

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Estudio de la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal a través de una práctica somática basada en el Body-Mind Centering para la experiencia de movimiento en la práctica de danza contemporánea

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza

Rossana Maria Valles Pow Sang

Asesora:

Carola Lucia Robles Leon

Lima, 2023

Informe de Similitud

Yo, *Carola Lucia Robles Leon*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada “*Estudio de la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal a través de una práctica somática basada en el Body-Mind Centering para la experiencia de movimiento en la práctica de danza contemporánea*”, de la autora *Rossana Maria Valles Pow Sang* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 9%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 26-mar.-2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 25 de octubre de 2023

Nombres y apellidos de la asesora: <i>Carola Lucia Robles Leon</i>	
DNI: 10320107	Firma: 
ORCID:	

Resumen

El presente trabajo de investigación busca estudiar la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal a través de una práctica somática basada en el Body-Mind Centering. Por consiguiente, el objetivo de esta investigación es observar de qué manera la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal influye en la práctica técnica de la danza contemporánea. Además, prestar atención a cómo se exterioriza la experiencia somática a través del movimiento y la danza para observar a la persona en su totalidad de manera integral.

De esta manera, para esta tesis se realizó un laboratorio práctico que consistió de una práctica somática enfocada en el Body-Mind Centering con atención en los órganos y en una práctica técnica de danza contemporánea. El laboratorio se encuentra dividido en dos fases, siendo la primera una más exploratoria en la que se trabajó con cuatro órganos distintos: corazón, riñones, útero y sistema digestivo; y con cuatro aspectos técnicos relacionados con la danza: desplazamiento, alineamiento, proyección y flujo de energía. En la segunda fase se buscó profundizar en la investigación, por lo que se procedió a trabajar solo con el corazón y el útero, y con el alineamiento y la proyección. A partir de este trabajo de investigación, surgieron otras capas de experiencia relacionadas con la conciencia de los órganos conectados a aspectos más emocionales.

Palabras clave: educación somática, danza contemporánea, Body-Mind Centering, órganos

Agradecimientos

A mis padres, Rossana y Willy, por apoyarme y darme la oportunidad de seguir la carrera que amo.

A Luquita, por quedarse conmigo y acompañarme en las largas noches de redacción.

A mis amigas, por estar durante el proceso, las dudas, las frustraciones, los nervios y alegrías.

A mis profesores, que me brindaron sus conocimientos con empatía durante la carrera.

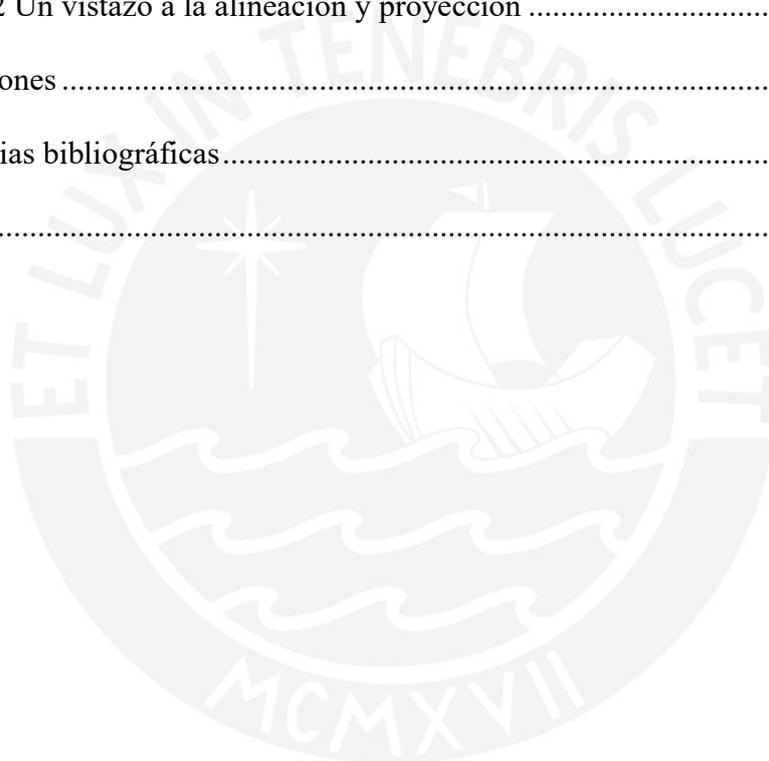
A mi asesora, por acompañarme durante esta investigación, por sus aportes, sus consejos, su paciencia y su tiempo.



Tabla de contenido

Resumen.....	ii
Agradecimientos	iii
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Introducción	1
Capítulo 1. Marco conceptual	6
1.1 Educación somática.....	6
1.1.1 Corporizar.....	7
1.2 Somática y danza.....	10
1.3 Body-Mind Centering	12
1.4 Órganos	13
1.4.1 Órganos y las emociones	13
1.4.2 Órganos como soporte	14
1.4.3 Órganos en el yoga	15
1.4.4 Órganos en la medicina tradicional china.....	15
1.4.5 Órganos y la energía.....	16
1.5 Estado del arte	17
Capítulo 2: Metodología	21
2.1. Metodología de la investigación	21
2.2. Planteamiento del laboratorio.....	21
2.2.1. Etapas del laboratorio	21
2.2.2. Cronología	22
2.2.3 Recojo de información.....	23
2.2.4 Estrategias metodológicas.....	24

Capítulo 3: Laboratorio práctico	27
3.1. Práctica somática.....	27
3.1.1. Primer vistazo a los órganos	27
3.1.2. Desde el corazón y el útero.....	32
3.1.3. Adentrándonos más en la experiencia	35
3.2. Práctica contemporánea.....	41
3.2.1. Categorías técnicas	41
3.2.2 Un vistazo a la alineación y proyección	42
Conclusiones	46
Referencias bibliográficas.....	49
Anexos.....	52



Índice de tablas

Tabla 1

22



Índice de figuras

Figura 1. Sesión 4 – Práctica Somática enfocada en el corazón	28
Figura 2. Sesión 5 – Práctica Somática enfocada en el útero	29
Figura 3. Sesión 6 – Práctica Somática enfocada en los riñones	30
Figura 4. Sesión 7 – Práctica Somática enfocada en los intestinos	31
Figura 5. Sesión 8 – Práctica Somática enfocada la columna blanda digestiva	31
Figura 6. Movilización de las costillas, corazón y pulmones con la respiración	33
Figura 7. Corazón fuente de vida – corazón y el cerebro	36
Figura 8. Corazón e imaginario – flujo sanguíneo	37
Figura 9. Corazón y extremidades superiores	38
Figura 10. Contenido – contenedor	39

Introducción

Al inicio de la carrera de danza, en los primeros dos años, desperté cierto interés en la importancia de la propiocepción y en la escucha de mi cuerpo, ya que era algo que los profesores nos decían constantemente que era importante tener en cuenta. Sin embargo, sentía que en mi práctica personal se quedaba en la superficie y no estaba tan presente esta mirada interior. ¿Qué más ocurría dentro de mi cuerpo? ¿Realmente estaba tomando conciencia de éste en su totalidad? Es por ello que siempre busqué enfocarme en tratar de percibir y entender qué sucedía con mi cuerpo, pero desde una perspectiva más interna.

Mi primera conexión con la danza fue el ballet clásico y lo practiqué desde muy pequeña hasta mi penúltimo año del colegio. A pesar de que amaba practicarlo, me parecía que era bastante retador por el hecho de que los movimientos y pasos de baile se iban complicando con los años y, muchas veces, sentía que a mi cuerpo le costaba manejar algunas posiciones. Por ejemplo, la apertura de las caderas, la elongación del cuello, el mantener la espalda lo más recta posible, ajustar el abdomen y meter las costillas, la hiperextensión en las rodillas que, si bien en cierto no es un requisito como tal, en la danza clásica suele solicitarse que las rodillas estén lo más estiradas posible, pudiendo generar gran fatiga muscular e incluso tendinitis, estar en zapatillas de punta, etc.

Toda esa información que mi cuerpo debía manejar y que, anatómicamente hablando, no son posiciones orgánicas en el ser humano, trajeron consigo varias dolencias e inclusive algunas lesiones. Si lo veo en retrospectiva, y hago un poco de memoria corporal, es muy probable que, durante la mayor parte del tiempo, a la hora de desarrollar los ejercicios del ballet, haya creado tensiones innecesarias para mantener y soportar mi cuerpo; posiblemente también haya aguantado la respiración en algún momento con la intención de mantener una posición perfecta.

Así pues, el cambio hacia la danza contemporánea fue abismal. Pasar de un lenguaje de movimiento en el que constantemente me encontraba ajustando el cuerpo, a practicar otras técnicas en donde muchas de ellas implican soltar el peso, relajar las extremidades y ceder a la tierra, fue bastante arduo. A lo largo de la carrera, pude darme cuenta de que existen distintas aproximaciones al movimiento con diferentes recursos que permiten el desarrollo de una movilidad más orgánica y agradable para nuestro cuerpo, siendo la educación somática una de ellas.

Lo que me interesó y sorprendió de la educación somática, es que a través de ella pude desarrollar el sentido de la interocepción, el cual se enfoca en tomar conciencia de cómo los estímulos sensoriales que provienen de nuestros órganos nos dan información precisa de lo que está sucediendo en nuestro cuerpo. Durante las prácticas somáticas que he llevado a cabo tanto en las clases de la universidad como de manera personal, he podido integrar de manera progresiva esta mirada interna a mi práctica de danza, que no solo me lleva a reconocer la organización de mi cuerpo, sino que también me ha permitido ser más consciente de mis limitaciones y posibilidades, de lo que mi cuerpo necesita, no solo a nivel físico/muscular, sino también a nivel mental y emocional; la somática es conectar con nuestro yo más integral desde una perspectiva corporal. Nos permite utilizar nuestro cuerpo como ancla para nuestras emociones y así, volver más tangible todo aquello que nos cuestionamos, sentimos y percibimos.

Decidí enfocar esta investigación en los órganos, luego de culminar educación somática 3, curso que se centra en la integración de distintos sistemas y tejidos del cuerpo, especialmente en las relaciones contenido/contenedor entre órganos y huesos. En las sesiones, se abordó el tacto como herramienta para despertar conciencia, la percepción de los órganos como soporte para el movimiento y las relaciones funcionales del esqueleto, con la

finalidad de que cada estudiante tuviera acceso a una percepción más integral y sensitiva del cuerpo.

Siento que la educación somática me brinda la posibilidad de establecer una conexión honesta con mi interior desde el ámbito de una práctica/experiencia corporal, y al colocar el foco en los órganos que conforman mi cuerpo, que están presentes en mi día a día, me permito ir descubriendo qué cambios se generan, tanto en la corporalidad, calidades de movimiento, como en el aspecto más emocional, la conexión que se establece con el espacio, los recuerdos y sentimientos.

Me concierne desarrollar e investigar sobre este tema, desde un laboratorio práctico, porque considero importante conocer nuestro cuerpo de manera más profunda, especialmente tener presente esta conciencia introspectiva para desarrollar una mayor conexión físico mental. En la cotidianidad, es muy poco probable que tengamos un momento para tomar conciencia de que nuestros órganos están ahí, acompañándonos y cumpliendo diversas funciones. Sabemos que estamos vivos, que nuestro corazón y cerebro están funcionando, que podemos respirar gracias a nuestros pulmones, pero ¿qué más está ocurriendo dentro de nosotros? ¿Es posible exteriorizar ese mundo interno a través del movimiento? Además de sus funciones vitales, nuestros órganos se encuentran presentes de otra forma. Son soporte de nuestra estructura corporal, nos permiten experimentar y sentir distintas sensaciones y sentimientos con respecto a nuestro bienestar corporal. Al permitirme observar y relacionarme desde la somática con mi cuerpo, entendí que existen muchas más capas desde donde estudiar el movimiento y nuestra organización. De esta manera, siento que es bastante importante trabajar desde la somática los aspectos técnicos de la danza y no disociarlos por completo, para establecer, además, una conexión valiosa entre lo emocional y lo físico.

Adicionalmente, con relación a una dimensión colectiva, considero valioso que los estudiantes de danza contemporánea y otros géneros de danza tengan una aproximación a la

educación somática con la intención de integrar ciertos aspectos somáticos a su práctica dancística. Es necesario saber escuchar a nuestro cuerpo, tanto física como emocionalmente y, sobre todo, entender y reconocer que al establecer una conexión más profunda con nuestro yo interno, tomando conciencia de las distintas capas corporales que nos conforman, habitando el espacio desde nuestros órganos y partiendo el movimiento desde ahí, puede traer algo nuevo a cada práctica técnica de danza contemporánea.

La presente investigación surge desde la práctica. Henk Borgdorff (2010), nos habla de la investigación en las artes como aquel tipo de indagación que no asume separación entre sujeto y objeto, y tampoco, busca distanciar al investigador de la práctica artística, ya que esta es imprescindible tanto para entender el proceso, como para interpretar los resultados de la investigación. El autor comparte la idea de comprender la práctica artística como un contenedor de experiencias, historias y creencias; resaltando su consideración y comprensión desde la reflexión del proceso como del resultado, o mejor conocido como “la perspectiva de la acción”.

