principales de análisis, estos son: Observación, conceptos, imágenes y tacto. Realiza un análisis basado principalmente en la técnica somática de Alexander, el BMC y el Laban Movement Analysis.

Esta investigación me ha servido para seguir entendiendo el amplio mundo de la educación somática, sus enfoques y aplicaciones. Del mismo modo, me dio luces de cómo podría ser mi intervención como facilitadora del laboratorio. Por ejemplo, la pregunta central de la autora era, ¿Cómo estimulamos el movimiento en el otro?, como pregunta complementaria, se cuestionaba sobre si el movimiento se motiva, sugiere, dirige, transmite, guía, orienta, conduce o estimula. La autora concluye, bajo su experiencia como educadora en danza, que el movimiento se sugiere. Es decir, “se sugiere una experiencia cenestésica para que el otro la descubra” (Barragán, 2007, p. 107). Reflexiones como esta me resultaron muy interesantes y útiles para mi quehacer dentro del laboratorio.

Otro punto relevante que menciona la autora es la importancia que la educación somática le da a todas las áreas que conforman al ser humano. En ese sentido, la autora afirma que en “la educación somática se promueve un enfoque holístico; es decir, le interesa el desarrollo del ser humano como una totalidad concreta.” (Barragán, 2007, p. 107). Asimismo, describe los componentes que conforman esta totalidad: “físico, mental, emocional y, si se quiere creer, energético o espiritual.” (Barragán, 2007, p. 108). Esto ha ampliado mi perspectiva e impulsado a velar por construir un espacio seguro para las participantes, en donde estos aspectos puedan desarrollarse con libertad.

Además, me ha dado herramientas de aproximación al movimiento, como el uso de sonido, música voz, imágenes y el tacto. En ese sentido, la autora hace un listado de cuatro herramientas, “Visuales: objetos visuales que se usan para motivar una cualidad de movimiento; la demostración del profesor, observación y seguimiento de él a través de la imitación.

Auditivos: transmisión verbal, sonido (palabras habladas, tono y cualidad de la voz, música,

silencio). Táctiles: contacto físico. Cinestesia: sentido que se refiere a la sensación o percepción del movimiento” (Barragán, 2007, p. 109).

Por último, me interesa mencionar la mirada que tiene en torno a la educación somática, la danza y el movimiento. La autora sostiene:

Es tan sencillo como un acercamiento al sentido común. Se refiere a aspectos que todos sabemos: el cuerpo, el movimiento, la comunicación humana, la educación y los procesos artísticos vistos desde la perspectiva holística, las acciones en la vida afectadas por los sujetos en relación (Barragán, 2007, 151).

Asimismo, sostiene que “no se trata de otra cosa que de vivir la vida misma desde la conexión sólida con la propia esencia; de esta manera se producirán encuentros auténticos que determinarán el curso del movimiento de uno y del otro” (Barragán, 2007, p. 151).

Estas afirmaciones me han permitido entender que la práctica somática vela por una relación entre mente y cuerpo, natural e innata en cada uno de nosotros, la cual, lamentablemente, por diversos factores personales, sociales y ambientales se ha visto perjudicada, deteriorada y llevada a menos.

Por otro lado, me gustaría mencionar la investigación realizada por Julia Castro Carvajal y Martha Uribe Rodríguez, titulada, *La educación somática: Un medio para desarrollar el potencial humano*. La siguiente investigación logra crear un panorama bastante amplio en relación con la educación somática. Explora su etimología, sus conceptos principales, objetivos y beneficios para quien la practique.

Considero relevante esta lectura pues me ha permitido entender, de forma más práctica y tangible, cómo la somática beneficia al ser humano. Según las autoras, “la relación recíproca entre movimiento y sensación es el centro del proceso somático.” (Castro & Uribe, 2010, p. 32).

Esto me permite entender que existe una conexión fundamental, que se vuelve consciente, en el proceso somático, la cual es soporte para una exploración y desenvolvimiento pleno. La persona que la práctica, al volverse consciente, se encuentra en la capacidad de sentir y actuar a la vez. La palabra autorregulación es clave para entender y ejecutar estos procesos. En palabras de Thomas Hanna:

Igual sucede con la sensación interna de la percepción somática; sentir lo que sucede en el soma es actuar sobre él, es regularlo. Así, la sensación no es receptora de forma pasiva, sino que es activamente productora del proceso somático (...) El proceso somático se constituye en una unidad continua y propia de autorregulación y adaptación constante esencial para la supervivencia. La autorregulación es vida. (Castro & Uribe, 2010, p. 32).

Considero relevante esta lectura porque he podido acercarme y entender los procesos somáticos, desde un aspecto más amigable para mí. Al mencionarlos en términos de acción-reacción, me ha ayudado a comprender cómo estos se dan, qué se requiere para que se den, qué es lo que se logra, el cómo, etc. y esto me ha ayudado a entender cómo las participantes del laboratorio procesan y viven su experiencia personal.

Por otro lado, me parece importante el concepto de “amnesia sensomotriz”. Según las autoras, esto se define como el olvido de usar nuestro cuerpo de forma fácil y adecuada. Las autoras sostienen que esto se da pues a lo largo de nuestra vida atravesamos momentos que pueden resultar desagradables o incómodos para nuestro cuerpo, que responde a través de reflejos musculares específicos. Dichos reflejos, a lo largo del tiempo, generan tensiones musculares, los cuales desencadenan una pérdida del control de nuestro cuerpo, en áreas específicas, así como, rigidez y disminución del movimiento. (Castro & Uribe, 1998).

Las autoras citan a Thomas Hanna, para referirse a la posibilidad de reeducar a nuestro cuerpo. En relación con esto, Hanna (1994) sostiene:

Es una respuesta de adaptación del sistema nervioso. Debido a que es una respuesta de adaptación aprendida, se puede olvidar. Se puede evitar y revertir haciendo un uso directo y práctico de dos características exclusivas del sistema sensoriomotriz humano: olvidar lo que se ha aprendido y recordar. (citado en Castro & Uribe, 2010, p.36).

Las líneas anteriores resuenan mucho en mí, pues como hija de una persona con hipertensión pulmonar, he sido testigo de cómo esta enfermedad posiciona a los pacientes en un estado de vulnerabilidad frente a su movimiento a través de episodios como, cansancio excesivo, taquicardias, falta de aire, presión en el pecho, etc. Esto condiciona el movimiento, limitándolo y generando tensiones musculares que conllevan a la pérdida del control del cuerpo y a la imposibilidad de moverlo de una forma armoniosa y sencilla.

Por último, las autoras realizaron una lista de los diversos beneficios que tiene la práctica somática en la persona. A continuación, cito algunos y los más relevantes para esta investigación:

Mejorar la postura y la respiración. Reducir y equilibrar el tono muscular predominante. Aumentar la cualidad y destreza de los movimientos al hacerlos más simples, fluidos y fáciles. Desarrollar la autoestima. Reducir la fatiga y el estrés. Volver más fácil cualquier aprendizaje, ya sea motriz o intelectual.

Desarrollar la libertad, la autonomía al permitir a la persona actuar por escogencia en vez de reaccionar por hábito. Un profundo conocimiento de sí mismo. (Castro & Uribe, 2010, p. 43).

Esta investigación me ha dado luces de las posibilidades que tiene la educación somática en torno a los beneficios que brinda a la vida del ser humano, pues no solo es a nivel físico, sino emocional y personal. Tal como afirma Feldenkrais¹⁰, citado en Castro y Uribe, la educación, a través de sus principios permite “restaurar en cada persona su dignidad humana”. (Feldenkrais, 1949, citado en Castro & Uribe, 2010, p. 43).



¹⁰ Moshe Feldenkrais (Doctor en Ciencias, Sorbona) era un ingeniero, físico, inventor, artes marciales y estudiante del desarrollo humano. Creó el Método Feldenkrais, el cual es un sistema educativo que utiliza el movimiento para enseñar conciencia de sí mismo y mejorar la función. (Feldenkrais, 2015)

Capítulo 2: Metodología

En el presente capítulo busco detallar el proceso metodológico desarrollado durante la investigación. Este trabajo es una investigación desde la práctica, por ende, he hecho un laboratorio, en donde he probado y experimentando con los conceptos expuestos en el marco teórico. Del mismo modo, es necesario mencionar que este es un trabajo con un enfoque participativo, debido a que el estudio realizado ha sido desde mi participación directa como facilitadora del laboratorio que sostiene esta investigación. Por último, cabe mencionar que para el diseño de las sesiones me he basado en ejercicios, lecturas y en la ruta metodológica del curso de Educación Somática impartido por Karine Aguirre-Morales en el semestre 2020-2 de la Especialidad de Danza de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

2.1. Participantes

Decidí trabajar con dos personas con hipertensión pulmonar. Es así que contacté con Diana Rosendo, gracias a Adriana Posada¹¹, e invité a Angelica Brañez, mi madre. Con respecto a esta última decisión fue muy compleja debido a la relación emocional que nos une. Sin embargo, decidí invitarla a ser parte del laboratorio motivada por la posibilidad de que ella pueda vivenciar el proceso. Ambas participantes llenaron un documento informado adjuntado, como parte de los anexos de esta investigación.

2.2. Laboratorio de danza somática

El laboratorio se realizó de manera virtual, debido a la pandemia provocada por el COVID-19. Este laboratorio tuvo como principal objetivo, el desarrollo de nuevas cualidades de movimiento, en personas con hipertensión pulmonar. El laboratorio se diseñó a partir de

¹¹ Adriana Posada es la primera paciente de hipertensión pulmonar en México y la creadora de la página web HPAquí, la cual tenía como objetivo, brindar información sobre la hipertensión pulmonar, pues en el tiempo en la que se lanzó, no había mucho conocimiento sobre esta. A partir de la creación de esta página, se generó una comunidad latinoamericana en donde Adriana conoce a Diana.

herramientas de la educación somática, de los factores del movimiento y las ocho acciones básicas de Rudolf Laban.

El laboratorio se dividió en tres módulos, cada uno buscaba aproximar a las participantes al movimiento, pero desde diferentes experiencias. Tuvo un total de 19 sesiones y cada una duró dos horas. El primero desde el sistema esquelético, el segundo desde el sistema respiratorio y el tercero buscaba integrar lo surgido y realizado en los módulos anteriores, en específico: las imágenes mentales¹² y las acciones básicas. Para esto, opté por seguir con la creación de secuencias de movimientos. Además, a este tercer módulo le agregué el trabajo desde el patrón de la radiación umbilical. El trabajo desde lo planteado por Rudolf Laban se dio durante todo el laboratorio.

a) Primer módulo

El objetivo de este módulo fue el reconocimiento de las cualidades del movimiento, a través de la exploración del sistema esquelético. Damos énfasis al trabajo desde la columna vertebral, la relación cabeza- coxis y a la práctica con las extremidades de las piernas y los brazos. Además, introduje el tema de los factores del movimiento, con el fin de que empezaran a incorporar dicha terminología a su vocabulario y entendimiento sobre las cualidades de sus movimientos. Esto fue importante porque permitió tener una comunicación más clara y concisa al momento de compartir sus experiencias en torno al movimiento. Gracias a este primer acercamiento pude conocer a las participantes, tanto a nivel físico como personal. Del mismo modo, fue un espacio

¹² Una imagen mental es concebida como una representación de origen perceptivo o del recuerdo de una experiencia que puede haber sido imaginada o vivida. Constituye un producto sensorial y perceptivo del cerebro, representado en la mente y caracterizado por la variedad de formas, colores o temáticas. (Ocanto, 2009). Estas imágenes han surgido del material sensible, originado del momento de conexión con el mundo interno. En los anexos he elaborado un cuadro explicando las imágenes más relevantes y las que acompañaron a las participantes hasta el final del laboratorio.

en donde ellas comprendieron, gracias a sus experiencias corporales, qué íbamos a hacer en el laboratorio y cuál era el fin de este.

b) Segundo módulo

El objetivo principal fue la exploración del movimiento desde el sistema respiratorio. Además, sumé el trabajo con las ocho acciones básicas de Laban. Asimismo, di más énfasis al trabajo con el material sensible¹³, lo que permitió un aumento en las posibilidades de exploración del movimiento. Por último, incluí la realización de secuencias de movimiento, lo cual permitió condensar lo aprendido en el laboratorio, creando danzas muy significativas.

c) Tercer módulo

El objetivo principal de este módulo fue integrar el trabajo realizado desde el sistema esquelético con el del sistema respiratorio, a través de la creación de secuencias de movimiento. Del mismo modo, agregué el trabajo con el patrón de la radiación umbilical, esto permitió la exploración de un movimiento más integrado y fluido. Asimismo, la creación de secuencias de movimiento permitió un trabajo de selección, por parte de las participantes, en donde escogían las imágenes mentales y acciones básicas más significativas para ellas, y las integraban para la creación de sus danzas. Esto permitió profundizar en las sensaciones, emociones y movimientos que surgían de esta selección, lo cual generó un cierre orgánico del laboratorio.

2.2.1. Estructura de las sesiones

Las sesiones tuvieron una estructura muy similar, si había alguna variación era debido a situaciones o necesidades que observaba o que las participantes manifestaban como, por ejemplo,

¹³ El material sensible es todo aquello que las participantes han decidido compartir en el laboratorio, sus emociones, recuerdos, sensaciones, malestares, reflexiones, elementos metafóricos, etc. Este material está caracterizado por tener una fuerte carga significativa para las participantes.

en una sesión me dijeron que les dolía la espalda, es así que decidí empezar la práctica realizando masajes en esa zona.

Las sesiones se pueden dividir en cuatro momentos específicos. El primero, el de visualización y aproximación a la temática de la sesión; el segundo, el momento de conexión con el mundo interno y de exploración del movimiento por el espacio; el tercero, el de creación de secuencias de movimientos; y el cuarto, el momento del compartir final. Cabe mencionar que el tercer momento recién lo incorporé en la 6ta sesión, porque las participantes ya tenían las herramientas necesarias para poder crear las secuencias de movimiento. En la figura 3 he explicado en qué consistía cada momento.

Figura 3

Cuadro descriptivo de cada momento dentro de las sesiones.

Momentos de la sesión	Descripción
1er momento: aproximación a la temática de la sesión y momento de la visualización de imágenes y/o videos.	En este momento, les comentaba a las participantes los temas de la sesión y les enseñaba las imágenes y/o videos de estos temas con la finalidad de evocar sensaciones de movimiento. Finalmente, conversábamos sobre lo que las imágenes, les había surgido, como sensaciones, emociones, recuerdos, reflexiones, etc.
2do momento: el momento de conexión con el mundo interno y de exploración del movimiento por el espacio.	En este momento las participantes se echaban en el piso, mientras yo las guiaba hacia el momento de conexión con el mundo interno, para esto hacía énfasis en llevar el foco a la respiración, luego las invitaba a recordar las sensaciones de movimiento, que surgieron en el momento anterior, con la finalidad de que las llevaran al cuerpo. Este momento podía durar hasta 40 minutos en donde las participantes permanecían en plena quietud. Finalmente, las invitaba a mover el cuerpo, teniendo presente todo el trabajo previo.
3er momento: el de creación de secuencias de movimientos.	En este momento, las invitaba a crear una secuencia de movimiento de máximo cuatro momentos. Las consignas variaban según la temática de la clase y lo que surgía en esta.
4to momento: el de compartir final.	En este momento, conversábamos de todo lo vivido en el laboratorio, de lo que sintieron a nivel emocional y físico. Por último, les daba unos minutos para que registren su experiencia en la bitácora.

Nota: En el cuadro se detalla cada momento de la sesión y se realiza una breve descripción.

2.3. Herramientas de recojo de la información

Las herramientas utilizadas para el recojo de la información, fueron las siguientes: las bitácoras, el registro audiovisual, los testimonios personales, el cuerpo informante y las entrevistas. A continuación, explicaré cada una.

2.3.1. Bitácoras

El uso de bitácoras fue un medio para registrar lo vivenciado en las sesiones, y tanto las participantes como yo hicimos uso de este instrumento. Por mi parte, la usaba para registrar testimonios, ideas, sentires y momentos significativos de la práctica.

Por otro lado, la indicación que siempre les solía dar a las participantes era escribir, dibujar y/o expresar cómo se sintieron en el laboratorio, cómo se relacionaron con su respiración y cómo fue su movimiento. Las participantes hicieron uso de la bitácora por medio de imágenes y texto. Su uso era después de cada exploración, a veces antes del compartir final, pero en la mayoría de ocasiones era después de este.

Considero que ha sido muy útil esta herramienta porque he podido acercarme a información muy valiosa, que muchas veces, no era expresada en el laboratorio o que no podía escuchar con claridad por problemas de conexión con el internet.

2.3.2. Registro audiovisual

El registro audiovisual ha sido una herramienta surgida por la pandemia del COVID-19. Considero que ha sido muy útil, pues gracias a esto he podido volver a revivir momentos importantes para la investigación. De esta manera, la sistematización y análisis de la información ha sido mucho más fácil y sustanciosa.

Por otro lado, ha sido muy importante tener un orden en el almacenamiento de cada grabación, para que así el acceso a estas sea más rápido y sencillo.

2.3.3. Cuerpo informante

En primer lugar, retomo brevemente lo dicho por Merleau-Ponty, quien concibe al cuerpo del espectador como una pieza dentro de la experiencia de percepción del movimiento. Es decir, el cuerpo del espectador no está aislado de la experiencia del movimiento, sino que está inmersa y en constante interacción. En ese sentido, el autor afirma en López-Sáenz (2018):

Pues mi cuerpo se borra cuando percibo y la percepción nunca sabe de sí percibiendo. Lo que hay es un movimiento perceptivo que no se limita al desplazamiento de la mirada por el espacio objetivo, sino que contribuye a la configuración dinámica del campo. (p. 475).

Es así que, dentro de mi laboratorio, el cuerpo informante lo he concebido como mi cuerpo en total conexión con el aquí y el ahora, en conexión con las participantes, sus movimientos, sentires y experiencias. Entiendo al cuerpo informante como una herramienta sensible y perceptiva que me ha ayudado a dar sentido y reconectar con la escritura de mi tesis, pues gracias a que mi cuerpo estaba presente, tengo el recuerdo vivo de mi experiencia. Esto me ha permitido reconectar y recordar esa emoción, imagen, momento, testimonio personal, palabra, etc. surgidas en el laboratorio.

Es así que, como afirma López-Sáenz, la experiencia brindada por la danza no es individual, sino que constituye un espacio de intersubjetividad con el espectador. De esta manera, se genera “aprendizaje, ejecuciones, recepción, reflexión y descripción” (2018, p. 479).

2.3.4. Entrevistas

Realicé dos entrevistas a Diana Rosendo, considero que el mayor aporte de estas entrevistas, estuvo en que pude conocer su historia personal, esto contribuyó a establecer vínculos de confianza que beneficiaron el desarrollo del laboratorio.

2.4. Sistematización y análisis de la información

La sistematización y análisis de la información ha sido un proceso muy retador y gratificante. Durante el desarrollo del laboratorio realicé un documento, en donde registré información relevante de todas las sesiones, reflexiones personales y necesidades de las participantes.

Por otro lado, en el proceso de escritura de la tesis, realicé una sistematización más profunda y minuciosa. De esta manera, logré identificar los principales hallazgos del laboratorio, y así realizar la estructura de este documento. En ese sentido, el presente trabajo contiene dos capítulos de hallazgos divididos en la experiencia de cada una de las participantes. El primero se llama: El surgimiento de nuevas cualidades de movimiento, y en él analicé las principales variables que sostienen este surgimiento. Estos son: el desarrollo de un espacio de conexión con el mundo interno, la importancia de la respiración, el soltar las expectativas del movimiento, los recuerdos y el uso de la música y la voz. Con respecto al segundo capítulo, titulado, El movimiento como camino al bienestar, analicé experiencias específicas de cada participante, en el caso de Diana, la recuperación de la confianza al caminar sola y con respecto a mi madre, el sentirse capaz de volver a bailar y disfrutar de su danza.

Capítulo 3: El surgimiento y realización de cualidades de movimiento más cómodas y seguras

En el presente capítulo expondré las principales variables que permitieron el surgimiento de cualidades de movimientos más conscientes, seguras, cómodas y acordes a su aquí y ahora. Estos movimientos estuvieron sostenidos por el desarrollo de un espacio de conexión con el mundo interno, por la importancia de la respiración, por el soltar las expectativas del movimiento y por el uso de la música y la voz. Gracias a estas variables, las participantes pudieron descubrir nuevas cualidades, velocidades, flujos, formas de habitar el cuerpo y su entorno. Es necesario mencionar que, en algunos ejemplos no es significativa la aparición de nuevas cualidades de movimiento, sino el hecho de que los movimientos fueron más seguros, cómodos y fáciles de realizar.

A continuación, narraré y analizaré la experiencia de ambas participantes, relacionando todas las variables anteriores, con la finalidad de comprender cómo ha sido el camino, por el cual, han surgido nuevas cualidades del movimiento, más conscientes, cómodas y seguras de realizar.

3.1. Experiencia de Diana

A continuación, analizaré el proceso de Diana, en donde, encontró nuevas formas de moverse y en ellas nuevas cualidades para habitar su entorno y a ella misma. Diana empezó el laboratorio con una gran disposición por hacer las cosas, siempre estuvo dispuesta a explorar, jugar y probar lo que les traía para trabajar en cada sesión. Esto le permitió tener un proceso significativo de aprendizaje sobre su movimiento y sobre ella misma.

Es necesario mencionar que, al inicio del laboratorio, Diana realizaba un único movimiento, en plano frontal, un vaivén con las manos, muy pausado. Solía realizarlo sentada o

echada y con los ojos cerrados. No involucraba ninguna otra parte del cuerpo, más que las manos y ligeramente la cabeza, la cual acompañaba el movimiento de vaivén de las manos. Es decir, no había mucha amplitud de movimiento, ni exploración en los diferentes niveles¹⁴ (bajo, medio y alto) y tampoco diversidad de movimientos. Estos solían ser lentos, su trayectoria por el espacio era indirecta, su flujo era contenido y su peso liviano. La acción que predominaba en su movimiento era la de flotar.

Figura 4

Imagen de Diana en las primeras sesiones



Nota: Imagen de Diana perteneciente de las primeras sesiones del laboratorio en donde no había mucha amplitud del movimiento. Extraída de las grabaciones del laboratorio.

Figura 5

Imagen de Diana en las primeras sesiones



¹⁴ Dentro de la pedagogía en las artes escénicas se usa la idea de tres niveles: bajo, medio y alto, para referirse a la altura en donde la persona decide moverse.

3.1.1. El momento de conexión con el mundo interno

El momento que a continuación voy a describir y analizar dentro de las experiencias de cada participante del taller fue el elemento principal para el desarrollo de nuevas cualidades de movimiento. Además, ha sido el espacio de donde se desprenden otras variables. En este momento invitaba a las participantes a reconectarse con las sensaciones corporales, procesos internos, emociones, sentimientos y a procesar la información generada en el momento de la visualización, esto con el fin de preparar el cuerpo y la mente para el momento de la exploración de su movimiento por el espacio.

Al inicio del laboratorio había destinado 15 minutos de duración para este momento, sin embargo, esto se extendió hasta los 30 minutos de duración. La principal razón de este cambio fue el hecho de que las participantes, en continuas oportunidades, manifestaban empezar el laboratorio cansadas. Por lo cual, me interesaba que pudieran calmar su cuerpo y mente, para así comenzar las exploraciones del movimiento por el espacio sin complicaciones y que por lo tanto sus experiencias sean placenteras.

Por esta razón opté por ser muy específica y detallada en la forma de guiar la experiencia. Por ejemplo, cuando trabajamos con la respiración, en donde invitaba a las participantes a acompañar el recorrido del aire por el sistema respiratorio, me interesaba que verdaderamente tengan el tiempo para acompañar este recorrido por cada lugar establecido y que esto pudiera generar nuevas sensaciones en ellas. Es por esto que las invitaba a detenerse en cada parte de este sistema y respirarlo. Por ejemplo, el recorrido empezaba en las fosas nasales, allí las invitaba a sentir cómo entraba el aire, que percibieran si este era frío, que pudieran percibir si sus vellos nasales se movían, etc. Esto lo repetía con la laringe, tráquea y pulmones. Como un añadido, las

invitaba a imaginar que el aire era un haz de luz que iluminaba todo su sistema respiratorio.

Luego de esto, recién las invitaba a despertar el cuerpo lentamente y moverse por el espacio.

Las características de este espacio fueron las siguientes: las participantes se echaban en el piso en una posición boca arriba, tenía una duración de 30 minutos como máximo, la mayoría del tiempo estaban totalmente quietas y a veces yo reproducía una música muy lenta.

En específico, dentro de la experiencia de Diana, esta quietud le ha permitido conectar con su mundo interno, posibilitando el surgimiento de material sensible, este a su vez ha generado imágenes mentales, que han influenciado y expandido las posibilidades de movimiento. A continuación, analizaré una experiencia de Diana, en donde este proceso se llevó a cabo.