¿De qué manera el estudio de la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal influye en la técnica de danza contemporánea? ¿De qué manera se exterioriza la experiencia somática, enfocada en los órganos, a través del movimiento? A estas preguntas generales, se sumaron las siguientes preguntas específicas: ¿cómo el enfoque desde los órganos beneficia la proyección y alineación corporal en la danza? ¿qué cualidades de movimiento aparecen en la danza a partir de la consciencia de los órganos? ¿cómo influye la conciencia de los órganos en el aspecto emocional en la danza?; es decir, en las emociones personales que afloran al bailar.

La siguiente tesis está estructurada en cuatro capítulos. En el primero de ellos, se presenta el marco conceptual y el estado del arte de esta investigación. Por consiguiente, se exponen los conceptos principales sobre los que está fundamentado este trabajo, como la

educación somática, el Body-Mind Centering y los órganos. En el segundo capítulo se expondrá la metodología de la investigación; en el tercero, el desarrollo del laboratorio práctico que consiste en la experimentación de prácticas somáticas basadas en el BMC y focalizadas en los órganos, aplicadas a la técnica de danza. Finalmente, en el cuarto capítulo se presentarán los hallazgos y conclusiones de esta tesis.



Capítulo 1. Marco conceptual

1.1 Educación somática

La palabra somático tiene su origen en la palabra griega soma, que significa *cuerpo vivo*. De esta manera, la teoría somática parte de esta definición para percibir al cuerpo de una manera no tradicional. Dentro de la somática, el cuerpo será entendido como un sujeto que “vive la experiencia desde adentro” (Barragán, 2006, p.112).

Para contextualizar, la educación somática surge de un nuevo paradigma estético por el que se atravesaba desde fines del siglo XIX a inicios del siglo XX, el cual estaba fuertemente conectado a la corporalidad. Durante esta época, surgió la necesidad de liberarse de las restricciones victorianas impuestas, en donde la subjetividad sensorial y motora, al igual que la percepción cinestésica en la danza empezaba a tomar protagonismo (Teixeira de Souza, 2020). Así pues, la investigación somática fue promovida por el crecimiento de existencialismo y fenomenología, así como a través de la danza (Eddy, 2009).

Por lo tanto, podremos inferir que la educación somática se genera a partir de la necesidad de cambiar la visión que existía sobre cómo abarcar el movimiento, relacionándose así, directamente con la danza. Los pioneros de la educación somática parten de la definición de Thomas Hanna, quien basa la somática en la conceptualización del soma y la idea de somatización. Además, las teorías previas de Mabel Todd, quien en su libro *The Thinking Body* explica a los bailarines el rol de la mente en el entrenamiento de la danza (Barragán, 2006, p.113).

De esta manera, es valioso resaltar que según Thomas Hanna “la conciencia somática permite a una persona recoger inteligencia de adentro. Es prestar atención a lo que ya está ocurriendo en nuestros cuerpos y partir de allí para la ejecución de la técnica” (citado en Barragán, 2006, p.112). La educación somática hace hincapié en el aprendizaje a través del cuerpo en movimiento, tomando al ser humano desde una perspectiva integral y, por lo tanto,

lo que sucede a un nivel técnico en la danza no se desvincula de una experiencia global. Por consiguiente, esta esencia de lo somático pretende devolverle capas de reconocimiento a la técnica, que usualmente se ve reducido a un aspecto mecánico o ejecutante.

1.1.1 Corporizar

Para hablar de la corporización o embodiment, es necesario hablar también de la cognición. Sin embargo, como se menciona en el texto de Maria Clara Garavito (2013), la cognición en este sentido no se queda encasillada únicamente como procesadora de información, sino que también implica la acción y su constante evolución. Dicho de otra manera, el concepto de embodiment modifica la connotación de cognición y, a su vez, el significado de cuerpo. Puede decirse que el cuerpo ya no será tomado como receptor de sensaciones y vivencias, sino que será considerado como un sistema cognitivo en sí mismo.

La noción de embodiment se encuentra bastante presente dentro de la educación somática. Aquí se pone especial atención a la vivencia de la práctica desde la corporalidad de la persona (Schiphorst 2007, citado en Rodriguez-Jimenez & Dueso, 2015). En este sentido, cuando se hace referencia al estudio de la consciencia de los órganos en esta investigación, implica poner en práctica una percepción expandida que involucre el cuerpo en relación a otros aspectos del ser. La consciencia surge del proceso de corporizar.

1.1.1.1 Corporizar en BMC. Dentro de la educación somática, específicamente en el Body-Mind Centering, se encuentra el proceso de corporizar. Esto significa o hace referencia al hecho de vivenciar la experiencia del movimiento desde una consciencia y presencia minuciosa, enfocada en la consciencia celular. Según Cohen (2007), existen tres pasos para corporizar estructuras anatómicas: la visualización, la somatización y la corporización.

En primer lugar, la visualización es el proceso mediante el cual el cerebro es consciente de que el cuerpo existe. Por ejemplo, a la hora de reconocer una parte específica, mentalizarla e iniciar la toma de consciencia de esta, es decir, una visión cinestésica. En

segundo lugar, la somatización es el proceso a través del cual los sistemas sensoriales cinestésicos, propioceptivos y táctiles informan al cuerpo de su existencia. Explicado de otra manera, es tomar una conciencia interna y directa de las sensaciones, percepciones e ideas que aparecen durante la experiencia. Finalmente, la corporización es la conciencia de las células en sí mismas, existe un conocimiento y conciencia plena de la experiencia que parte desde las células, sin intermediarios ni separación entre el sujeto que experimenta y la vivencia en sí misma.

Para llevar a cabo el proceso de la corporización, Cohen (1994) indica que se puede iniciar desde la respiración, el movimiento, la conciencia y el contacto partiendo desde cualquier célula o sistema. De esta manera, se coloca atención plena a las sensaciones, emociones, pensamientos y a los hallazgos fisiológicos que van surgiendo.

1.1.1.1 Sensar¹, sentir, mover, pensar. En el proceso de corporizar y experimentar desde la somática, resulta beneficioso distinguir con mayor detalle las posibles capas de experiencia. Bonnie Bainbridge Cohen reflexiona sobre la interrelación entre sensar, sentir y accionar (sensing, feeling and action). En una entrevista realizada por Nancy Stark para CQ en el año 1980, Cohen menciona que el proceso de corporizar implica pasar de un sistema a otro, es decir, primero se parte desde el sensar, luego se pasa al reconocimiento de la información, de manera progresiva, por cada uno de los sistemas. Cohen menciona que en la acción de sensar, “cuando se llega a este reconocimiento consciente es posible dejar ir la atención en sensar para que la motivación sea la acción, basada en la percepción” (p.64). Este dejar ir hace referencia a volver menos consciente cierta información, confiando en que aún de esta manera está presente y sucediendo. El aprender este proceso permite que eliminemos

¹Termino empleado por Silvia Mamana, investigadora y docente de Educación Somática, para referirse a *sensing* y diferenciarlo del sentir.

los obstáculos del subconsciente para permitirnos funcionar con normalidad y eficiencia (Cohen, 2012).

Cohen también indica que la diferencia entre el sensor y el sentir radica en que el primero está ligado específicamente con el sistema nervioso a través de la percepción. Por su parte, el sentir está conectado directamente con los sistemas de fluidos, como el sistema circulatorio, el linfático, los fluidos cerebrales y de la medula espinal. De tal manera, es importante que exista un balance entre ambas categorías puesto que una experiencia basada únicamente en el sensor no generará un espacio en el que se pueda explorar o conectar con el ámbito emocional; sin embargo, el trabajar desde el sentir sí abre el espacio para conectar con las emociones.

En el libro *Autoconciencia por el movimiento*, Feldenkrais (2014) menciona que los seres humanos actúan en base a su propia autoimagen², la cual está compuesta por cuatro componentes que se interponen en cada acción, estas son:

- Sentir: se encuentra relacionado a las emociones que surgen durante el desarrollo de la práctica. Es una experiencia que siempre acompaña la intersubjetividad.

- Sensor: hace referencias a las sensaciones que experimenta el cuerpo físico durante la experiencia.

- Mover: acción del cuerpo que se traslada por el espacio. Acciones de la corporalidad, relacionado con lo físico y motor.

- Pensar: relacionado al ámbito cognitivo, como las ideas, cuestionamientos, percepciones que aparecen durante la práctica.

² Conformada por tres factores activos: la herencia, la educación y la autoeducación. De dichos factores, los dos primeros son impuestos desde el nacimiento y el tercero es el único sobre el que se tiene cierto control.

De esta manera, estos cuatro componentes están presentes e interrelacionados en cada acción, postura y quehacer diario. Modificar un aspecto afecta y repercute en los otros.

Modificar ciertas dinámicas, podrá cambiar la autoimagen de la persona.

1.2 Somática y danza

Recapitulando brevemente, la educación somática es una disciplina que se enfoca en alcanzar el bienestar psicofísico del ser, a través de distintos métodos y recursos. De esta manera, como mencionan Mallegas y Gonzáles (2015), se trata de percibir la realidad del ser desde dos perspectivas: una mirada de adentro hacia afuera, en la que se relaciona lo sensorial-emocional con el entorno; y una mirada de afuera hacia adentro, en donde se concibe una conciencia de lo biológico – motor.

Es de conocimiento que la educación somática y la danza guardan una relación estrecha. Con el enfoque en la danza, uno de los factores principales por el que se inició con el estudio de la somática fue la búsqueda de un cambio de perspectiva con respecto al movimiento, su método de enseñanza y ejecución. No obstante, existieron dos generaciones de creadores somáticos.

La primera generación de investigadores somáticos formó parte del rubro científico e iniciaron su búsqueda dentro de la somática puesto que querían encontrar la manera de aliviar ciertas enfermedades a través de un proceso de sanación. Muchos de ellos compartieron los métodos que habían encontrado. Algunos eran artistas como Milton Trager (bailarín y boxeador) e Irmgard Bartenieff (bailarina y terapeuta física) y otros eran personas de ciencia como Mabel Elsworth Todd y Charlotte Selver (Basurco, 2020, p.5). Dentro de la segunda generación existieron algunos artistas y bailarines, los cuales buscaron llevar los hallazgos de la primera generación a la ejecución de movimiento y a la danza.

Así pues, la relación entre la danza y la somática se fue desarrollando en un espacio en el que el foco principal era respetar la integridad del cuerpo en su totalidad, afianzar la

relación entre lo mental y lo físico y entender su importancia, así como también, explorar nuevos métodos para entender y llevar a cabo la danza y el movimiento.

Rosana Barragán (2007) analiza las distintas modalidades somáticas y la relación que existe entre ellas con la danza y/o movimiento. Su investigación propone el uso integrado de la observación, las imágenes, los conceptos y el tacto para provocar estados de movimientos diversos en el cuerpo. Menciona que la educación somática propone un enfoque holístico, lo que hace referencia al interés que posee sobre el desarrollo del ser humano como un todo; sin embargo, comprender al ser humano de esta manera es complejo, por lo que la autora menciona que es un viaje diario.

Barragán indica que las modalidades somáticas permitirían un proceso flexible de aprendizaje, al ser el propio sujeto su propio maestro. Asimismo, menciona que procesar la información sensorial es un importante aspecto somático ya que permite la reeducación del sistema nervioso. Este hecho serviría para beneficiar el rol de acompañamiento en la dirección de movimiento de los bailarines.

En el caso de esta investigación, a través de una práctica de educación somática, enfocada en el Body-Mind Centering, se busca encontrar hallazgos que influyan de manera positiva en la propia danza. Llevar los hallazgos de la práctica somática a una clase de técnica de danza contemporánea, y luego a una práctica personal, también de danza contemporánea, permite pensar el movimiento desde una perspectiva más integral, ya que no solo es un trabajo que parte de la imitación, sino de una experiencia previa percibida desde una conciencia más profunda del cuerpo.

1.3 Body-Mind Centering

El Body - Mind Centering es un método de la educación somática desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen, quien inició su investigación en 1958. Dentro de su carrera se ha desarrollado como terapeuta ocupacional, corporal y de movimiento, así como también ha ejercido en otros campos de movimiento como el yoga, la danza, la psicoterapia corporal, entre otros. Cohen menciona que el BMC es un enfoque que integra el movimiento, el cuerpo y la conciencia en un mismo proceso/experiencia. Dentro de esta experiencia se encontrará presente la aplicación de principios anatómicos, fisiológicos, psicofísicos y del desarrollo del movimiento humano, a través de la aplicación de ciertos recursos como el movimiento, la voz, el tacto sensitivo, uso de materiales/elementos y diálogos cuerpo-mente. (Cohen, 2012).

El BMC es un proceso creativo en el que los diversos sistemas que conforman el cuerpo interactúan entre sí permitiendo el autodescubrimiento y un aumento en el desarrollo de la conciencia y percepción. Dentro de esta práctica, la persona que la lleva a cabo es tanto estudiante como el foco de estudio principal. Como se menciona en Movimiento Atlas ³ “el objetivo fundamental de esta práctica es aperturarnos a nuestra sabiduría innata, disfrutando y descubriendo la facilidad y comodidad subyacentes a nuestros procesos de transformación” (2021, párr.3). Además, este enfoque puede ser utilizado en cualquier práctica corporal que tenga como propósito el desarrollo pleno del ser, libre de prejuicios y respetando el proceso individual.

En esta investigación se toman los recursos metodológicos del tacto, la respiración, la voz, el movimiento y los diálogos cuerpo-mente para desarrollar una práctica somática personal focalizada en los órganos.

³ Asociación cultural fundada en 2010 cuyo objetivo principal es la difusión de las Ciencias Somáticas del Movimiento, enfocado principalmente en el BMC. <https://movimientoatlas.com/sobre-body-mind-centering/>

1.4 Órganos

“A medida que comparamos el estado de nuestros sentimientos con los procesos fisiológicos que ocurren en los órganos comenzamos a observar congruencia entre funciones físicas y funciones fisiológicas” (Cohen, 2003, p.1).

Este trabajo se centra en los órganos desde un enfoque basado en el Body-Mind Centering, para lo cual, es pertinente reconocer algunas categorías de investigación en torno a los órganos que nutren el enfoque somático y contextualizan la perspectiva de la tesis: Órganos y las emociones, órganos como soporte, órganos en el yoga, órganos en la medicina tradicional china y órganos y la energía.

1.4.1 Órganos y las emociones

En el libro de Linda Hartley, *Wisdom of the Body Moving* (1995), se menciona que los órganos tienen la capacidad de proporcionar plenitud y presencia al cuerpo; además de brindar sensación de vitalidad y la posibilidad de expresar a través de su movimiento.

De este modo, se puede inferir que existe una relación directa entre los órganos y los estados mentales y/o emocionales, que se ve reflejado en la acción del cuerpo. Así pues, las emociones o sensaciones que atraviesan nuestro cuerpo y nuestro ser influirán sobre la presencia de los órganos, ya que se verán estimulados a través de esta relación, llegando a alterar, en ciertos casos la eficiencia de sus funciones fisiológicas.

Es de conocimiento que nuestros órganos cumplen roles fisiológicos en nuestro organismo; sin embargo, al estudiarlos desde una perspectiva distinta, como parte de un todo, aportan vitalidad a nuestro ser y se encuentran bastante conectados con el aspecto emocional, pues son el “hábitat primario de nuestras emociones” (Mamana, 2003a, p.6). Como ejemplo de reacciones inmediatas ante algunas emociones, tenemos a la aceleración del corazón, la contracción de la garganta y el estómago flojo.

1.4.2 Órganos como soporte

Silvia Mamana (2003a) toma cada sistema corporal como continentes y menciona que mayormente la experiencia del movimiento se encuentra sostenida por el continente óseo y muscular. Sin embargo, alude que se diserta muy poco sobre los órganos como posibles organizadores de la postura y de la experiencia de movimiento que esto genera a partir de una práctica focalizada en cada uno de ellos, a pesar de que son los principales encargados de mantenernos con vida.

Los órganos tienen la capacidad de brindar soporte al sistema músculo esquelético desde el espacio interno que habitan en el cuerpo ya que nos proporcionan volumen y conciencia corporal. Asimismo, Mamana menciona que cada órgano es capaz de relacionarse directamente con una función específica de soporte del cuerpo y pone como ejemplo a los riñones, los cuales brindan soporte a la zona lumbar y los pulmones en relación con el soporte de los brazos.

Finalmente, en otro artículo publicado en la revista Kiné 59 (2003b), Mamana sostiene que “unos órganos fuertes y vitales son un soporte interno importante tanto para la postura como para el movimiento”(p.10). Esto lo afirma ya que indica que cada órgano posee un propio “esqueleto” que le permite cumplir funciones específicas dentro del cuerpo y no es correcto considerarlos como “relleno” de los demás sistemas.

Por su parte, Linda Hartley (1995) menciona que cuando los órganos están abandonados y no proveen el soporte necesario en cierta área, el sistema muscular deberá realizar mayor esfuerzo para contener el cuerpo y evitar que éste colapse en su totalidad. De esta manera, afirma que “el balance proviene del soporte interno, lo cual genera fuerza” (p.188).

1.4.3 Órganos en el yoga

En la práctica del Hatha Yoga, se experimenta la conciencia de los órganos a través del movimiento iniciando desde una perspectiva más interna. Según el texto escrito por Ivana Sejenovich⁴ (s/f), los órganos son percibidos como cuerpo contenido y el esqueleto y músculos son percibidos como contenedores. Por lo tanto, a la hora de la práctica se busca que el contenido sea realmente soportado por el contenedor para que no exista una carga excesiva sobre los órganos. No obstante, no se puede separar al sistema músculo – esquelético del cuerpo interno (órganos), ya que suele ser perjudicial y no permitiría el desarrollo correcto de la práctica puesto que los órganos estarían colapsados y no serían parte del todo.

Para despertar la conciencia de los órganos en el yoga se pueden utilizar recursos como las vibraciones de la voz (om, sss, mmm) para contactar con algún órgano específico, el contacto, relajando tensiones innecesarias, visualizando la anatomía interna, entre otros.

1.4.4 Órganos en la medicina tradicional china

Según el texto de Neus Pintat (1994), licenciada en Química y diplomada en Acupuntura, el concepto que se le atribuye a los órganos se aborda desde la función que desempeñan y no debido a la estructura anatómica que poseen. Asimismo, se habla de una influencia energética por parte de los órganos destinado a otras partes del cuerpo con las que se encuentran relacionados.

Como se menciona en el texto, en la Medicina Tradicional China los órganos se dividen en 2: órganos Yin y órganos Yang. Los primeros, son aquellos que proveen las funciones vitales, la sangre y energía (corazón, riñones, pulmones, bazo). Los segundos, son aquellos órganos que se encargan de transportar alimentos, agua y desechos (vesícula,

⁴ Educadora somática, investigadora del Body Mind Movement, maestra de yoga con más de 15 años de experiencia. Texto perteneciente a la web del Instituto Mexicano de Yoga.

intestinos, estómago). Todos estos órganos Yin y Yang se encuentran interconectados energéticamente ya que sus funciones se encuentran conectadas, al igual que sus patologías. De esta manera, podemos inferir que los diagnósticos y tratamientos en la medicina china suelen ir enfocados a la función energética de los órganos. Como menciona la autora, esta influencia energética de los órganos compone el cuerpo como un todo e incluso, al conectarlo con el estado emocional se pueden abordar desde un punto de vista psicosomático.

1.4.5 Órganos y la energía

Schwaller, autora de *The opening of the way: A practical guide to the Wisdom Teachings of Ancient Egypt* (1959) indica que para alcanzar el autodomínio es sumamente importante establecer una conexión con el corazón, lo cual permitiría alcanzar una conexión más profunda con uno mismo. Sin embargo, menciona que “existe una gran tentación por interpretar el autoconocimiento como una observación analítica de nuestras reacciones psíquicas, separando las fuentes físicas, emocionales y mentales de los sentimientos para controlar su origen e interdependencia” (p.11). Así pues, indica que la única manera de llegar a conocerse profundamente a si mismo es tener control sobre la vida física, emocional y mental como un todo. Por lo tanto, señala que es primordial estudiar desde una perspectiva consciente e interna la composición del ser humano.

Con respecto a los órganos, Schwaller pone en evidencia que “para entender los órganos es necesario considerar, no solo su función y su constitución, sino también qué condiciones necesita para funcionar adecuadamente” (1959, p.108). Estas son cuatro:

- La relación con la sangre
- La relación energética con otros órganos y con fuentes vitales
- Los grupos funcionales
- La relación con las áreas próximas al órgano

La sangre y la energía son las que proveen de vida al organismo ya que de ellas dependerá la salud y la enfermedad. Menciona también el Árbol de la Vida, que tiene sus raíces en la región del sacro y se extiende en el cerebro, comenzando desde el bulbo raquídeo, y cómo todos los órganos que participan en este se encuentran interrelacionados entre sí, con la intención de propiciar el funcionamiento equilibrado del organismo.

Por último, la autora menciona que los órganos establecen conexiones con el entorno que los rodea en su totalidad, como la naturaleza y los astros.

Como podemos observar, dentro de las disciplinas mencionadas, también se considera a los órganos desde una perspectiva más amplia. Desde que tienen la capacidad para brindarnos plenitud y vitalidad, el permitir exteriorizar a través del cuerpo la conexión con el aspecto emocional, la facultad de brindar soporte y conciencia corporal y establecer conexiones energéticas tanto internas como externas.

1.5 Estado del arte

Para el desarrollo de esta tesis se han revisado varias investigaciones en torno a la somática y la danza, entre las cuales destacan “El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza” de Rosana Barragán, “Wisdom of the Body Moving” de Linda Hartley y “Los órganos como soporte del movimiento y la postura” de Silvia Mamana. Estos estudios se incluyeron en el marco teórico de este trabajo al considerarse fundamentales para el desarrollo de los conceptos de educación somática y corporización de órganos.

Adicionalmente a estos textos, se han encontrado tres trabajos directamente relacionados con esta tesis. Dos investigaciones que plasman la conexión de la danza con el Body-Mind Centering, son las de Carola Robles y Stephany Basurco. La tesis de maestría de Carola Robles *Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto*

Improvisación: una investigación desde la práctica (2019), presenta como parte de la metodología la realización de un laboratorio colectivo en donde se llevan a cabo ejercicios reflexivos entre lo somático y lo cognitivo. Dentro de los hallazgos y conclusiones de su investigación, se puede observar el potencial del BMC para los recursos técnicos en la formación de bailarines y artistas escénicos. La autora hace referencia a cómo desde la somática el aprendizaje a través de las formas y la mimesis puede ser complementado por un aprendizaje de acciones en el cual la atención – intención del movimiento estén integrados, obteniendo como resultado calidades de movimiento singulares y una constante relación con las fuerzas de la naturaleza, las emociones y el entorno.

De esta manera, en la presente tesis, también se han utilizado recursos del Body-Mind Centering, como la respiración, el uso de la voz, y distintos ejercicios que permitieron conectar de manera más integral con la conciencia corporal para, posteriormente, llevar los hallazgos a una práctica de danza contemporánea.

Seguidamente, la bailarina y ex estudiante de la facultad de artes escénicas de la PUCP, Stephany Basurco, propone un proyecto en donde vincula la educación somática y las herramientas que brinda esta práctica con la pedagogía en danza contemporánea. De esta manera, parece importante recalcar que las prácticas somáticas permiten que el bailarín tome mayor conciencia sobre lo que está experimentando. Además, dentro de esta tesis, se menciona el rol protagónico que tiene hoy en día la educación somática y cómo contribuye a un aprendizaje más consciente desde el movimiento, resaltando las herramientas somáticas que considera relevantes dentro de la pedagogía de la danza como el tacto, el imaginario, el uso de elementos de apoyo como los globos de agua, la escucha del propio cuerpo y el uso del peso.

Por otro lado, tenemos el artículo de Heike Kuhlmann, “Creating dance with BMC and Authentic Movement”. En esta investigación, la autora tiene como objetivo principal

reconocer al cuerpo como una fuente para la creación de danzas desde una perspectiva interna. Ella comenta que durante sus años de formación participó en distintas prácticas y entrenamientos corporales y que en diversas oportunidades sentía que su cuerpo se rehusaba a realizar ciertos movimientos porque no se sentían correctos, e incluso percibió que se encontraba atascada en ciertos patrones de movimiento. Por consiguiente, el haber iniciado una práctica somática basada en el BMC le permitió encontrar nuevas formas, reaprender sobre su propio cuerpo y corporalidad y, por ende, generó un cambio en su danza. La autora divide su investigación en tres partes: Authentic Movement, los sistemas corporales y finalmente el BMC.

Además, otros aspectos relevantes de la investigación de Heike Kuhlmann incluyen la búsqueda del autodescubrimiento a través de esta práctica, la necesidad de romper con ciertos patrones establecidos dentro de la danza y de encontrar nuevos caminos para el movimiento.

Adicionalmente, la forma en que la autora lleva el laboratorio práctico, usando los sistemas fisiológicos para profundizar su experiencia y dejando, en cierto momento, que el proceso fluya, le permitió enfocarse en la práctica del “auto-cultivo”. Ella afirma que este procedimiento le permitió conectarse mejor con ella misma, comprender mejor la unidad cuerpo-mente, y encontrar la esencia de su investigación. Así, la autora indica que el trabajar desde los sistemas corporales y el BMC conectó con su proceso personal de manera más profunda, lo cual ha sucedido en el proceso del laboratorio práctico de esta tesis.

Por último, Andrea Olsen, conocida coreógrafa y docente internacional, enfoca su trabajo en la combinación de la ciencia del cuerpo y la práctica creativa. De esta manera, en su libro *The Place of Dance: A Somatic Guide to Dancing and Dance Making*, publicado en el 2014, plantea un viaje creativo al lector, pues es una guía que integra la anatomía experimental con la danza y el movimiento. Así pues, puede decirse que este libro es una especie de laboratorio práctico en el que cada uno de los capítulos es una invitación a

sumergirse en una experiencia distinta, llena de capas de estudio que involucran sensaciones, imágenes, dibujos, textos académicos y personales. El objetivo de Olsen es incitar una conexión más profunda con uno mismo, su propia creatividad, y el autoconocimiento del cuerpo, lo cual resulta bastante inspirador para esta tesis, puesto que, de igual manera, genera un espacio de curiosidad para alcanzar el autoconocimiento, para reaprender y encontrar otros caminos durante el movimiento.



Capítulo 2: Metodología

2.1. Metodología de la investigación

Esta investigación recoge información de distintas fuentes teóricas conceptuales y aborda un laboratorio desde la práctica en el cual, la autora ha cumplido tanto el rol de investigadora como el de objeto de estudio. La autora ha llevado a cabo las experiencias somáticas de esta investigación con su propio cuerpo y en solitario, con la intención de conectar y profundizar en su mundo interior.

Por consiguiente, la investigación pone en valor los aspectos fisiológicos y emocionales de las experiencias de la autora, para hacerlos dialogar con la teoría y la reflexión a partir de la práctica.