En la sesión N°6 empezamos a trabajar desde el sistema respiratorio y las ocho acciones básicas de Laban, en específico deslizar, flotar, presionar y torcer. Con respecto al trabajo desde el sistema respiratorio, les traje una imagen que generó distintas sensaciones. A Diana, le recordó al cielo y a las estrellas, y esto le generó la sensación de constante movimiento.

Figura 6

Imagen del sistema respiratorio utilizada en la sesión N°6.



Nota: Imagen del sistema respiratorio utilizada en la sesión N°6 con la finalidad de evocar el movimiento. Tomada de Concepto.

Luego de conversar y compartir las sensaciones que habían surgido a raíz de la imagen, entramos al momento de conexión con el mundo interno. En esta oportunidad les pedí que se sentaran en una silla, cerraran los ojos, llevaran su atención a la respiración y luego recordaran las reflexiones y todo lo conversado anteriormente. En específico, les pedí que se aproximaran a su movimiento bajo la idea de constante movimiento, la cual había surgido en el momento anterior. Sumado a esto las invité a que exploren las cuatro acciones básicas escogidas para esa sesión. Luego de unos minutos de exploración por el espacio, les pedí que crearan una secuencia de movimiento conformada por cuatro momentos, en donde cada uno correspondería a una acción. Finalmente, las invité a compartir su experiencia.

En el momento de compartir final, Diana comentó lo siguiente, “Vi destellos de luz que soltaban las estrellas, se entrelazaron con los vasitos que tenían los pulmones y los recorría. Eso hizo que me sintiera muy tranquila y que, por eso mi respiración fluía bastante. (...) Es como si me voy hacia un lado, hacia allá va mi respiración. Me siento muy bien, pensé que de pronto no iba a hacer la secuencia, que el aire no me iba a dar, pero no, me sentí muy bien” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°6, 24 de mayo del 2021)

Como evidencia su testimonio, el espacio de conexión con el mundo interno posibilitó que Diana procesara todas las reflexiones, sensaciones e información sobre la imagen vista, lo cual conllevó a que realizara movimientos muy livianos, indirectos y rápidos. Principalmente, Diana movía los brazos, las demás partes de su cuerpo aún permanecían quietas. Alzaba los brazos, los movía en diferentes niveles y direcciones, sus movimientos no permanecían en su esfera más cercana, sino que buscaban abarcar el espacio. Asimismo, permitió que Diana no sintiera fatiga ni cansancio al momento de moverse.

Por otro lado, cito la experiencia de la sesión N°11, en donde trabajamos desde el patrón de la radiación umbilical y la realización de una secuencia de movimientos. Como parte de este trabajo, habíamos explorado la relación del ombligo con las extremidades, a través de imaginar hilos que salen del centro de nuestro cuerpo (el ombligo) y se conectan con cada una de las extremidades. A partir de este trabajo, Diana comenta que imaginó que de estos hilos surgían pelotitas moradas, las cuales se adentraban a los

pulmones, los recorrían y formaban a la vez. Además, comenta que al inicio solo imaginaba que había unas ramitas pequeñas, pero que en ese momento, no entendía qué eran. Sin embargo, luego entendió, gracias al recorrido de estas pelotitas, que esas ramitas eran las ramificaciones de los pulmones.

Sobre esto, Diana comentó, “la imagen se me vino y se fue formando poco a poco. En un principio, eran como las ramificaciones de los pulmones, y yo solo veía como unas ramitas, como que no tenían forma. Después se fueron formando los pulmones, fue allí que comprendí que esas ramitas, eran parte de mis pulmones. Fue bien bonito sentirlo así” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°11, 12 de junio del 2021). Diana afirma, que este recorrido le generó mucha paz y calma. Con relación al movimiento, comenta que se sintió bastante tranquila y que no sintió la presión que sentía en el pecho al inicio de la sesión.

Figura 7

Imagen capturada de la grabación de la sesión N°6. En donde Diana alza los brazos hacia



Nota: En la imagen se puede ver a Diana explorando alzar los brazos. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 8

Imagen capturada de la grabación de la sesión N°6. En donde Diana alza los brazos



Nota: En la imagen se puede ver a Diana explorando alzar los brazos. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Luego de esta pequeña exploración, les pedí que hicieran una secuencia de movimientos. A cada una le di una indicación distinta, a Diana le pedí que la hiciera, desde la imagen de la pelotita morada recorriendo los pulmones. Diana realizó la secuencia sentada, tuvo una sonrisa

en el rostro todo el tiempo. Hacía movimientos muy enérgicos, alzaba sus brazos al aire y los movía alrededor de ella. Movía su cuerpo de un lado a otro, con los brazos extendidos a cada lado. Realizó un movimiento muy pausado, el cual lo entendí como de amor hacia ella, pues este consistía en movimientos de lado a lado, mientras se daba un abrazo. Luego, extendió sus brazos hacia los lados, mientras movía los dedos muy rápidamente, como si estuviera tocando las teclas de un piano. Terminó la secuencia abrazándose.

Como vemos, la imagen de las pelotitas moradas recorriendo y formando el pulmón, le generó a Diana mucha paz y tranquilidad, esto significó que el dolor en el pecho desapareciera o fuera imperceptible para ella. De esta manera, su aproximación al movimiento fue más amigable, permitiéndole moverse con mayor tranquilidad y fluidez y creando una danza muy fluida.

Lo que más me impresionó de esta secuencia fue el cambio en el tiempo, el espacio y el flujo, pues Diana solía moverse de forma muy lenta, con un desplazamiento por el espacio indefinido y una energía contenida. Sin embargo, en esta sesión, sus movimientos eran rápidos y más definidos, con una trayectoria directa por el espacio, además su energía era muy fluida.

Figura 9

Diana bailando en la sesión N°11



Nota: En la imagen se puede apreciar a Diana Rosendo, realizando un movimiento muy enérgico en donde levanta los brazos en dirección al cielo. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones

Figura 10

Diana bailando en la sesión N°11



Nota: En la imagen se puede ver a Diana moviendo los dedos con una energía muy suave y ligera. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 11

Diana bailando en la sesión N°11



Nota: En la imagen se puede apreciar a Diana abrazándose al final de su danza. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

3.1.2. La respiración

La respiración ha sido la base para establecer una mejor relación con el movimiento, brindándoles a las participantes las herramientas, para regular su respiración y por ende construir una conexión más fluida entre mente-cuerpo, contribuyendo al surgimiento de nuevas cualidades de movimiento.

Dentro del laboratorio, abordé el trabajo de la respiración e invité a las participantes a que acompañaran el recorrido del aire a través de su sistema respiratorio. Yo guiaba este momento y velaba para que este recorrido se realice con calma y de manera consciente. Es así que, las invitaba a que llevaran su atención a las fosas nasales, laringe, tráquea, alvéolos y

pulmones. Por tal motivo, nombraba continuamente las fases de inhalación y exhalación, con la intención de que pudieran acompañar el aire en cada uno de estos momentos. Esto contribuyó a que las participantes empezaran a concebir la respiración como un medio de conexión mente-cuerpo y como un proceso en el que su movimiento podía ser sostenido. A continuación, cito un testimonio de Diana en donde evidencia esto. “Sentí mi movimiento más rápido y fluido, creo que se debió a la respiración y al proceso de soltar las cargas. Mi respiración se hizo más fuerte, simplemente fluyó y no permití que mi mente se interpusiera, porque en las sesiones anteriores paraba o dejaba que mi movimiento no fluya porque tenía miedo de cansarme” (D. Rosendo, testimonio personal de la sesión N°5, 20 de mayo del 2021).

Por último, quiero citar la experiencia de la sesión N°5 en donde Diana exploró estar boca abajo, posición que antes le provocaba miedo, porque al estar con el pecho en contacto con el suelo, podía sentir las palpitations de su corazón, sensación que no le gustaba porque la relacionaba a que tenía un corazón enfermo. Considero que volver la respiración consciente posibilitó que Diana pudiera permanecer boca abajo, porque gracias a que la respiración se fue haciendo más consciente y “fuerte”, ella pudo permanecer en esta posición, controlando su respiración y calmando sus palpitations. Diana comentó “A mí no me gusta hacer movimientos bocabajo porque escucho el palpitar de mi corazón y eso me asusta, porque lo asocio con un corazón enfermo, pero hoy hice los movimientos boca abajo y no lo sentí, por más que lo buscaba, y como no lo encontraba, lo solté. Esto es lo que más me gustó de la práctica, soltar esa creencia de que no podía hacer un movimiento boca abajo porque iba a sentir los latidos de mi corazón” (D. Rosendo, testimonio personal de la sesión N°5, 27 de mayo del 2021).

Considero que este testimonio evidencia la importancia de la respiración dentro de la experiencia de Diana, porque le ha permitido, como ella misma dice, “soltar la creencia de

que no iba a poder estar boca abajo”. Esto no solo demuestra que el trabajo realizado durante el laboratorio le ha permitido habitar nuevos movimientos y/o posturas físicas, sino que también le ha devuelto la seguridad de que es capaz de realizar movimientos que, a raíz de su enfermedad, sintió que no iba a poder hacerlos más.

3.1.3. Recuerdos

Con relación a los recuerdos recojo la experiencia de dos sesiones, en donde Diana comentó que el movimiento evocó sucesos del pasado. Estos recuerdos se sumaron a la experiencia de Diana y aportaron nuevas posibilidades de aproximación al movimiento por el espacio. El primero se dio en la cuarta sesión, en donde trabajamos el sistema esquelético. Mi interés era que exploraran su movimiento con la conciencia de tener un esqueleto viviente, tal como afirma Silvia Mamana (2004), por lo cual, en el momento de conexión con el mundo interno, di énfasis en auto percibir sus huesos como elementos vivos, en donde están sucediendo procesos, intercambios, etc. Dado un momento, las invité a que evoquen un recuerdo que sintieran que se relacione con el movimiento que estaban realizando en ese momento.

En primera instancia, observé que el movimiento que solía hacer Diana, el vaivén con las manos obtuvo otras cualidades, como un cambio en el tiempo, pues ahora era más rápido; y en el flujo, pues ahora era más libre. Asimismo, hubo un cambio en la determinación con que lo realizaba. Esta percepción fue corroborada por el testimonio de Diana, en donde, dijo que ella había tenido una pérdida de la memoria parcial, pero que mientras realizaba la práctica pudo recordarse de niña y el gusto que tenía por bailar. Diana comentó “Me pareció curioso, porque yo tuve un síncope y tuve una pérdida de memoria temporal, pero hoy, me pareció curioso, que haya podido conectar con esa parte artística que tenía de niña. Me terminé conectando con esa parte de mí que le gustaba bailar” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°4, 17 de mayo del 2021).

Además, Diana comentó que el movimiento que hacía con las manos la conectaba con el movimiento de las olas del mar, esto evocó el recuerdo de su niñez, porque en este estaba bailando una danza relacionada al mar. Diana comentó, “yo me conecto mucho con el mar, entonces este movimiento que hago así (realizó el vaivén con las manos), es porque creo que, en este baile que recordé de mi niñez, tenía que ver algo con el mar” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°4, 17 de mayo del 2021). Considero que esta experiencia de su niñez le permitió acercarse a este movimiento, el cual estuvo presente desde la primera sesión, desde una conciencia vinculada a emociones y sensaciones nacidas de un recuerdo importante para ella, esto se reflejó en el cambio de la ejecución de este movimiento, pues probó intercalar el movimiento de sus manos, y este fue más fluido, rápido, determinado y variado. Su cuerpo se mantuvo en una sola postura, sentada con una pierna flexionada hacia adelante y la otra hacia atrás.

El segundo momento que quisiera citar es el de la sesión N°8, en donde trabajamos desde el sistema respiratorio y las ocho acciones básicas de Laban. Traje dos imágenes del sistema respiratorio (en específico de los bronquios) y dos de las ramificaciones de árboles, con esto buscaba despertar y aproximar a las participantes al movimiento de sus extremidades. Es así que, a partir de ver estas imágenes, se generó un momento de reflexión muy significativo, guiado por la pregunta ¿Qué sensaciones te despierta el ver estas imágenes? Diana comentó que las imágenes de los bronquios las relacionaba con los árboles, en específico, con uno que está en la casa de su suegro. Este árbol tiene un gran significado para Diana, pues en él, ve reflejado su sistema respiratorio.