2.2. Planteamiento del laboratorio

Para la siguiente investigación, se planteó un laboratorio práctico personal dividido en dos grandes etapas, las cuales contienen la información sobre las prácticas somáticas y las prácticas de danza contemporánea.

2.2.1. Etapas del laboratorio

La primera consta de quince sesiones de prácticas somáticas enfocadas en los órganos, las cuales parten de una exploración fundamentada en BMC. Seguidamente, la experiencia somática fue puesta en práctica en una clase de danza contemporánea focalizada en aspectos técnicos que la investigadora encontró importantes; estos fueron: alineamiento, espacialidad/desplazamiento, proyección y flujo de energía. Dentro de esta primera parte, los órganos seleccionados fueron el útero, los riñones, el corazón y el aparato digestivo.

La segunda etapa de este laboratorio consta de diez sesiones de una práctica somática; sin embargo, esta vez se busca profundizar en las categorías de sensar y sentir, diferenciándolas y observando con atención qué de nuevo aporta a la experiencia. Asimismo, la práctica de movimiento ya no se llevó a cabo en una clase de danza contemporánea, sino

que se realizó una práctica personal en la que se buscó profundizar el estudio, focalizando la atención en dos categorías de aspecto técnico: alineamiento y proyección y, al mismo tiempo, en encontrar conexiones entre el ámbito emocional y físico.

Tabla 1

		Práctica somática	Práctica de danza
Etapas			
Primera	Exploratoria	Órganos trabajados: corazón, riñones, útero y sistema digestivo	Clase técnica de danza Categorías técnicas trabajadas: alineamiento, desplazamiento, proyección, flujo de energía
Segunda	Específica	Órganos trabajados: corazón y útero	Práctica personal de danza Categorías técnicas trabajadas: alineamiento y proyección

2.2.2. Cronología

Durante los meses de septiembre y octubre se estructuró de manera general la práctica somática enfocada en el funcionamiento y consciencia de los órganos seleccionados. En esta primera etapa, las sesiones se llevaron a cabo dos veces por semana, variando el órgano elegido en cada práctica, recogiendo la información obtenida en la bitácora y, tras la finalización de cada sesión somática se llevó a cabo la práctica de danza contemporánea, de tal manera que permitiera aplicar los hallazgos de la práctica somática en la danza.

En el mes de noviembre se inició con el recojo de información de esta primera parte del laboratorio. Asimismo, se inició con la segunda parte del laboratorio, la cual tuvo como objetivo profundizar en mayor medida los hallazgos dentro de las prácticas somáticas y

encontrar relaciones más detalladas en la conexión con la danza y con el mundo interior de la investigadora. En esta ocasión los órganos seleccionados fueron el corazón y el útero.

En los meses de diciembre y enero se procedió a abstraer las conclusiones y reflexiones acerca del trabajo de investigación desde la práctica.

2.2.3 Recojo de información

Los hallazgos de este laboratorio fueron registrados de manera escrita en una bitácora. Para organizar las ideas más adecuadamente, se utilizó la estructura de una plantilla de registro de la Diplomatura de Estudios en Educación Somática de la PUCP 2019 (seminario de investigación somática) y un Padlet (plataforma virtual en donde se plasman los descubrimientos de cada práctica). Después de cada sesión del laboratorio, se recogió la información dividiéndola en:

- Registro en caliente: registro que se hace de manera inmediata tras finalizar la práctica. No tiene que ser necesariamente literal, puede usarse un lenguaje poético, palabras sueltas, frases, dibujos, entre otros.
- Foco de atención: relacionado al objeto de estudio al que se decide colocar la atención para analizarlo y encontrar hallazgos.
- Sensaciones: lo que se percibe a nivel fisiológico
- Sentires: relacionado al aspecto emocional
- Preguntas que surgen/ relaciones: todas aquellas incógnitas a las que se le da espacio luego de la experiencia.
- Hallazgos dentro de la práctica de danza: toda la información que se ha podido inferir tras llevar la experiencia somática a la práctica dancística. En la segunda etapa estos hallazgos se organizaron en una bitácora escrita, en la cual se escribieron los descubrimientos basados en los aspectos técnicos de la proyección y el alineamiento.

- En algunas sesiones se grabaron audios como registro en caliente que luego fueron redactados en la bitácora, también se realizaron dibujos con la intención de fortalecer el imaginario en algunas de las prácticas somáticas.

2.2.4 Estrategias metodológicas

Las estrategias que se utilizaron dentro de las prácticas somáticas fueron cuatro: la respiración, el tacto sensitivo, la voz y la exploración a través del movimiento. Estos recursos mencionados, característicos del BMC, fueron elegidos por la investigadora, quien se apropió de cada uno de ellos para usarlos en su laboratorio práctico. En cuanto a la aplicación técnica de danza, se buscó iniciar el movimiento desde los órganos trabajados con el foco de atención en los aspectos técnicos que se eligieron: desplazamiento, proyección, flujo de energía y alineamiento.

La respiración estuvo presente en cada práctica somática. Inhalar y exhalar profundo mientras se visualiza el órgano elegido, permitió reconocer cómo y dónde se encontraba. También iniciar la respiración desde el órgano y analizar qué sucedía, qué cambiaba.

Durante esta investigación fue el recurso que más ayudó a conectar con la experiencia que se estaba vivenciando, así como también permitió enfocar la atención y facilitar el proceso de despertar del cuerpo, la consciencia, el estado del ser, pero, sobre todo, conectar con el órgano elegido en cada práctica somática.

El tacto sensitivo también estuvo presente en todas las prácticas. Consistió en colocar las manos sobre cierta parte del cuerpo, usualmente el espacio en el que se encuentra el órgano seleccionado a trabajar, e ir movilizándolo la zona, variando la fuerza, los movimientos, con la intención de despertar y alcanzar una mejor percepción.

En la mayoría de sesiones, permitió reconocer el espacio en el que se ubicaba el órgano a estudiar. Además, este contacto con uno mismo, brinda la posibilidad de

reconocerse y de alguna manera, de sumergirse dentro de las capas de la dermis y otros tejidos del cuerpo.

Los objetos de apoyo como los globos de agua se utilizaron con la finalidad de, al igual que con el tacto sensitivo, despertar la conciencia de los órganos posicionados en ciertas partes del cuerpo. Este contacto con un estímulo externo blando y contenido permitió la aparición de una sensación de cuidado y contención. Asimismo, la aparición del imaginario contenido – contenedor.

La voz no estuvo presente dentro de cada práctica somática. Sin embargo, el generar sonidos, chistidos, el uso de las vocales, con la intención de generar resonancia en los órganos y ver qué aparecía, se hacía presente de manera natural, como una extensión de la respiración. Esa resonancia que genera el emitir un sonido, repercutía en cada parte del cuerpo. Cuando esto sucedía, la investigadora se enfocaba en dirigir esta emisión de la voz hacia el órgano para observar qué efecto tenía y estudiar la posibilidad de que se expanda hacia el resto del cuerpo.

La exploración a través del movimiento era la sucesión de lo que iba apareciendo tras la respiración, el tacto sensitivo y la aparición de la voz. Principalmente se realizaron ejercicios que garantizaban el despertar del órgano elegido en cada práctica, así como también movimientos que permitieran visualizar internamente lo que sucedía con éste y las conexiones que se establecían dentro del cuerpo. Por ejemplo, realizar ondulaciones con la columna que inicien desde el útero y ver cómo se encontraban relacionadas la pelvis, las piernas y la columna. Además, iniciar el movimiento en el espacio partiendo desde el órgano y observar qué calidades de movimiento aparecían.

La aplicación en la técnica de danza implicó tener presente y/o iniciar el movimiento desde los órganos trabajados con el foco de atención en los aspectos técnicos que se eligieron: desplazamiento, proyección, flujo de energía y alineamiento. Así pues, se buscó

observar si al bailar desde el corazón, la proyección del movimiento en la danza se vería afectada directamente o si la mirada se expandiría más, si el desplazamiento espacial incrementaría y la energía variaría, siendo tal vez más dinámica o más calmada. En el siguiente capítulo, se profundizará en cómo se desarrolló este laboratorio al interior de cada práctica.



Capítulo 3: Laboratorio práctico

El siguiente capítulo presentará información más específica del laboratorio práctico. De esta manera, se desarrollará en qué consistieron las prácticas somáticas focalizadas en los órganos y prácticas de danza contemporánea dentro de esta investigación.

Cabe resaltar, que este laboratorio consta de dos grandes etapas como se muestra en la Tabla 1: la primera más experimental y la segunda con un foco más específico; y en cada una de ellas se llevaron a cabo prácticas somáticas y dancísticas.

3.1. Práctica somática

En la primera etapa de esta investigación, las prácticas somáticas realizadas presentaron como foco principal a cuatro órganos distintos: el corazón, el útero, los riñones y el sistema digestivo. En primera instancia, cada práctica somática se enfocaba en un órgano diferente para percibir y ampliar la conciencia interna sobre cada órgano, analizar de qué manera está presente, cómo soporta la estructura, de qué manera se encuentra conectado con todo el cuerpo y cuál es el aporte que iba a brindar a la danza. No obstante, durante las prácticas somáticas también aparecía información ligada a las emociones y al estado de ánimo.

3.1.1. Primer vistazo a los órganos

3.1.1.1 Corazón. Es el órgano que tiene como función principal bombear sangre y transportar el oxígeno y los nutrientes a todo nuestro organismo a través de las arterias, así como también, a través de las venas, los elementos residuales y dióxido de carbono que mediante otros órganos serán entregados al entorno. Según un recopilado de experiencias expuesto por Cohen en su libro *Sensing, Feeling and action* (2012), el corazón es descrito como el “órgano de las relaciones”, el que permite establecer conexiones con los demás y con uno mismo, el que brinda sensación de calidez y compasión. Durante las prácticas somáticas enfocadas en este órgano, resaltó la estrecha conexión con la respiración, lo que

proporcionaba un mayor flujo de energía. También apareció una carga emocional muy fuerte que en la segunda etapa se pudo canalizar hacia las preguntas de investigación. A continuación, en la figura 1, se muestra el recojo de información tras una sesión exploratoria enfocada en el corazón.

Figura 1

Sesión 4 - Práctica Somática enfocada en el corazón

Miércoles 31/08/2022 Hora: 8:30 Lugar: PUCP Sesión #4 Duración: 30 min - Antes de clase de danza contemporánea		Registro en caliente - Respiración - Ceder - Confiar - Conexión - Flujo	Sensaciones - Empecé a sentir nostalgia, cariño, gratitud. - venían a mi mente recuerdos de todo lo que he estado reprimiendo últimamente y empecé a sentir una carga emocional bien fuerte. - presencia, sensación de ESTAR
Foco de atención Órgano: corazón Mi intención en esta práctica era dejarme llevar por mis emociones, debido a que sentía que me encontraba en modo automático y no me estaba permitiendo sentir; tanto en la práctica como en la cotidianidad.	Descripción de la práctica Sentada con las piernas cruzadas, apoyada en la pared, no quería estar tensionada. Inicé respirando con los ojos cerrados, reconociendo como estaba mi cuerpo, fijándome si la posición era cómoda, tomando conciencia de la movilidad de mi cuerpo en cada inhalación y exhalación, tomando conciencia y tratando de ser lo más honesta posible en cuanto a cómo me encontraba emocionalmente. Después realicé un masaje suave en el pecho, en el área donde se encuentra mi corazón, en círculos, ejerciendo ligera presión por momentos. Procedí a levantarme suavemente y a iniciar con ligeras vibraciones, mi intención con esto fue reducir la carga emocional que estaba sintiendo y que de alguna manera, estas emociones viajen a través de todo mi cuerpo, para, posteriormente mi danza esté cargada de esas emociones y que se "expandan" al espacio.		Reflexión Siento que esta práctica me permitió darme un tiempo para sentir, tanto física como emocionalmente. Usualmente nuestro cuerpo esta viviendo de manera mecánica, cumpliendo con todo lo que tiene que hacer y siento que muy pocas veces nos damos un tiempo para valorar y sentir nuestras experiencias

3.1.1.2 Útero. Es el órgano del sistema reproductor femenino, el cual se encuentra ubicado al interior de la pelvis y se encargará de albergar al feto en caso de un embarazo. Además, trabaja en relación a las hormonas producidas por los ovarios: estrógeno y progesterona, que regulan todo el aparato reproductor femenino en interrelación con el hipotálamo y la hipófisis en el cerebro. Explorar desde este órgano reforzó la conexión con la tierra y brindó mayor soporte. Además, se reconoció una conexión directa con la pelvis como contenedor. En la figura 2 se muestran algunos hallazgos de una de las sesiones enfocadas en este órgano.

Figura 2

Sesión 5 - Práctica Somática enfocada en el útero

Lunes 05/09/2022
 Hora: 8:30
 Lugar: PUCP
 Sesión #5
 Duración: 30 min
 - Antes de clase de danza contemporánea

Registro en caliente
 En esta práctica volví a enfocarme en el útero. Sin embargo, creo que surgió más una atención a la estructura ósea que al órgano en sí. La pelvis tomó el protagonismo. Inicé respirando profundamente y sentada, desde este momento mis isquiones y el piso ya estaban conectados, creo que por eso sentí la estructura ósea muy presente.

Sensaciones
 - Estructura ósea muy presente, a pesar de no haberlo planeado
 - La pelvis como contenedor, soporte, "hogar" de mis órganos internos
 - el cuerpo como un todo, mi estructura como contenedor de mis órganos
 - resonancia que conecta todo mi cuerpo

Foco de atención:
 Órgano: útero
 Volver a sentir el útero presente
 ¿Qué aporta su presencia en mi movimiento?

Empecé a percibir la pelvis como el contenedor de todos los órganos dentro de ésta, incluido el útero. De esta manera, inicié con un vaivén muy suave y con la respiración super profunda. Mi intención fue sentir cómo los órganos dentro de esta estructura acompañaban su movimiento. Para ayudarme, utilicé mi botellón con agua, este fue un recurso que ya había utilizado previamente en una práctica somática durante el 2021 y así, lo primero que percibí fue el líquido dentro de la pelvis y cómo iba fluyendo y recorriendo por mis órganos. Por momentos aguantaba la respiración para ver si generaba algún cambio y lo que pasaba era que podía percibir más el vaivén interno pero de manera menos amable.

Finalmente me recosté en el piso, y mediante la inhalación y exhalación suave y prolongada fui cediendo mi peso a la tierra. Inicé un balanceo moviendo los pies, lo que generó una resonancia en todo mi cuerpo e incluso pude sentir como si ahora todo el cuerpo fuera el contenedor de ese líquido, que no solamente era agua sino que también mis órganos y la sangre

3.1.1.3 Riñones. son los encargados de filtrar y eliminar los desechos del organismo, ayudando a mantener el equilibrio y bienestar del cuerpo. Dentro de las prácticas somáticas se observó que, tras el trabajo enfocado en ellos, la estructura corporal se encontraba mejor sostenida desde la zona lumbar, mejorando la distribución del peso del cuerpo. En la figura 3, se muestra una breve información recogida de una sesión enfocada en ellos.

Figura 3

Sesión 6 - Práctica Somática enfocada en los riñones

Miércoles 07/09/2022

Hora: 7:30 pm
Lugar: Casa
Sesión #6
Duración: 30 min

Sensaciones:

- Aire
- Expansión de la zona lumbar de mi espalda
- Mejor posición en la verticalidad, mayor soporte
- atracción a la tierra, me permitió ceder un poco más de peso desde los pies

Foco de atención:
órgano: riñones

Preguntas

¿Puedo sentir mis riñones al estar de pie?
¿Qué aportan al movimiento en la verticalidad?

Registro en caliente

Esta práctica la inicié echada en el suelo y con la respiración bastante calmada pero enfocada en oxigenar cada parte de mi cuerpo. El foco estaba en mis riñones, por lo que para despertar estos órganos decidí ayudarme de globitos con agua tibia. Primero di un masaje suave y circular por el abdomen y los costados, en la cavidad entre mis costillas y la pelvis. Luego me eche de costado y masajee la parte trasera de cada lado, ubicándome donde está posicionado cada riñón. Aquí ejercí mayor presión durante el masaje e incluso sentía que me acercaba cada vez más a los riñones.

Al detener los masajes decidí ponerme de pie y pararme con los ojos cerrados. Procuré ir subiendo el ritmo de mi respiración y en este caso, quería llevar todo el aire a mis riñones, con la intención de expandir esa zona. Empecé a moverme suavemente, aun con esa premisa en la respiración y con los ojos cerrados.

3.1.1.4 Sistema digestivo. encargado principalmente de un correcto proceso de digestión para que el organismo pueda aprovechar los nutrientes de la ingesta de alimentos; y también de eliminar los desechos restantes posteriores a la digestión. El trabajo focalizado en los distintos órganos como el estómago y los intestinos estableció una relación con la entrega de peso y el sostén del cuerpo, pero a diferencia de los riñones, el sostener provenía desde la columna blanda digestiva. A continuación, en las figuras 4 y 5 se puede apreciar información recogida en las prácticas somáticas con enfoque en el sistema digestivo.

Figura 4

Sesión 7- Práctica Somática enfocada en los intestinos

Lunes 12/09/2022

Hora: 8:30
Lugar: PUCP
Sesión #7
Duración: 30 min
- Antes de clase de danza contemporánea

Sensaciones

- Presencia del estomago: empezó a sonar
- Mayor salivación
- Ganas de ir al baño
- Distensión estomacal en la vertical

Sensaciones

Imagen de un acordeón

- Nunca termina el movimiento en la torsión
- Proyección máxima con mis extremidades

Imaginario

Se me vino a la mente el recorrido que realizan los alimentos y líquidos que consumo: inicio en la boca hasta llegar al ano para finalmente ser eliminados por mi organismo.
Imagen de una lavadora y el proceso de lavado

Foco de atención

Órganos: intestinos grueso y delgado como parte del sistema digestivo

Registro en caliente

Me enfoqué en los intestinos grueso y delgado, que son parte del tracto digestivo. Me recosté en el suelo y fui masajeando suavemente para ir despertando los órganos. Fui tratando de percibir su ubicación y el recorrido que tenían dentro de mi cavidad abdominal. Fue interesante enfocarme en ellos, ya que en la cotidianidad pasan desapercibidos. Luego, echada, empecé a trabajar con torsiones y sentía cómo si estuviera exprimiendo mis órganos, llevaba las piernas hacia el lado opuesto e intentaba alcanzar lo más posible el espacio y así un par de veces. Finalmente, otro ejercicio que realicé fue el del rodamiento sobre las manos y rodillas partiendo echada en el piso pero formando una C antes de iniciar el movimiento en sí. En este ejercicio de contracción y estiramiento pude percibir como mis intestinos se expandían y se contraían mientras me movía.

Reflexión

Es posible moverme desde lugares no pensados. Bailar con la lengua, la boca y la saliva me dieron una calidad bastante sutil y pastosa.
Los órganos también son una estructura presente que conecta con el sistema óseo

Preguntas

¿Le pongo atención a mis intestinos en la cotidianidad?
¿el sistema digestivo es solo el estómago?
¿puedo moverme desde los intestinos?

Figura 5

Sesión 8 - Práctica Somática enfocada en la columna blanda digestiva

Viernes 16/09/2022

Hora: 8:00 pm
Lugar: Casa
Sesión #8
Duración: 30 min

Registro en caliente

Inicié esta práctica echada en el suelo, no había consumido ningún alimento por más de 4 hrs. Decidí beber un poquito de agua antes de iniciar y también comer un caramelo de limón. De esta manera, me gire de costado sobre el lado izquierdo, porque había leído que sobre ese lado la digestión se "siente" más, cada vez que salivaba e iba pasando el dulce y ácido del caramelo, sentía como iba recorriendo todo el tracto digestivo, el cual iba tomando protagonismo.
La sensación fría del agua pasando por todo el tracto digestivo me permitió sentir la llegada final al estomago, el cual empezó a revolverse. Asimismo, sentía la necesidad de encorvarme para sentirme más cómoda

Foco de atención

órgano: columna blanda digestiva
Conexión boca- ano

En la segunda parte de esta exploración fui a la verticalidad y empecé a trabajar con las ondas que hago en las clases de técnica pero el punto de partida era la columna blanda digestiva. Es decir, el movimiento partía de la boca, el recorrido por el tracto digestivo hasta llegar al ano.
De esta manera, noté una conexión super directa entre mi boca y la cabeza y el ano y el coxis. Mis movimientos era bastante ondulados e incluso, empecé a mover la lengua. Era como si mi boca y lengua estuvieran bailando y siguiendo el movimiento que realizaba mi cuerpo.

En líneas generales, durante las prácticas somáticas de esta primera fase surgieron hallazgos con respecto a las particularidades de cada órgano y la manera en la que influían en el cuerpo de manera fisiológica. Por ejemplo, con relación a la conexión con la tierra y el ceder del cuerpo, fueron los riñones y el útero aquellos órganos que brindaban esa sensación de seguridad y anclaje a la tierra. Asimismo, el trabajar desde el corazón permitía una sensación de seguridad y expansión al espacio que involucraba ligereza en la vertical y cuerpo disponible. El lector puede revisar los anexos 1, 2, 3, 4 y 5 para encontrar más información sobre las prácticas somáticas.

Por otro lado, en lo que respecta al ámbito emocional, fue el corazón el que permitía que aflorasen las emociones en mayor medida, generando una conexión más profunda con el yo interior. Esta conexión con el aspecto emocional y el mundo interno se desarrollará con profundidad en la segunda etapa del laboratorio.

3.1.2. Desde el corazón y el útero

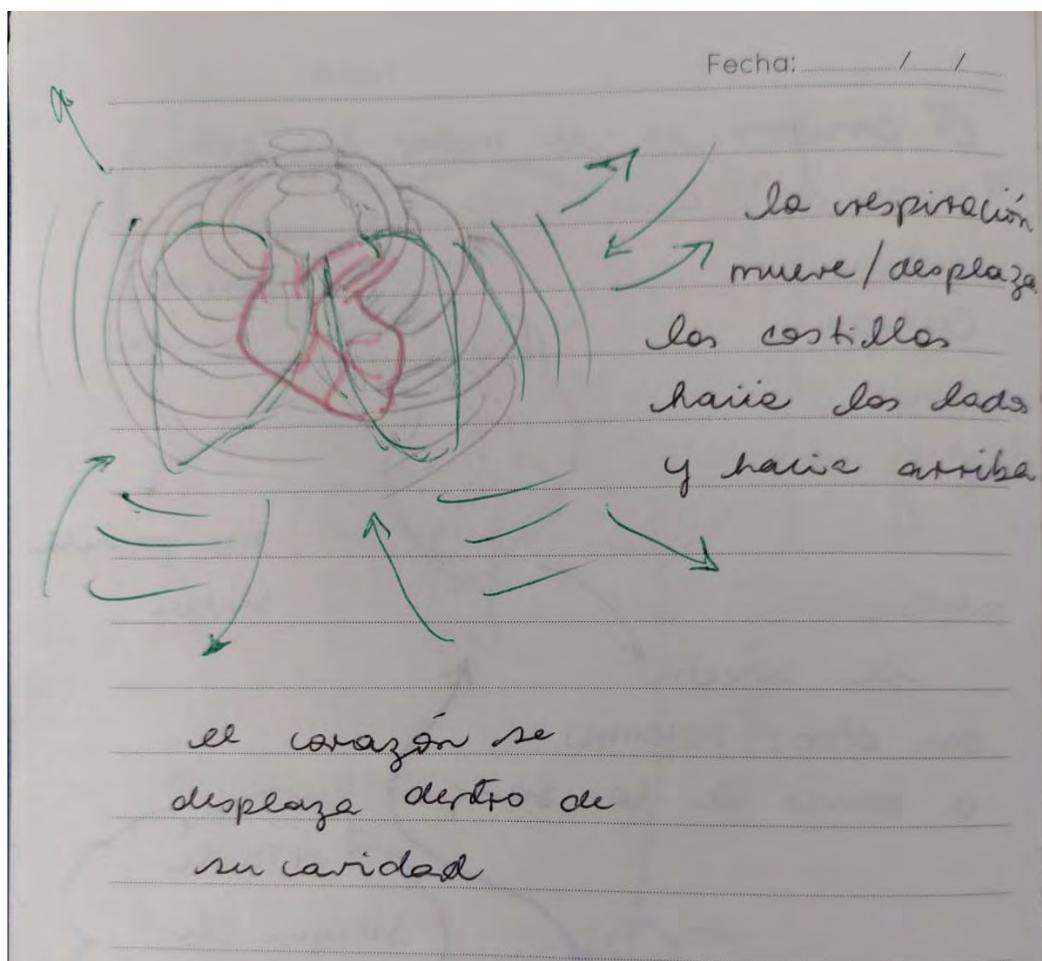
3.1.2.1 Sesión 2, segunda etapa, foco de atención en el corazón. A continuación, se procederá a describir una de las prácticas somáticas de la segunda etapa de esta investigación.

Esta sesión se llevó a cabo en casa de la investigadora, a las 8:00 am, el día 7 de noviembre de 2022. Recostada en el suelo y acompañada de la respiración, la intención era despertar, progresivamente, la consciencia y presencia del órgano. De esta manera, se fue variando el ritmo, desde una respiración muy sutil, hasta una respiración ligeramente más inquieta con la finalidad de que el corazón se expanda lo máximo posible dentro de su cavidad.

Ante esto, se pudo reconocer como consecuencia de la respiración, que las costillas se movilizaban, expandiéndose a los lados y hacia arriba y el corazón, acompañaba esta acción, generándose esta relación directa entre contenido (corazón) – contenedor (costillas) (ver figura 6).

Figura 6

Movilización de las costillas, corazón y pulmones con la respiración



Seguidamente, se cambió de posición boca abajo. La sensación de ceder el peso se intensificó acompañada aún de la respiración. La investigadora podía sentir cómo cada parte de su cuerpo se iba oxigenando y también, en cierto momento, que su corazón podía sentir el contacto con el suelo. Durante este momento, apareció una sensación de calma y liviandad en el cuerpo. Además, de un sentimiento de paz y nostalgia.

Luego, la investigadora procedió a trabajar de pie. Acompañada de música suave y de la respiración, inició con un suave masaje al corazón, mejor conocido como tacto sensitivo, con el objetivo de generar una pequeña danza partiendo de la movilización del corazón que se había explorado previamente. De esta manera, se fue desplazando por el espacio con

movimientos pausados y circulares, contenidos; aparecieron algunas contracciones y expansiones.

Con respecto al imaginario, estuvo presente una sensación de querer atraer energía hacia el corazón con las extremidades y devolverla al espacio para volver a reciclarla. También la sensación de estar bailando en un océano, por los movimientos contenidos y ondulantes y por la profundidad de los sentimientos que aparecían.