Sobre esto Diana afirmó: “Yo cada vez que veo al árbol lo asocio mucho con mis pulmones porque a mí me dijeron, los doctores, que tenía la ramificación bronquial muy gruesa, entonces yo veía el árbol y él tiene una ramificación, en la parte de arriba él tiene dos ramificaciones grandes (movió las manos para cada costado) puede ser el pulmón izquierdo,

el pulmón derecho. (...). Entonces cada vez que veo ese árbol lo asocio a que tiene la capacidad de regenerarse y sigue dando esa majestuosidad (...). Pierde todas sus hojas, porque es su proceso natural y luego vuelve a sacar todas sus hojitas y vuelve a aflorar. Entonces yo lo asocio mucho a lo que es el proceso regenerativo del cuerpo. En mi caso yo lo asocio a mis pulmones, cada vez que veo ese árbol, que florece y que tiene tantos años, que se resquebraja y que suelta su corteza.

Figura 12

Diana danzando en la sesión N°8



Nota: En la imagen se ve a Diana explorando torcer el tronco. En esta sesión fue la primera vez que surgió este movimiento. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 13

Diana danzando en la sesión N°8



Nota: En la imagen se ve a Diana explorando torcer las muñecas. En esta sesión fue la primera vez que surgió este movimiento. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

En sí, sigue viviendo, a mí eso me llena de mucha tranquilidad y, sobre todo, de esperanza. Si tuviera que asociar esa imagen con algo, yo diría esperanza, porque

emocionalmente es lo que yo veo” (Rosendo. D, Testimonio de la sesión N°8, 01 de junio del 2021).

Este recuerdo posibilitó que Diana explorara nuevas cualidades del movimiento y acciones. En la exploración, Diana realizaba movimientos de torsión con su tronco y con las manos, estas las movía muy lento y tenían un recorrido indirecto, iniciaba en el suelo y terminaba en el aire, como ramificaciones que crecen de la tierra. Diana comentó que mientras realizaba estos movimientos recordaba el árbol de su suegro, pero sobre todo la punta más fina de este que era movida por el aire. Ella consideraba que ese movimiento la invitó a torcer el cuerpo. “Veía que nada más la punta más fina se movía, creo que de ahí surgió el movimiento de retorcer” (Rosendo. D, Testimonio de la sesión N°8, 01 de junio del 2021).

3.1.4. El uso de la música y la voz

Por último, rescato el uso de mi voz y de la música, como medio por el cual, Diana pudo aproximarse a nuevos movimientos y/o a sentirse más libre al moverse. Tomaré la experiencia de la sesión N°10, en donde trabajamos desde la radiación umbilical, para lo cual les enseñé videos, en donde se apreciaba el movimiento de una estrella de mar y de una nutria nadando. Me interesaba rescatar el movimiento continuo y coordinado entre todas las extremidades de la estrella de mar. Con respecto a la nutria, me interesaba que observen el movimiento fluido entre su cabeza y coxis. Con ambos videos buscaba que las participantes pudieran trasladar ese movimiento continuo, fluido y coordinado a la exploración de sus danzas.

Diana inició la exploración del movimiento con malestar, debido a que estaba atravesando un proceso viral. Esto le generaba mucha angustia, la cual repercutía en su respiración y, por ende, en la relación con su movimiento. Diana empezó la sesión con todas estas sensaciones y emociones. Sin embargo, afirmó que cuando se detuvo a escuchar la

música, mi voz, y las indicaciones, pudo volver la atención a su respiración, para así, regularla y fluir con su movimiento. “Al principio estaba muy angustiada, pero luego con el sonido y con tu voz pude ir fluyendo. (...) Me acordé de la estrella (de mar), visualizaba los hilos, escuchaba la música, respiraba. Esto me ayudó a dejar de pensar en que tenía una presión en el pecho y pude moverme con más libertad. Al iniciar la sesión me dolía todo, me dolían los huesos, ahora ya no me duelen, no podía ni escribir bien en la bitácora” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°10, 11 de junio del 2021).

En esta experiencia, Diana pudo realizar movimientos más sencillos y conscientes, vinculados a la situación en la que estaba, esto posibilitó que los dolores que sentía disminuyeran. Además, considero que mi presencia como facilitadora del laboratorio contribuyó a esto pues el hecho de que Diana resaltara que escuchar mi voz la ayudó a sentirse menos angustiada, refleja la importancia e influencia que ha tenido crear un vínculo seguro entre facilitadora-participante dentro de su proceso. Este vínculo se ha construido gracias a las entrevistas iniciales, el interesarme por saber cómo llegaban al espacio y por los momentos de compartir en donde Diana me comentaba temas sensibles y significativos para ella. Tomo esta experiencia como ejemplo porque si bien no surgieron nuevas cualidades, sí evidencia cómo el laboratorio le ha dado herramientas (en este caso la escucha a su entorno y a su respiración) que han permitido que la acción de moverse sea agradable y fácil de llevar a cabo, a pesar de estar transitando por un proceso viral.

3.1.5. Creación de secuencias de movimientos

Por último, me gustaría comentar la experiencia, en torno a la creación de secuencias de movimientos, cuyas consigas de creación cambiaban según lo realizado en las sesiones. Valoro este momento porque considero que pudieron entrar en un proceso de creación que les permitió condensar lo visto en la sesión y realizar danzas muy significativas y seguras para ellas.

A continuación, analizaré la experiencia de la sesión N°18, en donde, Diana realizó una secuencia de movimiento muy agradable de ver, pues mente y cuerpo eran uno, como si se hubiera establecido un puente entre estos dos entes. Esto generó una danza muy continua y sin esfuerzos. Diana se movía en los tres niveles establecidos, transitaba por estos sin mayor

Figura 14

Diana bailando en la sesión N°18



dificultad. Asimismo, bailaba en distintos planos, sagital, transversal y frontal. Si se generaba algún momento de desestabilidad física, no se apuraba por recuperar el equilibrio, sino que se detenía, respiraba y continuaba con su danza.

Nota: En la imagen se puede apreciar a Diana torciendo el tronco en nivel medio. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 15

Diana bailando en la sesión N°18



Nota: En la imagen se puede apreciar a Diana explorando su movimiento en nivel alto, abarcando el espacio. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 16

Diana bailando en la sesión N°18



Nota: En la imagen se puede apreciar a Diana explorando su movimiento en nivel alto, mientras se da un abrazo. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Diana escogió la referencia visual de la marioneta¹⁵ y las acciones de flotar, torcer y golpetear. Con respecto a flotar, considero que fue la que predominó, pues sus movimientos, en general, eran muy suaves, lentos y livianos. Pude percibir que la acción de torcer la realizó en dos momentos, uno con todo su cuerpo y el otro moviendo sus manos, de manera envolvente y continua. Por último, considero que la acción de golpetear influyó en su trayectoria por el espacio, pues esta era directa. En resumen, su flujo era muy libre, sus movimientos eran lentos, su trayectoria por el espacio era directa y su peso muy liviano.

A modo de conclusión, considero que los cambios en los movimientos de Diana han sido significativos. Ella empezó el laboratorio realizando un único movimiento con las manos, en un solo nivel y plano. Sus movimientos solían ser lentos, contenidos e indirectos. Además, tenía muchas inseguridades en torno a estar en posturas específicas, como en cuatro puntos de apoyo y estar boca abajo. Sin embargo, al finalizar el laboratorio, Diana ha podido explorar nuevas posibilidades de movimiento, creando así danzas muy lindas de ver porque se podía apreciar un involucramiento de todo su ser. Sus movimientos buscaban abarcar todo

¹⁵ La marioneta nace de la exploración desde la radiación umbilical. En esta referencia Diana comentaba que ella era la marioneta y que cada extremidad de su cuerpo estaba conectada con el cielo, cumpliendo este la función de titiritero. Cabe mencionar que el cielo es un espacio que le transmite tranquilidad. En los nexos he creado un cuadro en donde detallo esta imagen.

su espacio, del mismo modo, transitaba en los tres niveles sin mayor dificultad, y logró estar en cuatro puntos de apoyo y boca abajo sin ningún problema. Probó diferentes acciones básicas, siendo la de torcer la que más aportó en su movimiento, pues la llevó a casi todas las partes de su cuerpo. En torno a las cualidades de movimiento, el movimiento de Diana cobró más rapidez y claridad en su trayectoria por el espacio, así como, mayor fluidez y continuidad. Por último, es necesario mencionar que esta experiencia ha contribuido en la recuperación de su seguridad en torno a su movimiento, y esto ha repercutido en la construcción de su sentido de bienestar.

3.2. Experiencia de mi Madre

Con relación a la experiencia de mi madre, las variables más determinantes para el surgimiento de nuevas cualidades de movimiento, fueron: el momento de conexión con el mundo interno, la respiración, el soltar expectativas del movimiento y el uso de la música. Cabe mencionar, que la experiencia de mi madre se vio afectada por temas personales, esto provocó que en algunas ocasiones no estuviera conectada con la práctica. Sin embargo, las variables que analizaré más adelante contribuyeron a contrarrestar esto.

Además, es necesario mencionar que, al inicio del laboratorio, la única parte del cuerpo que mi madre involucraba en su danza eran los brazos, las manos y las caderas, cuyos movimientos eran en forma envolvente. Su movimiento solía ocupar solo un nivel, si bien exploraba en los tres, no solía transitar por estos. Asimismo, solía moverse solo en plano frontal o sagital. Con respecto a las cualidades, solía predominar un movimiento lento, contenido, indirecto y liviano

3.2.1. Soltar las expectativas del movimiento

Figura 17

Mi madre bailando en las primeras sesiones



Nota: En la imagen se puede ver a mi madre bailando, realizando movimientos con sus brazos. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

El proceso de soltar las expectativas del movimiento ha sido muy relevante para el surgimiento de nuevas cualidades de movimiento, pues ha permitido que mi madre disfrute de su danza, restándole importancia a formas corporales establecidas por estilos musicales y revalorizando las formas propias.

Con relación a esto, es necesario mencionar que mi madre ha practicado danza árabe por alrededor de diez años. Esto ha condicionado y acostumbrado a su cuerpo a seguir las formas corporales propias de este estilo y a seguir el ritmo que la música marcaba. Además, ha influenciado en su percepción de belleza, entendiendo que, la ejecución correcta de los movimientos y formas de estos estilos era sinónimo de belleza.

Esto conllevó a que, en las primeras exploraciones, repitiera estos movimientos habituales tratando de ejecutarlos de manera correcta, lo que le provocaba mucho cansancio y desconexión con su práctica. En las primeras sesiones, realizaba movimientos con sus manos y dedos de forma ondulante. Movía los brazos de un lado a otro, como si balanceara una falda larga, su movimiento era lento y contenido. Sus manos y dedos adoptaban una corporalidad muy estilizada y un peso muy liviano, como si estuviera atrayendo algo y movía sus caderas

en forma de ochos de forma indirecta. Además, había una gran predominancia por mover los brazos, mientras que las piernas solían permanecer quietas.

El ser consciente de esto me permitió tomar decisiones que posibiliten que su experiencia sea más placentera. Una acción que realicé fue la de cuestionar ¿Qué se entiende por danza? Mi objetivo era expandir su perspectiva y hacerles saber que la concepción que íbamos a manejar, sobre lo que es la danza, es desde un espacio de exploración sensorial, en donde no se iba a seguir formas estructuradas del movimiento. Por lo tanto, no buscábamos realizar movimientos “bonitos” sino explorar aquellos, que estén en constante relación con el mundo interior de cada una.

Además, otra decisión fue la de incluir y repetir durante las exploraciones de las participantes, premisas de trabajo que recordasen esta concepción de la danza. En su mayoría estas premisas hacían referencia a no pretender realizar movimientos bonitos y a dejar que surjan aquellos que estaban ligados a la experiencia.

Considero que estas decisiones contribuyeron a que la experiencia de mi madre fuera más placentera y a que surjan nuevas posibilidades del movimiento. En torno a esto, mi madre afirmó en la sesión N°17, lo siguiente: “Sentí que salió algo menos estético, pero más mío, con más alma” (A. Brañez, testimonio personal de la sesión N° 17, 02 de Julio del 2021). En esta sesión, sus manos y dedos cobraron una corporalidad más puntiaguda y torcida, y no tan ligera y delicada como en la danza árabe. Además, generó torsión con el tronco, y esto posibilitó que sus piernas se movieran hacia los lados, en plano horizontal. Mi madre movía sus brazos y manos a la vez, de manera muy continua y liviana, estos movimientos se parecían a los vistos en los videos, en donde, se aprecia el crecimiento en cámara rápida de las ramas de los árboles. La acción que podía distinguir era la de flotar, lo cual le dio mucha fluidez al movimiento de las manos, las cuales antes, solían tensarse más. En específico, rescato el cambio en el flujo de su

movimiento, pues antes era más contenido. Considero que el soltar sus expectativas, le ha brindado fluidez a su movimiento, permitiéndole apropiarse de su danza y explorarla libremente.

Figura 18

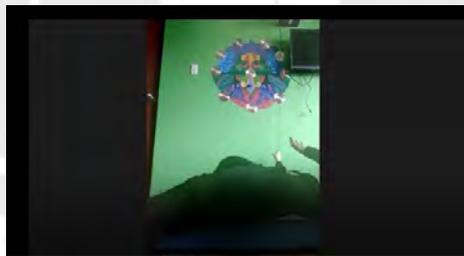
Mi madre bailando en la sesión N°17



Nota: En la imagen se puede apreciar a mi madre probando nuevas cualidades de movimiento con sus manos. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 19

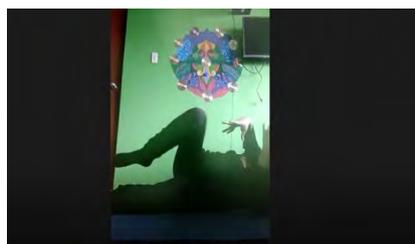
Mi madre bailando en la sesión N°17



Nota: En la imagen se puede apreciar a mi madre probando nuevas cualidades de movimiento con sus manos. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 20

Mi madre bailando en la sesión



Nota: En la imagen se puede apreciar a mi madre probando nuevas cualidades de movimiento con sus manos. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

3.2.2. Momento de conexión con el mundo interno

A continuación, expondré cómo el momento de conexión con el mundo interno ha posibilitado el surgimiento de nuevas cualidades de movimiento. Como lo he mencionado, al inicio de este capítulo, en este momento volvíamos la atención hacia las sensaciones, emociones, procesos internos e información generada en la visualización, para luego aproximarnos al movimiento por el espacio.

En el caso de mi madre, el momento de conexión con el mundo interno, le permitió volver a la calma, es decir entrar en un estado de tranquilidad tanto física como mental. Ella ha mencionado, en diversas ocasiones, que el empezar “calmadas y conectadas con la respiración” le ha permitido realizar movimientos con mayor libertad y sin cansarse mucho. Justamente, en el espacio de conexión con el mundo interno se vela por llevar la conciencia a la respiración, permitiendo un estado de calma en las participantes.

En torno a esto, mi madre comentó, en la sesión N°14 lo siguiente, “Me parece que la práctica está buena porque descansas bastante llegas a relajarte, tuve la sensación que me iba (quedarse dormida) por lo relajada que estaba. A veces me voy por cansancio, pero esta vez, sentí que fue por la misma práctica, luego sentí que las cosas iban fluyendo” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°14, 23 de junio del 2021). Gracias a esto, mi madre exploró nuevas formas de moverse.

En la sesión N°14, mi madre escogió dos imágenes mentales para la exploración de su movimiento, además tomó la acción básica de flotar. Las imágenes fueron, la del árbol-ramificaciones-arterias y la de los globitos¹⁶. Con relación a la primera imagen exploró el recorrido que hace el aire, por las ramificaciones y la bifurcación de estas, hasta llegar al pulmón y llenarlo de aire. Mientras realizaba su exploración, mi madre relacionó la imagen

¹⁶ Retomo esta referencia de la clase de Educación somática con Karine Aguirre-Morales, en donde se invitaba al participante a imaginar que cada órgano es un globo con agua. Esto con el objetivo de percibir el peso, movilidad, etc. de los órganos del cuerpo.

del árbol-ramificaciones-arterias con el dibujo de un mándala que ella hizo. Sobre esta relación y la importancia que tiene para ella comentó, “La otra imagen fue, que para mí es la más significativa dentro de la exploración, por la enfermedad obviamente, la de las arterias, que se hacen en forma de ramas y se van bifurcando, cada vez se van adentrando más, hasta llegar a los alvéolos. Esa imagen que hice en mi pared, la del mándala, que además lo tengo presente y me parece bien metafórica con lo que yo tengo. [...] He jugado bastante con el tema de las manos, porque además con las manos se agarra la energía y todo eso” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°14, 23 de junio del 2021).

En su danza, mi madre realizó movimientos envolventes con sus manos, pero esta vez la cualidad que estos tenían era distinta. Eran mucho más livianos y su flujo era más libre, más continuo y con más claridad en sus recorridos espaciales. Esta experiencia también se refuerza en el trabajo con la imagen de los globitos de agua, pues mi madre comentó, que el hecho de sentir que su cuerpo estaba lleno de agua le dio ligereza a su movimiento. Con respecto a la acción de flotar, considero que fue bastante claro el impacto en su movimiento, pues si bien no hacía la acción en sí, sí estuvieron presentes las cualidades que la conforman como la liviandad en su peso y el flujo libre. Además, su movimiento adquirió otra trayectoria pues ahora dibujaba espirales en el aire. Mi madre tenía una conciencia distinta, su atención estaba en ella y en lo que estaba realizando. En general, mi madre realizó una danza muy linda de ver porque jugó en distintos niveles, intentó nuevas posturas, como impulsar sus caderas con las piernas, desde el piso y probó moverse desde el flotar. Rescato esta experiencia, no solo por los nuevos movimientos y cualidades exploradas, sino también por el cambio de conciencia con los que han sido realizados. Como mencioné, al inicio del laboratorio, ella solía mover las manos de manera envolvente, pero lo hacía de forma

mecánica, esto se reflejaba en su desconexión con la práctica, pues había momentos en donde agarraba el celular y/o podía percibir que se distraía con algo de su alrededor.

En esta sesión mi madre bailó por 15 minutos seguidos, y solo comentó, que se cansó un poco. “Me cansé lo habitual, lo que creo que todo el mundo se cansa” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°14, 23 de junio del 2021). Esta experiencia es relevante porque considero que hubo una ampliación de la conciencia en torno al movimiento de las manos en forma envolvente. Considero que, el momento de conexión con el mundo interno, le ha permitido relacionar el movimiento de las manos con las imágenes mentales surgidas en el laboratorio. Esto ha generado que realice el movimiento desde las emociones y sensaciones, que esta referencia le provocaba. De esta manera, construyó un movimiento más consciente y conectado con su aquí y ahora. Esto se vio reflejado de manera tangible y concreta en el hecho de que pudo bailar por 15 minutos, de manera fluida. Además, el hecho de que se permitiera bailar desde su sentir, desde lo que es relevante para ella y desde su propia verdad, ha sido el detonante para que se relacione con su danza desde un espacio más amigable y cómodo para ella misma.

Figura 21

Mi madre bailando en la sesión N°14



Nota: En la imagen se ve a mi madre explorando el movimiento de torcer los brazos desde la conciencia de las ramificaciones. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 22

Mi madre bailando en la sesión N°14



Nota: En la imagen se ve a mi madre explorando el movimiento de torcer los brazos desde la conciencia de las ramificaciones. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 23

Mi madre bailando en la sesión N°14



Nota: En la imagen se ve a mi madre explorando alzar la cadera desde el suelo. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

3.2.3. Respiración

Como lo he mencionado anteriormente, el trabajo que realicé para llevar la atención a la respiración fue a través de acompañar el recorrido del aire por el sistema respiratorio, invitando a las participantes a detener su atención en las partes que conforman este sistema, fosas nasales, laringe, tráquea y pulmones. A continuación, expondré la experiencia de mi madre en torno a cómo la respiración ha sido un factor importante para el surgimiento de nuevas cualidades de movimiento. Para esto es necesario mencionar, cómo mi madre concebía su respiración y cómo esta idea repercutía en la relación con su movimiento.

Sobre esto, ella menciona que su respiración era apretada, y que en general, era pausada y lenta, pero cuando se sentía mal, era rápida y corta. En su testimonio también comentó cómo percibía su corazón. Sobre esto dijo que cuando no descansaba o hacía mucha actividad física, lo sentía como si tuviera mucha carga, cansado, adolorido, que ejercía

presión contra su pecho y como si estuviera inflamado. En torno a su movimiento, afirmó “Siento que si me muevo mucho me puede pasar algo, porque siento que mi corazón está con las justas” (A. Brañez, testimonio personal de la sesión N°6, 24 de mayo del 2021). Este testimonio es muy valioso porque evidencia cómo la enfermedad ha generado que mi madre construya una relación complicada con su movimiento, basada en el miedo. Además, el rol del corazón dentro de esta relación, es muy importante porque funciona como un regulador de su movimiento. A continuación, veremos cómo a partir del trabajo realizado, desde la respiración, mi madre ha podido construir una mejor relación con su movimiento, logrando moverse por largos períodos de tiempo y explorar nuevas posibilidades de movimiento.

Traeré la experiencia de la sesión N°15, en donde empezamos haciendo consciente la respiración, luego evocamos el trabajo desde el patrón de la radicación umbilical y finalmente realizamos la exploración del movimiento por el espacio, en donde, cada una trabajó con una imagen mental y tres acciones básicas del movimiento. En el caso de mi madre, escogió la imagen del árbol y las acciones de deslizar, flotar y golpear.

En esta sesión, mi madre movió sus manos alrededor de su cuerpo, es decir probó moverse en plano transversal, generando torsión en su tronco. Asimismo, jugó con torcer sus manos, probó moverlas en nivel alto, esto le permitió abarcar el espacio con sus brazos y mover el tronco haciendo ondulaciones en dirección a donde iban sus brazos, lo cuales se movían en los tres planos, sagital, frontal y transversal.

Asimismo, llevó el movimiento hacia sus piernas, realizando pequeñas ondulaciones en su sitio, luego se detuvo y posicionó sus piernas como en la postura del guerrero¹⁷ en el yoga. En esa postura llevó el peso de su cuerpo hacia adelante y atrás realizando un pequeño

¹⁷ La postura del guerrero tiene tres variaciones. En esta sesión mi madre posición sus piernas en una posición más parecida a la segunda variación. En donde, las piernas están separadas, una se flexiona ligeramente hacia adelante y la otra se mantiene totalmente estirada, las manos se estiran en forma de cruz y se mantiene en esa posición con apoyo de la respiración. (González, s.f.)

vaivén, es decir probó moverse en plano sagital. Este movimiento estuvo acompañado de sus brazos, los cuales, estaban totalmente estirados; de sus manos, las cuales, permanecían activas, como queriéndose envolver; y de ligeras torsiones de su tronco. Considero que en esta sesión mi madre realizó una danza distinta, pues exploró nuevas formas de mover sus manos y esto, la llevó a mover otras partes del cuerpo y a probar otras posturas.

Figura 24

Mi madre bailando en la sesión N° 15



Nota: En la imagen se ve a mi madre explorando torcer el tronco en una posición parecida a la *del guerrero*.

Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Figura 25

Mi madre bailando en la sesión N° 15



Nota: En donde el movimiento de sus manos adquirió un movimiento más contenido. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

Al finalizar la sesión les pregunté si se habían cansado porque bailaron por 27 minutos seguidos, a lo que mi madre me respondió que, si bien se agitó un poco, ella considera que fue un cansancio normal. A lo que pregunté ¿por qué consideraban que esto fue así? En relación con esto mi madre dijo, “Yo creo que, el hecho que al inicio haya una relajación y haya como una concentración, en la respiración, me parece bien importante,

porque no empiezas a moverte de la nada, sino que previamente te has relajado y te has concentrado en respirar bien. Creo que eso hace que empieces liviana, es una condición ideal (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°15, 26 de junio del 2021).

El hecho de dar un espacio para ampliar la consciencia sobre la respiración, ha sido un medio muy importante para el surgimiento de nuevas cualidades, porque ha permitido, que mi madre, entre a un estado de calma, y como ella menciona de liviandad. Este estado ha permitido que su experiencia de movimiento sea más agradable y, por ende, más diversa y prolongada.

Por último, resalto el rol de su corazón dentro de esta experiencia de movimiento, porque como lo mencionó al inicio de esa sesión, ella solía limitar su movimiento porque sentía que su corazón “estaba con las justas” haciendo referencia a que, a veces, lo sentía adolorido, con mucha carga y le presionaba el pecho. Mi madre consideraba que estas sensaciones se daban por la falta de descanso y/o por mucha actividad física. Es interesante analizar el testimonio inicial de mi madre y la experiencia posterior, porque podemos observar que, a pesar de que bailó por casi 30 minutos, nunca hizo referencia a que le presionó el pecho o que tuvo alguna dolencia. Considero que, el proceso de acompañar la respiración y de detenerse en las partes de este sistema, para respirarlas de manera consciente y pausada, ha dado como consecuencia que sienta su corazón más liviano, con menos carga y, por ende, que la presión en el pecho disminuya o sea imperceptible.