La sesión somática concluyó progresivamente mientras la investigadora dejaba de moverse, la respiración era potente y los latidos del corazón bastante fuertes. La sensación luego de esta práctica era de una gran liberación y soltura del cuerpo, energía, satisfacción y nostalgia, puesto que fue como dar un masaje al alma a través del corazón.

3.1.2.2 Sesión 5, segunda etapa, foco de estudio en el útero. Se presentará la descripción de una de las prácticas somáticas de la segunda etapa de la investigación.

Esta sesión se llevó a cabo el día 14 de noviembre de 2022 a las 6pm en casa de la investigadora. Inició de pie con los ojos cerrados y con la respiración enfocada en despertar este órgano, visualizando el espacio que este ocupa. Realizó también, un mapeo de toda su estructura y logró identificar que existía cierta hiperextensión en las rodillas, la cual creaba una tensión innecesaria en las piernas y en la pelvis. De esta manera, procedió a echarse en el suelo y realizar ejercicios de torsión y balanceo de las piernas, con la intención de generar soltura en las partes afectadas. La sensación de liberación de la columna fue clara, incluso tronaron algunas vértebras.

Seguidamente, echada en el suelo boca arriba con las piernas recogidas, las rodillas apuntando al techo y los pies apoyados en el piso cuidando que se encuentren a la altura de las caderas, se continuó con ejercicios de levantamiento de pelvis, de manera suave, sintiendo el proceso de despegue de la columna y la pelvis del suelo. Esto trajo consigo una sensación de extensión y disponibilidad en toda la zona lumbar y una conexión más presente de las

piernas. Asimismo, se percibió bastante clara la movilización del útero dentro de la pelvis, despertando la conciencia del órgano. Apareció la imagen de una vasija de cerámica (pelvis), que contiene una especie de globo (útero) con contenido líquido en su interior, que se iba desplazando por toda la cavidad durante el movimiento. Este globito de agua se percibió como un contenedor bastante delicado, pero a su vez refleja cierta fortaleza, es compacto.

Desde la vertical, la presencia del útero brindaba una sensación de conexión y enraizamiento a la tierra. Los pies se sentían más anclados al suelo, pero ligeros y disponibles ante el movimiento. La espalda se encontraba mejor alineada con una sensación de expansión al espacio.

Para finalizar con esta práctica somática, se realizaron saltos en el sitio con la finalidad de experimentar un alejamiento del suelo desde un impulso profundo contra éste y, de esta manera, sentir cómo en el aire también seguía presente esta relación con la tierra, con la gravedad.

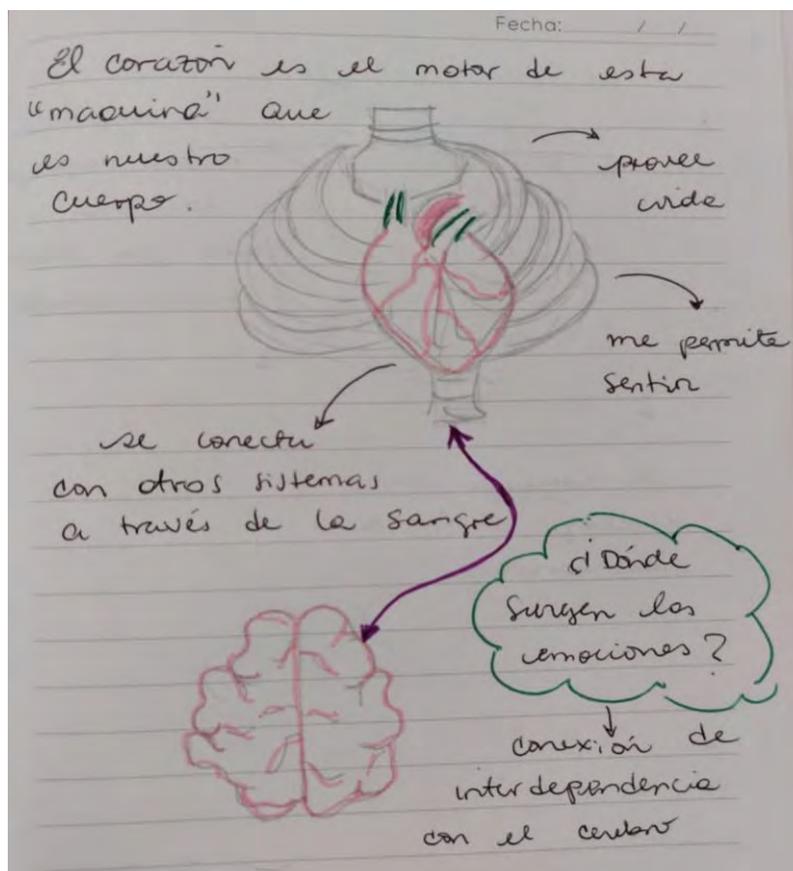
3.1.3. Adentrándonos más en la experiencia

Como podemos observar, en la segunda etapa de este laboratorio las prácticas somáticas y atenciones giraron en torno al corazón y al útero. De esta manera las prácticas y exploraciones enfocadas en el corazón fueron las que despertaron el aspecto más emocional. Abrieron un espacio de intimidad, cargado de sensibilidad, honestidad y vulnerabilidad, acompañado de gratitud, tranquilidad y presencia.

Dentro de estas prácticas la respiración fue utilizada como recurso principal para iniciar el proceso exploratorio. Esto le permitió a la autora acrecentar progresivamente la conciencia de este órgano y reconocer su presencia dentro del cuerpo. Se reconoce al corazón como el motor de todo el organismo, ya que es el que se encarga de mantenernos con vida (ver figura 7).

Figura 7

Corazón fuente de vida – corazón y el cerebro

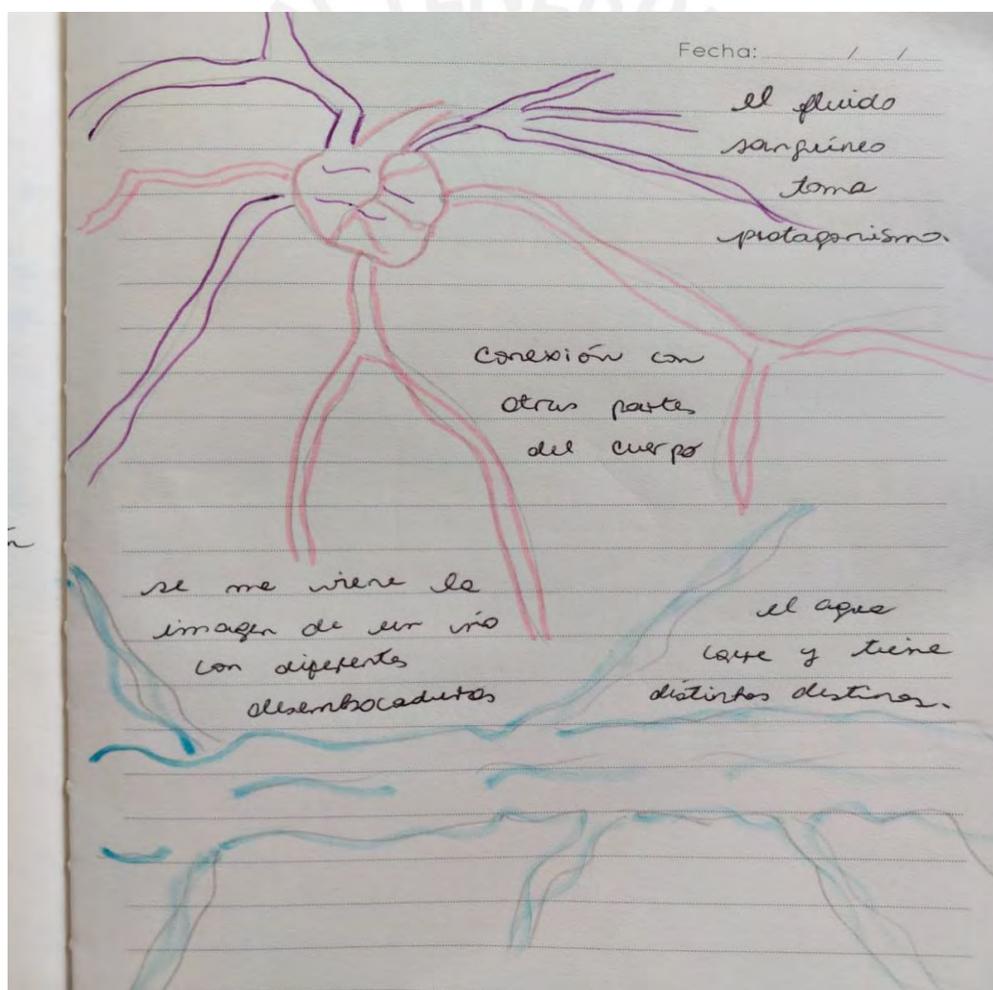


Asimismo, suele decirse que el corazón es el recinto en donde se albergan las emociones; no obstante, como es de dominio general, es el cerebro quien, a través de mensajes cerebrales, permite que las emociones lleguen al corazón. Esto sucede porque, como se menciona en el texto de Eduardo Calixto (2018), "el cerebro es el órgano que genera, interpreta e integra las emociones ... el cerebro tiene módulos específicos para iniciar, entender, categorizar, memorizar y atender a una emoción" (p. 128). El autor también menciona que, durante el proceso emocional, al activarse más el hemisferio cerebral izquierdo se incrementa la frecuencia cardiaca. Por consiguiente, existe una relación de interdependencia entre ambos órganos y la conexión con los sentimientos que experimenta el ser humano.

Durante las sesiones, el fluido sanguíneo también tomó presencia y de igual manera el imaginario. Como se puede apreciar en la figura 8, la presencia del recorrido de la sangre trajo consigo la sensación de un río con varias desembocaduras, lo cual representa la sangre fluyendo por todo el organismo, transportando el oxígeno a cada órgano. El corazón conecta con cada parte del cuerpo y con los demás sistemas a través de la sangre. Así pues, el moverse teniendo consciencia de lo mencionado aporta una calidad fluida, suave y sostenida.

Figura 8

Corazón e imaginario – flujo sanguíneo



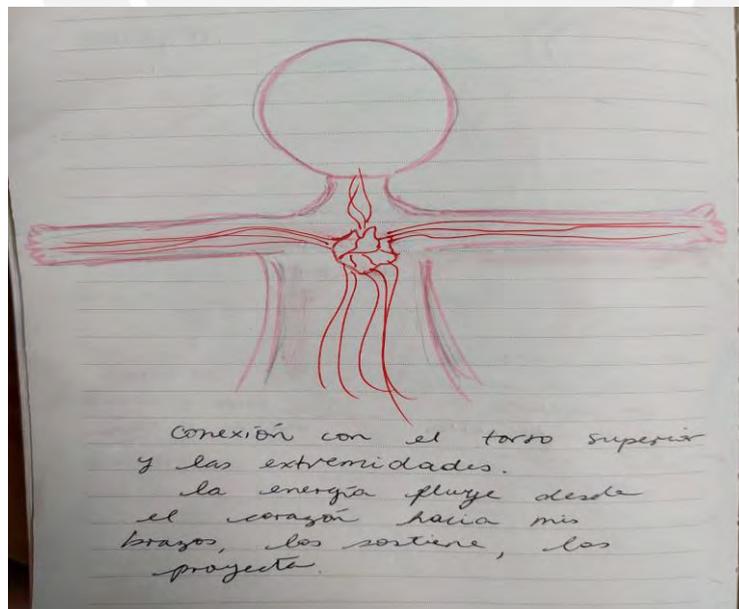
Por otro lado, el corazón también cumple la función de soporte. Cohen (2012) menciona que si una estructura del esqueleto no se encuentra sustentada desde tejidos blandos esta se verá colapsada. Dentro de las sesiones exploratorias, cuando la investigadora realizaba

un mapeo de cómo se encontraba su estructura física, se pudo notar que en varias ocasiones se encontraba con el tórax hundido, de esta manera, a través del tacto sensitivo y movimientos que favorecían la consciencia espacial del corazón, se logró alcanzar un corazón proyectado hacia adelante y hacia arriba, mejorando notablemente la alineación de la estructura ósea, presentando un torso sostenido, erguido.

Es inevitable encontrar conexiones y relaciones del corazón con respecto a otras estructuras. Por ejemplo, la relación con los brazos y todo el torso superior, presentada en la figura 9, generando una sensación de amplitud en la estructura y el flujo de energía que parte del recorrido desde el corazón. También la manera en la que, junto con los pulmones, a través de la respiración, provocan la movilización de las costillas. Igualmente, al realizar movimientos desde la conciencia del corazón, se generó la sensación de constantemente atraer energía, de grandeza tanto física como emocional.