3.2.4. El uso de la música

A continuación, expondré cómo el uso de la música posibilitó que surgieran nuevas posibilidades de movimiento y una experiencia de movimiento más placentera. En relación con esto, cito la experiencia de la sesión N°2, en donde al inicio la exploración de mi madre estaba centrada en realizar posturas de yoga. Además, su atención estaba dirigida a estímulos externos y no a su práctica, pues se miraba mucho por la cámara o desviaba su mirada hacia

puntos externos. Esto cambió cuando la música habitó el espacio, en ese momento pude percibir cómo la atención y consciencia de mi madre se dirigían a su práctica. En relación con esto, mi madre comentó, “al inicio hacía posturas, pero el efecto fue muy distinto cuando pusiste la música, porque juega otro sentido y te sumerge y sientes que te vas y te pierdes en la música”. (A. Brañez, Sesión N° 2, 05 de mayo del 2021). Considero que lo más significativo del efecto que tuvo la música en mi madre fue que la ayudó a centrar su atención en lo que estaba realizando, permitiéndole sumergirse en la práctica. A partir de eso, mi madre dejó de realizar posturas estáticas de yoga y su movimiento se tornó más continuo y en sincronía a lo que la música le hacía sentir.

Además, en la sesión N°4, mi madre comentó que gracias a la música pudo conectar con su sensibilidad, esto le permitió explorar su movimiento “desde adentro”. Con relación a esto, mi madre comentó “la música despertó el aspecto artístico, menos el intelecto y más la sensibilidad. Se anuló la razón y fluyó más, esto que es algo de adentro, que el movimiento viene de adentro. Incluso el dolor corporal que yo tenía se fue yendo” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°4, 17 de mayo del 2021). Considero que este último comentario hace referencia a una apertura de la conciencia y a una conexión activa con uno mismo y con el movimiento, como menciona Souza (2020), en las experiencias somáticas, el aprendizaje no se centra en un paso de baile, sino en desarrollar una escucha perceptiva activa, en ese sentido el movimiento se convierte en un estímulo que nace en el interior de cada uno y que, en el caso de mi madre, la música ha impulsado y permitido su desarrollo.

Por último, me gustaría mencionar la experiencia de la sesión N°3, en donde trabajamos desde la movilidad de la columna vertebral, por lo cual hice énfasis en los componentes líquidos y flexibles que tiene. En esta sesión fue la primera vez que vi a mi madre disfrutar de su danza. Ella realizaba el movimiento envolvente que solía hacer con sus manos, el cual era muy contenido, liviano y lento. Este movimiento la llevaba a girar el

cuerpo hacia donde iban sus brazos. Si bien, en esta sesión mi madre no realizó movimientos diferentes a los habituales, sí la vi disfrutar de su danza, pues la percibí tranquila, libre y cómoda con lo que hacía. Con respecto a esto, mi madre afirmó “Yo me sentí como Pina Bausch¹⁸(...) me gustó el placer estético que se experimenta cuando sientes que sigues la música de una manera armoniosa (...) Me generaba bastante placer, soltura, sentía que estaba nadando (...) sentía que encontraba algo dentro de mí, un camino, fue algo muy interior (...)” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°3, 12 de mayo del 2021).

Esta experiencia es significativa porque la música y su experiencia sensorial en torno a cómo percibió su movimiento, le permitió a mi madre explorar su danza sin experimentar cansancio. Considero que esto se sostuvo, en que mi madre pudo volver a sentir que su danza seguía el ritmo de la música, cabe recordar que ella le da mucho valor a esto porque a raíz de su enfermedad, ya no pudo bailar danza árabe como antes, sino con ciertas limitaciones, como la de bailar de manera más pausada y/o sin seguir el ritmo. En ese sentido, la música ha cumplido su rol de acompañamiento de su danza y además ha sido el detonador de sentimientos positivos en torno a su experiencia.

¹⁸ Pina Bausch fue una bailarina de danza contemporánea y directora de danza alemana, y un referente muy importante para mi mamá. Ella me comenta que en su época universitaria veía videos de danza en donde se apreciaba a Pina Bausch bailando, esto le despertó una gran admiración por ella. Esta admiración era alimentada por el hecho de que mi madre siempre soñó con ser bailarina.

3.2.5. Creación de secuencias de movimiento

Figura 26

Mi madre bailando en la sesión N°6



Nota: En la imagen se ve a mi madre explorando torcer el cuerpo por primera vez. Imagen extraída de las grabaciones de las sesiones.

A continuación, voy a analizar y narrar la experiencia de la sesión N°6 en torno a la creación de secuencias de movimiento. En esta sesión empezamos a trabajar desde el sistema respiratorio y las ocho acciones básicas de Laban, en específico deslizar, flotar, presionar y torcer. Es así que, la consigna con la trabajamos fue la realización de una secuencia de movimientos que contenga cuatro momentos, en donde cada una debería explorar una acción básica de las trabajadas en la sesión.

De esta manera, mi madre empezó moviendo sus manos, de manera envolvente, luego pegó sus brazos a su cuerpo y empezó a hacer movimientos en torsión, con su tronco y brazos, su peso era liviano y su flujo muy contenido, como llevando el movimiento hacia adentro de ella. Su tronco se movía en forma de “S” y haciendo círculos. Su movimiento en general, era muy torcido, suave, contenido y su trayectoria por el espacio era directa.

Rescato esta experiencia porque normalmente mi madre no salía del patrón de mover las manos de forma envolvente, con un flujo muy libre y un desplazamiento por el espacio indirecto. Además, percibí una consciencia distinta, había una mayor concentración y conexión con su danza. Sobre su experiencia, mi madre comentó que sintió un poco de agitación, pero que esto no la detuvo, porque dejó que su movimiento fluyera.

El proceso de surgimiento de nuevas cualidades de mi madre ha sido muy retador y significativo, pues como lo comenté al inicio del capítulo, mi madre estaba pasando por momentos complejos lo cual conllevó a que en ocasiones no estuviera totalmente entregada a la práctica. Sin embargo, variables como la atención a la respiración, la visualización y el uso de la música le permitieron llevar su atención su mundo interno, lo cual generó que rompa con sus patrones de movimientos, dándoles otros significados y, así permitiéndose disfrutar de su danza desde estas nuevas expresiones de su movimiento. En torno a las cualidades de movimiento, su cuerpo adquirió mayor fluidez porque hubo un cambio en el flujo, pues antes era muy contenido, pero al finalizar el laboratorio, este fue más libre. Del mismo modo, mi madre exploró mucho con la acción de flotar, lo cual aportó integridad y ligereza al movimiento de sus extremidades.

Para finalizar, quiero mencionar que el proceso de surgimiento de nuevas cualidades de movimiento no ha sido lineal, todo lo contrario, ha sido una montaña rusa de emociones, sensaciones, aciertos y mucho aprendizaje, tanto para mí como para las participantes. Con respecto al proceso de las participantes concluyo que, el trabajo con el sistema respiratorio y esquelético, con el patrón de la radicación umbilical y con las ocho acciones básicas de Laban, sumado a las variables que han sido analizados en este capítulo, han posibilitado la creación de herramientas para la exploración consciente de su movimiento. Esto les ha permitido probar nuevas cualidades del movimiento, tiempos, pesos, direcciones, flujos y crear danzas libres, placenteras para ellas mismas y muy hermosas de contemplar. Finalmente, estas herramientas han trascendido y han sido llevadas a su día a día, permitiéndoles realizar actividades cotidianas que, a raíz de la enfermedad, habían dejado de hacer. Esto ha contribuido en el bienestar de Diana y en el de mi madre. En el siguiente capítulo analizaré este último punto.

Capítulo 4: El movimiento como camino al bienestar

A continuación, analizaré cómo el laboratorio ha propiciado el desarrollo del sentido de bienestar en las participantes gracias a que se han aproximado a su movimiento desde la práctica somática. Como afirman Castro y Uribe (2010), la educación somática parte de la idea de que todos los seres humanos son capaces de moverse de manera armoniosa, placentera y sin realizar un excesivo esfuerzo físico, esto se da cuando existe un conocimiento consciente de uno mismo. En ese sentido es válido preguntarse qué involucra este conocimiento, según esto Barragán (2007) sostiene que, dentro de la educación somática, se busca un desarrollo integral del ser humano y teniendo en cuenta todas sus dimensiones: emociones, mente, cuerpo y espíritu (p. 108). Considero que la naturaleza de la educación somática, en donde se revaloriza, se escuchan y toman en cuenta todos los aspectos de la persona, ha posibilitado el desarrollo de bienestar de las participantes.

A continuación, voy a analizar cómo esto se ha dado de forma tangible en cada una de ellas, a través de dos ejemplos, que corresponden a actividades físicas que dejaron de realizar a raíz de su enfermedad, pues conllevaban un esfuerzo físico y emocional desgastante y peligroso para ellas.

Como lo he definido en el marco teórico, para el análisis de este capítulo haré uso de tres variables para la medición del bienestar. Retomo el análisis de Diener (1994), para recordar que estos son: el carácter subjetivo, es decir depende de las vivencias personales de cada individuo; la dimensión global, es decir se valora los sucesos de todos los ámbitos de la vida y la apreciación positiva de los sucesos en la vida de la persona (citado en Zubieta, et al., 2012). A continuación, expondré las experiencias de Diana y mi madre, en torno a cómo fue el camino hacia el desarrollo del bienestar.

4.1. Experiencia de Diana

En torno a Diana, me gustaría analizar su experiencia con relación a la acción de caminar. A raíz de su enfermedad y de las diferentes experiencias poco agradables que ha vivido (desmayos, síncope, fatiga, sensación de ahogo, etc.) Diana construyó un rechazo y miedo por salir a caminar sola, provocando que cada vez que lo intente, sólo pueda hacerlo por una cuadra, pues empezaba a tener ataques de pánico. Gracias al laboratorio, Diana pudo volver a caminar sola por la calle, pues trasladó su experiencia del laboratorio a su vida cotidiana.

En la sesión N°14, Diana compartió, con mucha alegría, que había salido a caminar sola y que había dado 1667 pasos, lo que equivale a unas cinco cuadas. Comentó que se aventuró a salir sola porque su pareja, quien la acompaña en sus caminatas diarias, no llegaba a su casa y no quería dejar de realizar esta actividad. Diana afirma que un momento de la caminata, empezó a sentir miedo, es allí que imaginó unos hilos¹⁹ salir del cielo, envolverse en cada una de sus extremidades y que esto la ayudó a seguir caminando. Sobre esto, Diana afirmó “cuando me daba miedo, miraba al cielo e imaginaba todas las imágenes mentales de la semana (...) entonces seguí caminando (...) llegué a mi casa y mi recuperación fue rápida (...) yo combiné la marioneta (era yo) con los hilos y con el cielo. (...) Del cielo salen los hilos, que están jalando la marioneta, así fue como pude bajar mi nivel de miedo, hoy que estuve sola” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°14, 23 de junio del 2021).

Como hemos podido observar, Diana sentía miedo de realizar una actividad física muy habitual, como la que es caminar. Sin embargo, al finalizar el laboratorio, ella ha fortalecido la confianza en sí misma, debido a que ha logrado realizar esta actividad. Como

¹⁹ Esta referencia de los hilos surge del trabajo con la radiación umbilical, en donde invitaba a las participantes a imaginar que de cada extremidad salía un hilo que lo conectaba con el ombligo.

sostiene Diener (1994), el bienestar se construye gracias al carácter subjetivo, la dimensión global y la apreciación positiva.

En ese sentido, dentro de la experiencia personal de Diana, la actividad de caminar tuvo una apreciación negativa por el hecho de que la ponía en una situación de vulnerabilidad ante su movimiento. Esto la afectó pues la llevó a depender de alguien para poder realizar esta actividad y generó que pierda autonomía. Sin embargo, el laboratorio le ha dado las herramientas necesarias para poder volver a realizar esta actividad sin depender de nadie. Esto ha permitido que Diana vuelva a tener el control de la actividad de caminar, lo cual contribuye y suma a ese aspecto de su vida, regido por la autonomía y la independencia.

Además, me gustaría mencionar lo que compartió Diana en la última sesión, en donde les pregunté ¿con qué aprendizajes se van del laboratorio? En torno a esto, Diana mencionó que uno de los mayores aprendizajes que se lleva es el hecho de darse cuenta que es capaz de realizar diversas actividades. Diana afirmó “cuando inicié en el laboratorio, yo no salía del piso, pero no era la limitación física, sino una mental que no había descubierto. Con el pasar de las sesiones, me fui dando cuenta que podía hacer otras cosas. (...) Me llevo el hecho de que el miedo no me paraliza” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°19, 07 de julio del 2021). Considero que este testimonio demuestra las consecuencias positivas que el laboratorio ha dejado en Diana, con respecto a reamistarse con su movimiento.