Figura 9

Corazón y extremidades superiores



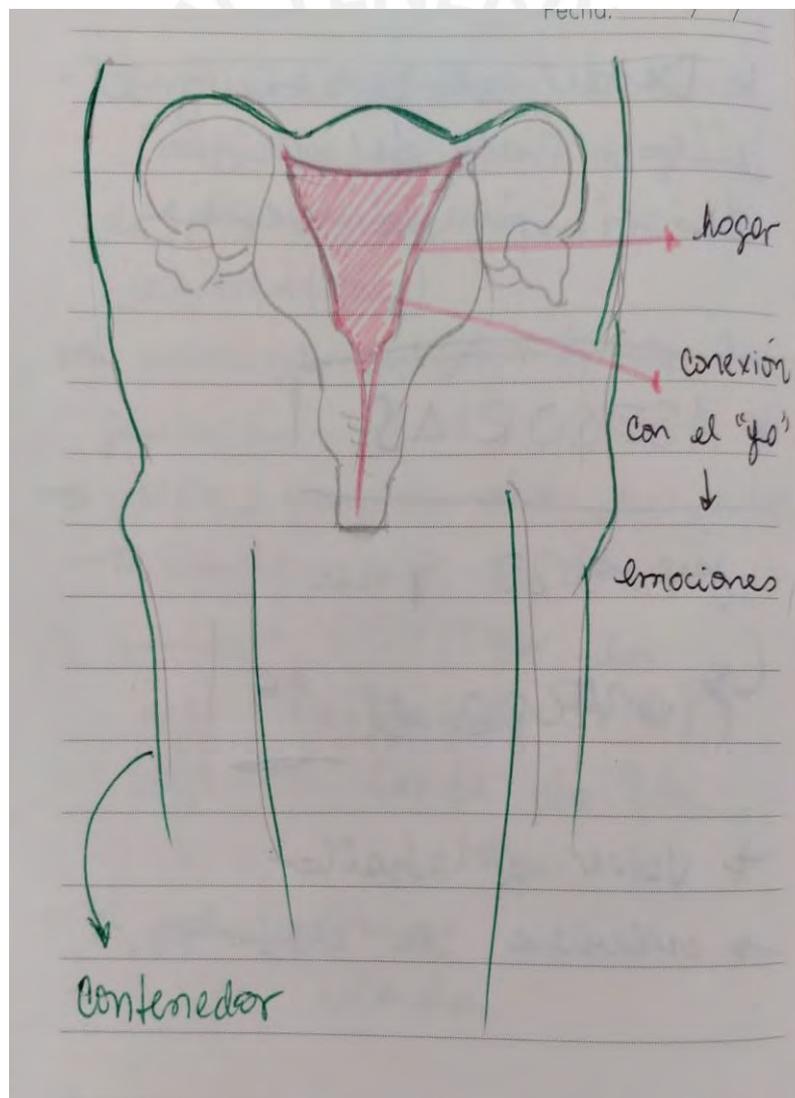
Además, en el texto de Cohen también se expone que el corazón está en constante movimiento dentro de su cavidad, y no solo por los latidos, sino que también mediante la

respiración. Esto fue bastante notable a la hora de llevar los hallazgos a la danza; la manera en la que el corazón siempre se encontraba ahí, proyectándose y danzando en el espacio.

Por su parte, el útero fue el segundo órgano seleccionado para esta segunda etapa del laboratorio. Se encontró que este órgano generaba una conexión bastante fuerte con la estructura ósea, trayendo consigo el imaginario de contenido (útero) – contenedor (pelvis). (ver figura 10).

Figura 10

Contenido - contenedor



Al profundizar la conciencia de este órgano por medio de recursos como el tacto sensitivo, la voz y el uso de objetos como los globos de agua, aparecieron sensaciones como el ceder del peso a la tierra, la conexión con la gravedad y el concebir al cuerpo como un todo. Esto se debe a que el útero provee una sensación de hogar.

Darle presencia a este órgano generaba un sentimiento de autocuidado y vulnerabilidad. Como es de conocimiento, el útero es el espacio en el que se da origen a la vida. Cuando una mujer decide ser madre, éste será el lugar en el que se albergará la nueva vida y se le proveerán los recursos necesarios para que el bebé llegue al mundo sano y salvo. De esta manera, el útero se vuelve contenedor, brindando seguridad y estabilidad. Así pues, el útero nos enraíza a la vida, a la tierra.

Durante las prácticas somáticas, trabajar con el útero como foco principal permitió la activación consciente de la parte inferior del cuerpo ya que las piernas se sentían bastante conectadas con la pelvis, más disponibles y con mayor rango de movimiento. También se dio un ceder más orgánico del peso del cuerpo a la tierra. El movimiento desde la conciencia del útero trae consigo el sentimiento de moverse desde una afirmación interna. Existe seguridad en lo que se está realizando, un anclaje al “estar” tanto físico como emocional.

De igual manera, con respecto a sensaciones posturales, la alineación de la estructura se siente más orgánica, mejor colocada. El cuerpo se encuentra sostenido desde el centro.

Todo en nuestro cuerpo está conectado y las prácticas somáticas permitieron que la conciencia interna de los órganos se agudizara, permitiendo así, que se perciba el cuerpo como un todo, que se establezcan conexiones que favorezcan el desarrollo del ser y sean aprovechadas como una oportunidad de aprender a moverse, a sentir desde una perspectiva amable y beneficiosa para el ser.

3.2. Práctica contemporánea

La intención de llevar los hallazgos y la conciencia de las prácticas somáticas a una clase técnica de danza fue observar y percibir si surgen cambios al danzar, ya sean en un aspecto técnico o emocional.

3.2.1. Categorías técnicas

En la primera etapa, las prácticas de danza se dieron en el espacio de una clase técnica de contemporáneo y la atención estaba focalizada en cuatro categorías técnicas: el alineamiento postural, desplazamiento espacial, la proyección y el flujo de la energía.

Dentro del alineamiento corporal se tomó en cuenta principalmente la postura y la manera en la que el cuerpo se encuentra sostenido y organizado para y durante el movimiento. Con respecto al desplazamiento espacial, se toma como base el recorrido que tiene el cuerpo en movimiento sobre el espacio en el que se encuentra, relacionado directamente con lo motor y terrestre, mientras que la proyección está más relacionada con la espacialidad, pero en vínculo con la mirada y el imaginario. Por ejemplo, en relación al desplazamiento podemos observar qué tan amplios son los pasos de baile y con respecto a la proyección se puede prestar atención a que tan lejos se puede alcanzar con las extremidades superiores, cuál es el recorrido de la mirada al bailar, si se expande hacia afuera o por el contrario es una mirada más interna. Por último, con flujo de energía se hace referencia a que tan dinámico es el movimiento durante la acción de bailar, observar si existe manera de economizar energía iniciando el movimiento desde los órganos seleccionados y fijar la atención en las calidades de movimiento.

Dentro de las clases de técnica impartidas por Cristina Velarde⁵ existían frases de movimiento pactadas y creadas desde el lenguaje del axys syllabus⁶. De este modo, lo que se

⁵ Docente, coreógrafa, directora y bailarina. Máster en Arte del Espectáculo Viviente Europeo de la Universidad Libre de Bruselas y bachiller de la Pontificia Universidad Católica del Perú en la Facultad de Derecho.

⁶ En palabras de su fundador Frey Faust, el Axys syllabus es un conjunto de recursos que permite la reeducación cinestésica para mejorar la integridad y claridad del movimiento.

buscó trabajar en esta parte del laboratorio fue llevar las conexiones establecidas en las prácticas somáticas a las frases de movimiento de la clase técnica de danza; es decir, desarrollar la clase partiendo el movimiento desde cada órgano elegido.

Con relación a estas categorías, los órganos que se relacionaron en mayor medida con el soporte y alineamiento de la estructura corporal fueron los riñones y el útero. Al estar tan conectados con la zona lumbar y la pelvis, generaban una sensación de comodidad, soporte y alineamiento postural orgánico durante el movimiento. Además, durante las clases de técnica se trabajó mucho las ondulaciones de la columna, con la intención de liberar tensiones musculares y ceder el peso de manera que exista un proceso elástico en el que el movimiento tenga continuidad y organicidad. Así pues, el generar estas ondulaciones teniendo en cuenta a estos órganos facilitaba el movimiento y la soltura de la columna. Por otro lado, también se vio afectada la pisada y caminata, ya que los arcos dejaron de estar colapsados, lo cual generó una mejor alineación con las rodillas y las caderas, beneficiando el soporte estructural.

La proyección se vio beneficiada al bailar con el foco de atención en el corazón, al igual que el rango de movimiento en el espacio. No solo porque surgió un sentimiento de placer, sino porque la kinesfera era mucho más amplia, lo que permitió que los trazos dibujados en el espacio con el cuerpo en movimiento sean mucho más claros, enérgicos. La mirada también tomó protagonismo.

Con respecto al flujo de movimiento, las calidades de movimiento que aparecieron fueron la ligereza y el estar contenido, sobre todo con el aparato digestivo. Bailar con el foco en el estómago causó cierta incomodidad al inicio; sin embargo, permitió explorar lugares poco convencionales como el tener en cuenta que la lengua también baila con nosotros.

3.2.2 Un vistazo a la alineación y proyección

Para la segunda etapa de toda la investigación, las prácticas de danza contemporánea se llevaron a cabo de manera personal, es decir, ya no fueron tomadas en una clase impartida

por algún maestro. Así pues, se trabajaron las frases de movimiento aprendidas durante las clases técnicas de Cristina, y se buscó profundizar en los aspectos técnicos mediante la repetición. Además, durante estas sesiones también se abrió un espacio para la improvisación y exploración del movimiento al romper, por momentos, la estructura de las frases mencionadas anteriormente.

Asimismo, las categorías técnicas en las que se enfocaron fueron reducidas a 2: la alineación y la proyección.

3.2.2.1 Alineación de la estructura. La alineación de la estructura está basada, como su nombre lo indica, en el alineamiento corporal, la postura y cómo se encuentra organizado el cuerpo. Así pues, al llevar los hallazgos de las prácticas somáticas con el corazón y el útero, la investigadora pudo notar que el útero fue el órgano que le permitió organizar mejor su estructura corporal desde la tierra hacia el espacio.

La conexión del útero con las piernas permitió brindarle mayor estabilidad al cuerpo y que al desplazarse por el espacio el soporte de los pies sea consciente y estable. Además, el danzar desde el útero brindaba sensación de seguridad, de fuerza, permitía jugar con el riesgo. Los impulsos de los pies eran más amables, lo cual aportaba una sensación de ligereza y fluidez al danzar.

Asimismo, existía una mejora postural al bailar ya que el peso estaba mejor distribuido, la columna estaba disponible y las vibraciones del movimiento viajaban a través de ella brindándole cierta soltura, pero sin abandonar ni colapsar el peso.

Por su parte, el corazón beneficiaba la alineación de la estructura corporal porque, como se mencionó anteriormente, es soporte de la caja torácica. De esta manera el cuerpo se encontraba mejor posicionado en la vertical. Por ejemplo, a la hora de realizar ciertos movimientos como giros ayudaba a que el cuerpo se encuentre en eje, que la columna se encuentre sostenida.

3.2.2.2 Proyección. Dentro de la categoría de proyección se encontraron cambios a nivel del imaginario, la mirada, el riesgo y la espacialidad. Al bailar desde el corazón fue en donde la proyección tuvo mayor alcance, ya que se estableció una conexión con las extremidades superiores, de tal manera que le aportaba amplitud al movimiento. De igual manera, apareció el imaginario y la proyección de la mirada. Había un sentido de estar disponible y abierta al juego, al disfrute, al placer.

Al bailar desde el corazón, existía una conexión bastante fuerte con la respiración. Mientras mayor era el recojo del aire, el movimiento dibujado en el espacio era más amplio, y abarcaba mucha más profundidad. Apareció el riesgo a probar nuevas cosas, a retar los límites, a intentar sin temor a fallar.

Por otro lado, la proyección también se abarcó desde la perspectiva de exteriorizar las emociones. Esto sucedió debido a que la investigadora siempre consideró la danza un medio de expresión personal; además de haberse formado en la danza con la ideología de que siempre se debe transmitir alguna emoción a la hora de bailar. De esta manera, colocando la atención en exteriorizar las emociones, aparecieron distintas calidades de movimiento y el flujo de energía se vio favorecido puesto que nunca se volvía una danza predecible. Por ejemplo, la sensación de seguridad trajo consigo una calidad de movimiento fuerte, directa y marcada; también las sensaciones del disfrute y del placer provocaron una calidad ondulante y ligera, llena de vitalidad. Por consiguiente, la investigadora manifestó deseo de experimentar, de arriesgar y probar cosas nuevas con respecto a la danza.

Por su parte, cuando se trata del útero, la proyección está relacionada con el anclaje a la tierra, por lo que, podría decirse que es una proyección con dirección al suelo, conectada a la gravedad. Además, al bailar con el foco de atención en el útero, los movimientos que implicaban la cadera, la zona lumbar y las piernas se volvían más ondulantes y sueltos. El útero también fue considerado dentro de esta investigación como el hogar de las emociones,

por lo que surgió una conexión más íntima con la danza, permitiendo que afloren la nostalgia, seguridad y certeza.



Conclusiones

Como se ha podido observar a lo largo de esta investigación, el estudio de la conciencia de los órganos como organizadores de la estructura corporal influye en la técnica de danza contemporánea impactando directamente sobre la percepción del cuerpo y la ejecución de movimiento.

En primera instancia, es posible decir que el trabajar una práctica somática basada en el Body-Mind Centering permitió que se expanda una conciencia integral sobre la presencia de los órganos en el cuerpo, dando paso a comprender la estructura corporal desde otra perspectiva: los órganos también son soporte de nuestra estructura y es posible conectar con nuestro mundo interno a través de ellos. Es prudente resaltar que el adentrarse en una experiencia somática aporta en el desarrollo del movimiento, estableciendo límites saludables y orgánicos y abriendo espacios de reflexión.