4.2. Experiencia de mi Madre

En torno a mi madre, voy a analizar su experiencia de volver a bailar desde el disfrute. Con esto me refiero a que mi madre, a raíz de su enfermedad, se vio limitada a seguir bailando danza árabe y en general de disfrutar plenamente de cualquier danza que realizara, pues siempre se agitaba y esto la hacía parar. Sin embargo, el laboratorio le ha devuelto la posibilidad de experimentar gusto y placer al momento de bailar.

Sobre esto, recojo su testimonio de la sesión N°3, en donde, al término de la práctica estaba muy feliz. “Yo me sentí como Pina Bausch (...) Lo que pasa que, como a mí me gusta la danza oriental, pero por razones obvias, yo no puedo seguir los pasos porque son muy duros, también me gusta el festejo, pero por las mismas razones, yo me canso. Entonces, cuando empecé a hacer los movimientos con los brazos, me acordé de los pasos del flamenco y de la danza árabe, que yo normalmente, los hacía para el calentamiento. Empecé a hacer esos pasos a mi ritmo, de una manera lenta. (...) Sentí que era una nueva forma de entender esos pasos, mucho más lentos, en el tiempo, de allí surgieron otros movimientos más lentos (...) Me gustó el placer estético que se experimenta cuando sigues la música, pero de una manera armoniosa, como cuando sientes que estás fluyendo con los sonidos” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°3, 12 de mayo del 2021).

Además, rescato un comentario de la sesión N°18, el cual surgió en el compartir final que realizábamos en todas las sesiones. “Yo estoy haciendo cosas que nunca me había imaginado hacerlas, que si de pronto, alguien me hubiera dicho que improvisara una danza, jamás lo hubiera hecho, porque soy bien vergonzosa (...) El que yo esté haciendo esto, para mí ya es bastante” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°18, 05 de julio del 2021).

Desde mi experiencia como hija he sido testigo de cómo mi madre se ha visto en la necesidad y obligación de limitar su movimiento, para no fatigarse y que esto la lleve a experimentar momentos desagradables. Por lo tanto, considero que el laboratorio ha permitido que mi madre, se auto perciba capaz de poder moverse con libertad y, por ende, de bailar y de disfrutar de su danza. Esto ha significado que ese aspecto de su vida, regido por su gusto por la danza, se beneficie y sea percibido, por ella misma, como positivo.

4.3. Reflexiones finales de las participantes

A continuación, cito algunas reflexiones de Diana y mi madre, sobre cómo el laboratorio les ha permitido sentirse mejor con ellas mismas, encontrar un espacio en donde

se han reconciliado con su movimiento, expandir la conciencia sobre su cuerpo y sentirse más vivas. Sobre esto, cito el comentario de mi madre “A veces, estás entre la espada y la pared, porque quieres hacer algo, pero no puedes (...) Me ha pasado que he hecho una sesión de yoga, y me ha quitado el dolor al pecho o me ha llenado de energías, esto también me ha pasado con el taller. Entonces, no es tanto suprimir el movimiento, sino de repente, ver cómo te vas a mover (...) analizar la calidad del movimiento, porque si no hay movimiento no hay vida” (A, Brañez, testimonio personal de la sesión N°8, 01, de junio del 2021).

Además, rescato el comentario de Diana, el cual, fue en la misma sesión y seguido del comentario de mi madre. “De pronto los médicos quieren que vivamos mucho tiempo más, pero quieren que vivamos mucho más tiempo, muriendo, porque al dejarnos sin movimiento, prácticamente estamos viviendo, muriendo. Entonces, de pronto, el laboratorio nos ha servido para eso, para traer el movimiento hacia nosotros y sentirnos un poco más vivos. Entonces allí es, en donde se han estado produciendo los cambios, por lo menos en mí” (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°8, 01, de junio del 2021).

Asimismo, resalto el testimonio de Diana en donde se evidencia cómo la práctica le ha permitido expandir la conciencia sobre su cuerpo y esto ha repercutido en la relación con su movimiento. En torno a esto Diana afirma "El cuerpo es circuito, es una comunión, si algo está alterado, terminas alterando todo el cuerpo. Cuando mi corazón está tranquilo, mi cuerpo funciona mejor, siento que camino y no me canso. He integrado lo que hemos hecho en una exploración, si algo me molesta, no me quedo enganchada en eso, como antes". (D, Rosendo, testimonio personal de la sesión N°8, 01, de junio del 2021). Podemos ver que Diana ha generado una mayor conciencia en que el movimiento del cuerpo se sostiene en la alineación de los procesos internos del cuerpo y el movimiento más amplio que este pueda hacer. (Cohen, 2001).

Considero que estos testimonios son muy potentes porque evidencian cómo la práctica les ha demostrado que es posible moverse de forma consciente, segura, cómoda y sin generar cansancio. El pasar por estas experiencias les ha devuelto la confianza en su movimiento y vitalidad a sus vidas.



Conclusiones

A partir de la experiencia vivida en el laboratorio es evidente el impacto positivo que ha tenido la danza somática en las participantes, tanto como en el surgimiento de nuevas cualidades de movimientos, como en el camino hacia el bienestar. A continuación, voy a mencionar los principales beneficios que la experiencia del laboratorio ha aportado.

El laboratorio les ha permitido expandir la conciencia sobre su cuerpo y movimiento, brindándoles diversas posibilidades como aproximarse al movimiento desde la conciencia de los procesos internos de los órganos de la respiración. Del mismo modo, les ha permitido concebir que no tienen que limitar su movimiento, como lo venían haciendo, sino encontrar la manera de llevar a cabo estos movimientos, desde la escucha a sus sensaciones, emociones, sentimientos y procesos internos.

Con respecto a las cualidades de movimiento considero que hubo un cambio en ambas participantes. Con respecto a Diana, su movimiento creció por el espacio significativamente, pasó de un movimiento localizado solamente en las manos, con el resto del cuerpo en quietud, a moverse por todo su espacio, en diversos niveles, integrando la cualidad de torcer como un nuevo patrón de movimiento, pues antes la que más predominaba era flotar. Su movimiento se desarrolló en diversos planos, no solo en el frontal, jugó mucho con el desequilibrio y con estar en las posiciones que antes le generaban miedo, como boca abajo o cuatro puntos de apoyo. Si bien no permanecía allí por largos minutos, sí transitaba la posición.

Con relación a mi madre, el cambio más significativo con respecto a las cualidades de movimiento fue en torno al flujo, pues pasó de ser muy contenido a más libre. Además, hubo un cambio importante impulsado por el hecho de soltar las expectativas del movimiento, este fue con relación al movimiento de los brazos y manos. Mi madre exploró cualidades más conscientes, conectadas y cómodas para ella, con las que logró bailar por 15 minutos

seguidos sin sentir fatiga y disfrutando de su movimiento. Esto último ha sido una consecuencia muy importante de mi investigación, pues le ha devuelto la posibilidad de que puede volver a sentir gusto y disfrute al momento de bailar.

Por otro lado, el laboratorio ha contribuido en la concepción de bienestar de cada participante. Con respecto a Diana, le ha dado las herramientas para salir a caminar sola, dejando de depender de otra persona y regresándole la confianza en ella misma. Asimismo, le ha permitido reabilitar posiciones físicas por las que había generado rechazo, a raíz de la hipertensión pulmonar. Por último, ha contribuido en su vida pues ha trasladado su experiencia del laboratorio a su día a día, esto le ha permitido sobrellevar de mejor manera situaciones difíciles o desafiantes.

Con relación a mi madre, su bienestar se ha beneficiado a través de su experiencia de poder bailar. Como ya lo he explicado antes, el hecho de que ella pueda volver a disfrutar de su danza, como lo hacía antes de su enfermedad, ha sido trascendental para ella, pues uno de sus aspiraciones en la vida era desarrollarse como bailarina, lo cual por diversas razones no se llevó a cabo, y más aún por las consecuencias de la enfermedad.

Considero que un hallazgo significativo en el trabajo con personas con hipertensión pulmonar ha sido el momento de conexión con el mundo interno. Si bien dentro de la práctica somática existen momentos similares de atención a las sensaciones al inicio de la sesión, las características de esta fase inicial se desarrollaron de manera distinta en este laboratorio. Este momento de conexión con el mundo interno se caracterizó por tener una duración de 30 minutos, en donde las participantes permanecían totalmente quietas, llevando su atención a sus procesos internos, imágenes, emociones y sensaciones corporales. Este espacio largo de quietud les ha permitido entrar a los momentos de exploración por el espacio desde un estado de calma y conexión consciente con su respiración, lo que ha repercutido significativamente en la creación de sus danzas y en la construcción de su concepción de bienestar.

Por otro lado, considero necesario resaltar la importancia de posicionarnos como artistas escénicos y saber los límites que esto conlleva. Con esto me refiero a que, por la naturaleza de la práctica, se pueden despertar sensaciones, emociones, recuerdos y/o experiencias sensibles que, desde nuestra condición como artistas escénicos, no deberíamos pretender darles alguna explicación, sentido o interpretación psicológica, pues no tenemos las herramientas para hacerlo. Sin embargo, sí es necesario que busquemos los mecanismos para contener esta información, en ese sentido, es necesario comunicar a los participantes, que están en un espacio seguro, en donde todo lo surgido, no será juzgado, sino escuchado y tomado en cuenta para la realización de la práctica.

Por último, considero que el laboratorio evidencia cómo la danza desde un enfoque somático es un medio para construir un ambiente de bienestar en pacientes con hipertensión pulmonar. En ese sentido, abrazo la idea de que la experiencia vivida en el laboratorio, se pueda replicar a nivel institucional, a modo de acompañamiento del tratamiento médico de las pacientes, con el objetivo de que su calidad de vida y bienestar mejoren.

Referencias bibliográficas

- Aguirre-Morales, K. (2021). Principios somáticos de la Esferokinesis y su relación con el desarrollo de la maternalidad y el vínculo con el bebé. (Tesis de maestría). Repositorio PUCP. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19581/AGUIRRE%20MORALES_PROUV%c3%89_KARINE_CARMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pees, A. (2010). *Body-Mind Centering e o sentido do movimento em (des)equilíbrio: Princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela, poética, nas linhas dançantes de Paul Klee*. (Tesis doctoral). Universidade estadual de Campinas instituto de artes, Campinas.
- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuaderno de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas 3(1), 105-159.
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442>
- Caraker, C. (1994). Body-Mind Centering as a somatic approach to dance education. *Nouvelles de Danse*, (46-47).
- Castro, J. y Uribe, M. (1998). La Educación Somática un medio para desarrollar el Potencial Humano. *Revista Educación Física y Deporte*, No. 1, 20.
- Cohen, B. (1993). *Movimiento evolutivo*. [Trad. S. Mamana]. Centro de Investigación y Estudios de Técnicas Corporales.
- Cohen, B. B. (2017). An introduction to body-mind centering. *Preuzeto s: https://www.bodymindcentering.com/files/an_intro_to_body-mind_centering.pdf(15. rujna 2019.)*.
- Hanna, T. (1972). *La rebelión de los cuerpos*. Plaza&Janes.

- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Editorial Fundamentos.
- López-Sáenz, M. C. (2018). Fenomenología de la danza: M. Merleau-Ponty versus Sheets-Johnston. *Arte, Individuo y sociedad*, 30(3), 467.
- Mamana, S. (2003, junio-julio). Los órganos como soporte del movimiento y la postura. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (57), 8-10.
- Mazzei, J. A., Cneva, J. O., Perrone, S. V., Melero, M. J., Scali, J. J., & Bortman, G. (2011). Actualización en el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión pulmonar. *Medicina (Buenos Aires)*, 71, 1-48.
- Rabadán de la Puente, A., & Masgrau, L. (2010). Las Acciones Básicas del Esfuerzo como recurso técnico en la pedagogía actoral: sus resonancias.
- Skinner, J., Bridget, D., Davidson, R., Wheeler, K., Metcalf, S. (2008). *Skinner Releasing Technique: Imagery and its Application to Movement Training*. Skinner Releasing Institute. <http://www.skinnerreleasing.com/articles/imageryarticle.html>
- Souza, E. (2020). Embodiment, Somatics and Dance: Some possible links. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 10(4).
- Zubieta, E., Fernández, O., & Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de psicología*, 106(1), 7-27.

Anexos

A continuación, describiré tres sesiones en donde he desarrollado los enfoques de aproximación al movimiento realizados en el laboratorio. Estos son, el sistema esquelético, las cuatro acciones básicas y la radiación umbilical.

Anexo 1

1er módulo - 3era sesión		
Objetivo	Explorar el movimiento desde la conciencia de un sistema esquelético con vida, dando énfasis en la exploración de una columna vertebral fluida, flexible y con vida.	
Nota	Para esta sesión les había pedido que dibujen su columna vertebral y que puedan describir como la sentían.	
Objetivos específicos	Descripción	
	Compartir y dialogar a partir de los dibujos de cada participante.	Me interesaba saber qué características, sentían las participantes, que tenía su columna vertebral. En ese sentido, les pedí que la describieran en tres palabras. Mi madre describió su columna como rígida, plana y chueca. Diana como desviada y rígida.
	Exponerles el enfoque desde donde nos aproximaremos al trabajo del sistema esquelético y aproximarlas a su movimiento desde la visualización de imágenes y la imaginación.	Empecé la sesión mostrándoles algunas imágenes de la columna y les mencioné su composición, di énfasis en las sustancias líquidas y en las corporalidades maleables y cambiantes que tiene, como los nervios (cordones) y discos (mashmellows). Además, di énfasis en la medula espinal y en que está compuesta por sustancias líquidas, como el agua. Con esas sensaciones e imágenes del agua, cordones y mashmellows empezamos el momento de la conexión con el mundo interno y la exploración por el espacio.
	Conectar con el mundo interno y explorar el movimiento por el espacio	En primer lugar, las invité a echarse en el suelo y a conectar con su respiración. Luego, recordamos las imágenes vistas, las reflexiones, imágenes y sensaciones que surgieron. Finalmente, las invité a empezar el movimiento tomando en cuenta todo lo anterior. Esto les dio a Diana y a mi mamá una cualidad mucho más ligera y flexible, es así que al momento de moverse ambas hacían ondas con su cuerpo.

Nota: En el cuadro se detalla el objetivo general y los objetivos específicos del módulo 1. Elaboración propia.

Anexo 2

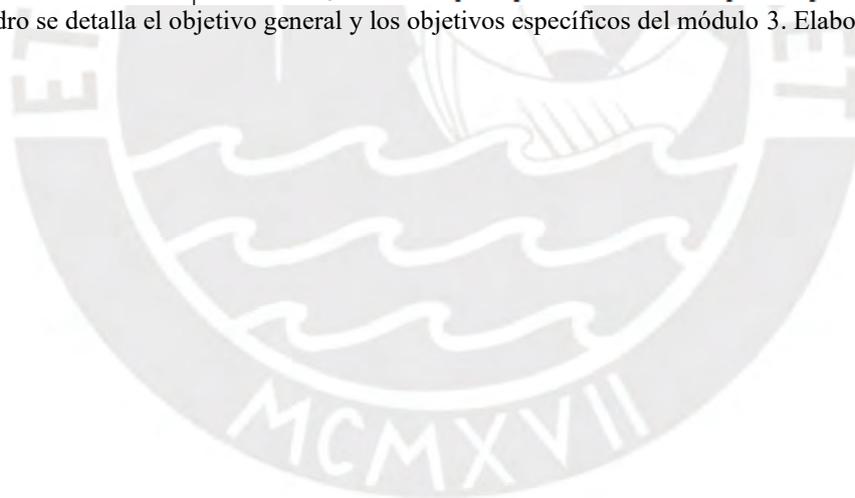
2do módulo - 6ta sesión		
Objetivo	Explorar el movimiento desde la conciencia del sistema respiratorio y desde las acciones básicas (deslizar, presionar, flotar y torcer)	
Nota		
Objetivos específicos	Exponerles el enfoque desde donde nos aproximaremos al trabajo del sistema respiratorio y aproximarlas a su movimiento desde la visualización de imágenes y la imaginación.	<p align="center">Descripción</p> <p>Me interesaba saber cómo era la relación inicial con su sistema respiratorio, por lo cual, les planteé la siguiente pregunta ¿Cómo es la relación con su sistema respiratorio? Del mismo modo, me interesaba saber el estado de su corazón, por esto les pregunté ¿Cómo sentían a su corazón cuando respiraban? Luego, les mostré una imagen en donde se veían los pulmones llenos de un aire en movimiento. Tomé esta imagen para explicarles, brevemente, el recorrido que realiza el aire en el momento de la respiración y les mencioné las partes de este sistema. Con esta imagen buscaba resaltar la fluidez y movilidad que el aire tiene y así llevar esas características al movimiento. Conversamos sobre las sensaciones que despertó la imagen y como consigna general surgió la sensación de que nuestro sistema respiratorio tiene una energía en constante</p>
	Exponerles las ocho acciones básicas de Laban e introducir cuatro de estas: deslizar, presionar,	Le comenté brevemente sobre las ocho acciones básicas de Laban y luego exploramos cuatro de estas: deslizar, presionar, flotar y torcer.
	Conectar con el mundo interno y explorar el movimiento por el espacio	En esta oportunidad las invité a traer una silla y empezar desde allí, me interesaba que puedan explorar en otro nivel para ver qué nuevos movimientos o formas de desplazarse surgían. Empezamos conectando con la respiración y acompañándola, a través de detener su atención en cada parte del sistema respiratorio (fosas nasales, laringe, tráquea y pulmones) Luego, recordamos la imagen vista, las reflexiones, imágenes mentales y sensaciones que surgieron, con el fin de las tengan presente en el momento de la exploración. Después, las invité a empezar el movimiento tomando en cuenta todo lo anterior, pasados unos minutos las invité a que exploren las acciones, les decía una y les daba un tiempo para que la exploren. Finalmente, hicieron una secuencia de movimiento de cuatro momentos en donde cada uno respondía a una acción.

Nota: En el cuadro se detalla el objetivo general y los objetivos específicos del módulo 2. Elaboración propia.

Anexo 3

3er módulo - 10ma sesión		
Objetivo	Explorar el movimiento desde la integración del patrón de la radiación umbilical con el fin de encontrar una movilidad de las extremidades más fluida, integrada y sencilla de realizar.	
Nota		
Objetivos específicos		Descripción
	Introducir de forma breve el tema de los patrones neurologicos básicos y explicar específicamente el patrón de la radiación umbilical.	Les expliqué brevemente qué eran los patrones neurológicos básicos pues considero que es importante contextualizar la información. Luego, les expliqué en qué consistía el patrón de la radiación umbilical y el porqué íbamos a aborarlo en el laboratorio. Finalmente, les mostré dos videos, uno de una nutria nadando y el otro de una estrella de mar. En el primer video, di énfasis en la conexión y fluidez que existe entre la cabeza y el coxis. En el segundo video, me enfoqué en el movimiento integrado de la estrella del mar y cómo este pareciera que nace del centro de su cuerpo. Mi fin era que puedan visualizar cómo era el movimiento del patrón de la radiación umbilical. Finalmente, conversamos sobre lo visto y algunas palabras que surgieron fueron: energético, integrado, fuerza, determinación, tranquilidad y calma.
	Conectar con el mundo interno y explorar el movimiento por el espacio	Empecé el momento de la conexión con el mundo interno y la exploración por el espacio, teniendo en cuenta las reflexiones que dejaron el momento anterior. En el primer momento, las invité a que centren su atención en el ombligo y que luego imaginen cómo unos hilos nacen de este, se expanden por sus extremidades y se atan a ellas. Hice este ejercicio con cada extremidad, una por una. Luego de este momento en donde buscaba que establezcan una conexión entre su ombligo y sus extremidades, las invité a que exploren su movimiento por el espacio.

Nota: En el cuadro se detalla el objetivo general y los objetivos específicos del módulo 3. Elaboración propia.

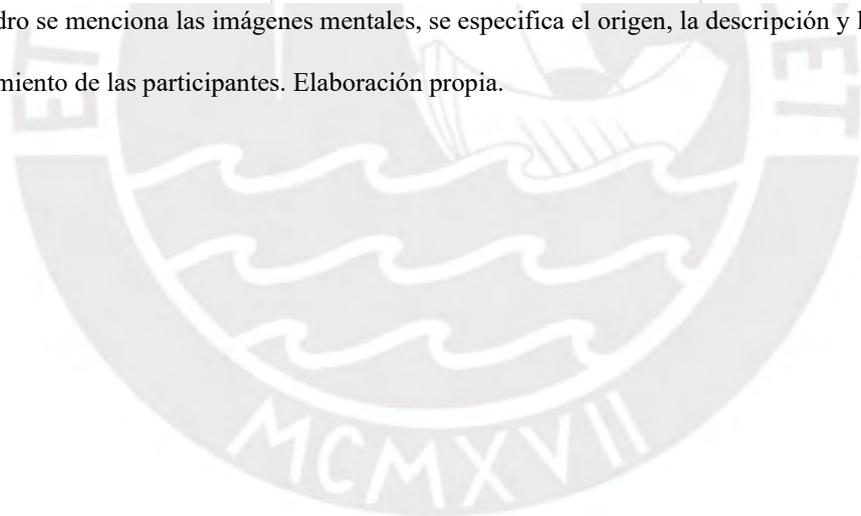


A continuación, he realizado un cuadro en donde he descrito las tres imágenes mentales que han acompañado a las participantes hasta el final del laboratorio.

Anexo 4

Imagen mental	Origen	Descripción	Efectos en el movimiento
Marioneta	Esta imagen fue utilizada por Diana y surgió del trabajo con el patron de la radiación umbilical	En esta imagen, Diana era la marioneta, quien estaba sujeta por 6 hilos (uno en cada extremidad) con el cielo. El cielo para Diana es un lugar que el genera paz. De esta manera, Diana sentía que su movimiento era controlado por el cielo, esto favoreció la relación con su movimiento.	Incentivó a la exploración del movimiento. Bailaba en distintos niveles y planos. Exploraba la cualidad de torcer con varias partes del cuerpo. Su danza de volvió más rápida y liviana.
Globitos de agua	Esta imagen fue utilizada por mi madre y surgió del trabajo con el sistema respiratorio	Esta imagen la rescato de la clase de Educación Somática 2 impartida por Karine Aguirre. La imagen consiste en imaginar que cada organo del cuerpo tiene el volumen, peso y movimiento de un globo lleno de agua. Mi madre comenta que el uso de esta imagen le evocaba una sensación de fluidez y continuidad, la cual, luego fue transportada a su movimiento.	Su movimiento se volvió más liviano. Reforzó la acción de flotar.
Arbol-ramificaciones	Esta imagen fue utilizada por mi madre y surgió del trabajo con el sistema respiratorio, en específico con los pulmones.	En esta imagen, mi madre imaginaba que ella era un árbol y que sus piernas y brazos eran las raíces y ramas. Al mismo tiempo, sentía que sus arterias eran ramificaciones que se extendían por sus pulmones, lo cual le generaba la sensación de llenarse de aire. Esta sensación de extensión la asoció al movimiento de las manos, lo cual generó que moviera las manos, como si estuviera atrayendo el aire.	Su movimiento se volvió más fluido y liviano.

Nota: En el cuadro se menciona las imágenes mentales, se especifica el origen, la descripción y los efectos que tuvo en el movimiento de las participantes. Elaboración propia.



Anexo 5

Consentimiento informado:

¡Hola! Antes de empezar quisiera agradecerles por su participación, porque si en esta no se podría llevar a cabo esta investigación. El siguiente formulario tiene la finalidad de informarles sobre algunos puntos importante en torno a sus derechos como participantes del laboratorio y de llegar a un acuerdo con relación a estos.

Quisiera mencionar dos puntos importantes en relación a sus derechos:

1. Toda la información recogida en este laboratorio solo tendrá usos académicos. Se cuidará la integridad de las participantes
2. Tienen derecho a retirarse del proceso de investigación cuando lo deseen

Para el laboratorio, no te olvides, de lo siguiente:

1. Bitácora, lápices, colores, plumones, etc.
2. Ropa cómoda
3. Un lugar íntimo y cómodo
4. Cámara prendida

Nombre completo

Edad

Correo electrónico

- ¿Estás de acuerdo que se graben las sesiones del laboratorio? Las participantes podrán tener acceso a todas las grabaciones
- Como habrás visto en tu invitación, es necesario traer un cuaderno pequeño, el cual será utilizado como bitácora para que puedas registrar tu experiencia dentro del laboratorio ¿Estarías de acuerdo en que yo pueda ver estos apuntes, si es necesario, tomarles foto y rescatar esa información para sumarla en la redacción del documento

de investigación? (Las participantes podrán tener acceso a todo lo que se redacte sobre lo rescatado en el laboratorio)

- ¿Estás de acuerdo en participar y/o que la información recogida del laboratorio sea compartida en los alcances que la investigación pueda tener? (por ejemplo: mesas de diálogo, charlas performáticas, ponencias, conferencias etc.)