Con lo mencionado anteriormente y en base a las prácticas somáticas realizadas, podemos afirmar que los órganos nos conectan no solo fisiológicamente, sino también nos permiten establecer conexiones con nuestras emociones y nuestro entorno. Nos conectan con la tierra, con el ceder y con expandirnos en el espacio. Además, nos permite repensar nuestro ser (profundizar nuestra conciencia interna y externa) y, reaprender y encontrar maneras de reorganizar nuestra estructura corporal.

Dentro de la primera etapa de la investigación, la cual fue una fase más exploratoria y en la que se trabajaron cuatro órganos, se puede concluir que los riñones y el útero fueron aquellos órganos que generaron una conexión directa con el peso, el ceder del cuerpo y la relación con la tierra. Por su parte, el corazón fue aquel órgano que se relacionó desde el primer momento con la proyección y expansión hacia el espacio, así como también con la sensación de seguridad, ligereza y disponibilidad a la hora de realizar las frases de

movimiento. En el caso de la columna blanda digestiva, también aportó una sensación de ligereza en la vertical a la hora de bailar.

Referente a la segunda etapa de la investigación, se buscó profundizar en los hallazgos tanto de las prácticas somáticas como en las de danza contemporánea, enfocando el laboratorio en solo dos órganos y dos aspectos técnicos: el corazón y el útero; alineamiento y proyección. Así pues, podemos concluir que gracias al enfoque en estos dos órganos y en los dos aspectos técnicos trabajados en esta segunda etapa del laboratorio práctico, se originó un espacio en el cual se puso especial atención en el aspecto emocional vinculado con la danza y el movimiento. Con respecto al corazón, fue el órgano que desde la primera etapa permitió una apertura a las emociones. De esta manera, en esta segunda etapa se profundizó aún más esta conexión. Las más resaltantes fueron la libertad, el disfrute, el riesgo; con relación a lo físico, la conexión con el torso y los brazos permitió el desarrollo de movimiento más consciente con una mayor proyección al espacio. En cuanto al útero, permitió el trabajo consciente del tren inferior del cuerpo, beneficiando la conexión entre la pelvis, las piernas, la columna y generando mayor rango de movimiento. En consideración al ámbito emocional, la conciencia del útero originó un sentimiento de afirmación y de seguridad a la hora de bailar.

Con respecto a la práctica de danza, la presencia de los órganos influyó de manera positiva en los aspectos técnicos que se seleccionaron. Bailar con el foco de atención en los órganos brindó matices a la danza, despertó otros sentires y otros propósitos. Por ejemplo, una sensación de organicidad en todo el cuerpo, una posibilidad de expansión tanto física como mental. La técnica se vio beneficiada porque el cambio se produjo desde el alineamiento de la estructura corporal, dando paso al reconocimiento de ciertas posturas que pueden resultar nocivas a la hora de ejecutar el movimiento. Asimismo, este cambio en el alineamiento postural permitió un mejor desarrollo de la proyección y el desplazamiento, así como también el reciclaje de energía en las dinámicas de movimiento.

Finalmente, es valioso resaltar que danzar desde una práctica somática enfocada en los órganos, permitió el autodescubrimiento. Se despertó el ámbito emocional que llevaba dormido debido a que la mayor parte del tiempo, durante la carrera, la autora buscaba profundizar en la técnica de danza desde una perspectiva física y mecánica. De esta manera, en esta investigación, a pesar de que la intención de la práctica nunca fue perder la atención a la técnica, esta pasó a un segundo plano cuando empezaron a aflorar sensaciones como el placer, el disfrute, la ausencia de temor al error, la disminución de la búsqueda de la perfección, entre otros.

Gracias a esta investigación se lograron identificar puentes de diálogo entre una correcta ejecución del movimiento y aspectos emocionales, expresivos e interpretativos que se vinculan directamente a la persona. Asimismo, es posible que las sensaciones y emociones que aparecen al bailar nutran la técnica, sin dejarla en un segundo plano. Ha sido interesante el proceso de descubrir otras posibilidades para el movimiento, concientizar y trabajar en varias capas a la vez, como la parte mecánica, fisiológica, motora y emocional.

Con respecto a los aportes que puede tener esta investigación dentro del ámbito pedagógico de la danza, se puede considerar que es beneficioso para los bailarines y para toda persona que trabaje con el cuerpo y el movimiento, ya que profundiza en la capacidad de (re)conocer y (re)aprender desde el movimiento y la conciencia interna del cuerpo.

Referencias bibliográficas

- 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.
- Basurco, S. (2020). *Apropiación de herramientas somáticas para la enseñanza de la danza (estudio analítico con la promoción 2013-2017)*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16876>
- Borgdorff, H. (2010). El debate sobre la investigación en las artes. *Cairon: revista deficiencias de la danza* 13, 25-43.
- Calixto, E. (2018). Emociones en el cerebro. *Revista de la Universidad de México*, 128-132.
<https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/d6dac5c4-cfeb-425b-8bf3-4c6fd0c0bd98/emociones-en-el-cerebro>
- Cohen, B. (2003). *La mente de los órganos: aplicación de las emociones*. Centro de investigación y Estudio de Técnicas y lenguajes Corporales [Documento en PDF]
- Cohen, B. (2007). *El proceso de corporización*. [Documento en PDF]
- Cohen, B. (2012). *Sensing, Feeling and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering®*. MA: Contact Editions.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance historical development of the field of somatic education and its relationship to dance, *Journal of Dance and Somatic Practices* 1(1), 5–27.
- Feldenkrais, M. (2014). La autoimagen. En M. Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento* (19-34). Paidós.
- Garavito, M. C. (2013). Cognición corporizada y Embodiment. *Polisemia* 7 (11), 96-102.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving*. North Atlantic Books

- Kuhlmann, H. (s/f). *Creating dance with BMC and Authentic Movement*. [Documento en PDF]
- Mallegas, M., & González, N. (2015). *Análisis cualitativo en torno a la enseñanza de la postura corporal en la carrera de danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano*. [Tesis de Doctorado, Universidad Academia de Humanismo Cristiano].
- Mamana, S. (2003a). Los órganos como soporte del movimiento y la postura. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (57), 6-10.
- Mamana, S. (2003b). El sistema urinario. *Kiné, la Revista de lo Corporal* (59), 10-11.
- Movimiento Atlas. (2021). Movimiento Atlas uniendo ciencia y experiencia. <https://movimientoatlas.com/sobre-body-mind-centering/>
- Olsen, A. (2014). *The Place of Dance: A Somatic Guide to Dancing and Dance Making*. Wesleyan University Press.
- Pintat, N. (1994). Los órganos y sus funciones según la fisiología energética de la Medicina Tradicional China. *Natura Medicatrix* (34), 14-16.
- Robles, C. (2019). “*Construcción de la consciencia del espacio relacional en el performer desde las experiencias de ceder (yielding) en el Body-Mind Centering y la danza Contacto Improvisación: una investigación desde la práctica*”. [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/15683>
- Rodriguez – Jimenez, R. & Dueso Pla, E. (2015). Consideraciones alrededor de la Danza Movimiento Terapia y sus aplicaciones en el ámbito social. *Arteterapia – papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* (10). 127-137.
- Schwaller (1959). *The opening of the way: A practical guide to the Wisdom Teachings of Ancient Egypt*. Inner Traditions.

Sejenovich, I. (s/f). *Instituto de Yoga de México*. <https://www.yoga.com.mx/los-organos-la-practica-yoga/>

Teixeira de Souza, E. (2020). Embodiment, Somatics and dance: some possible links. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 10(4). 1-30.



Anexos

Anexo 1. Sesión 1- Práctica somática enfocada en el útero

Práctica somática Práctica de danza

Realicé esta práctica el día lunes 22/08/2022

Hora: 8:30 ; 9-12am
Lugar: PUCP
Sesión #1
Duración: 30 min
- Primera hora de la mañana, antes de una clase de danza contemporánea

Práctica somática

Órgano: útero
Elegí este órgano porque justo estos días estaría con el período. el moverme desde aquí, cómo despertar el órgano, es posible? dónde están las conexiones.

Foco de atención

Le puse atención a mi útero, quería reconocer su presencia, saber si de alguna manera el tomar conciencia de este órgano facilitaría el movimiento en la clase de danza. Además de la curiosidad sobre partir el movimiento desde él.

Sensaciones

- Al inicio sentía ligeros corrientazos y me sentía bastante inflamada, algo que fue cesando con la respiración.
- Sensación de vasija llena de agua
- Presión del peso al estar boca abajo
- Tensión en las piernas

Reflexión

Algo que me pareció bastante interesante es reafirmar que lo que sucede en nuestro organismo si impacta el modo de llevar a cabo nuestras responsabilidades en la cotidianeidad.
Con respecto al útero en sí, considero que su presencia fue tomando notoriedad a la hora de ceder el peso a la tierra. Habían sensaciones incómodas por momentos como la tensión y presión sobre el área pero que iban desapareciendo con la respiración

Descripción de la práctica

Inicie echada en el piso boca arriba, respirando profundamente con el foco de atención en éste órgano.
Mientras más respiraciones realizaba, sentía que iba ubicando mejor mi útero y se me vino la imagen de una especie de vasija de cerámica, fría pero delicada.

Empecé con rodamientos suaves, con la intención de ceder tanto al piso que mi útero pueda conectarse con él. Por momentos, al girar, sentía que tensaba las piernas y por ende mi pelvis también la sentía más tensa, lo que hacía que pierda ligeramente la conexión. Después de unos minutos me detuve, realicé un par de inhalaciones y exhalaciones bastante marcadas con la intención de sentir mi útero y finalmente terminé.

Me puse boca abajo y continúe respirando. Esta vez sentí cómo iba cediendo más el peso hacía la tierra y, de alguna manera, cómo el piso se iba fusionando conmigo.
A pesar de que el foco era el útero, empecé a sentir a mi estómago bastante presente.



Anexo 2. Sesión 2 – Práctica somática enfocada en los riñones

<p>Práctica miércoles 24/08/2022</p> <p>Hora: 8:30 Lugar: PUCP Sesión #2 Duración: 30 min - Antes de la clase de danza contemporánea</p>	<p>Práctica somática</p> <p>Órgano: Riñones Elegí este órgano porque sentí que tienen una conexión con el útero al encontrarse cerca de la pelvis. Además en la práctica pasada, sentí su presencia en la clase de técnica</p>	<p>Sensaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presión al ceder el peso - Sensación de tocar los riñones - En la vertical: mejor soporte postural 	<p>Técnica de danza</p> <p>Me enfoqué en la pisada, y de alguna manera sentía que mi peso estaba mejor distribuido en mi cuerpo. A la hora de trabajar con la ondulación de la columna, sentía que el tener los riñones "activos" permitían cierta soltura pero sin abandonar el peso por completo, lo que me daba la sensación de estar bien sostenida.</p>
<p>Descripción de la práctica</p> <p>Inicié recostada en el piso, respirando y con el foco en ellos. Seguidamente, continúe con los rodamientos de la práctica pasada pero focalizados en mis riñones, de tal manera que fui sintiendo su presencia de manera creciente. Algo que sentí en ese momento fue una ligera presión incómoda al tener el peso en el lado izquierdo impactando con el suelo. Seguidamente me senté y empecé a masajear con mis puños la zona baja de mi espalda, por donde están posicionados y, de alguna manera, sentía que esos masajes eran profundos y que casi podía "tocarlos"</p>		<p>Foco de atención</p> <p>El foco de atención en casi todas mis prácticas es poder identificar si luego, dentro de la clase de danza contemporánea puedo partir el movimiento desde ahí, reconocer mi estructura y si ha existido alguna modificación que beneficie mi danza</p>	<p>Focalicé los riñones como soporte de mi estructura corporal. Sentí que estaban presentes y me permitían mantenerme de pie e incluso desplazarme por el espacio de manera más "ergonómica"</p>



Anexo 3. Sesión 3 – Práctica somática enfocada en el estómago

Práctica lunes 29/08/2022

Hora: 8:30
Lugar: PUCP
Sesión #3
Duración: 30 min
- Antes de la clase de danza contemporánea

Sensaciones

Al inicio:

- Pesadez
- Indigestión
- Inflamación
- Proceso digestivo (el agua fría recorriendo el tracto digestivo)
- Necesidad de encorvarme

Después:

- Cese de la sensación de pesadez
- Tras el "masaje estomacal" sentí que el funcionamiento del estómago era más ligero, como menos fastidioso.
- La presión ejercida en el abdomen permitió la digestión
- A la hora de estar en la vertical, ya no sentía la necesidad de encorvarme, me sentía más ligera

Práctica somática

órgano: estómago
Elegí este órgano porque lo había sentido bastante presente durante el fin de semana. Me estaba fastidiando y me sentía pesada

Descripción de la práctica

Inicie la práctica sentada, respirando y con el foco en el estómago. Sentía una sensación de pesadez, inflamación y de indigestión. Seguidamente empecé a beber agua poco a poco, con la intención de ir despertando todo el sistema digestivo. La sensación fría del agua pasando por todo el tracto digestivo me permitió sentir la llegada final al estómago, el cual empezó a revolverse. Asimismo, sentía la necesidad de encorvarme para sentirme más cómoda

Foco de atención

El foco de atención fue el estómago y también la columna blanda digestiva, que permite, de cierta manera soportar la estructura.

Con los ojos cerrados, coloqué las manos sobre mi abdomen y empecé a respirar pero inflando en estómago. Empecé a sentir cómo se distendía, empecé a sentir también lo que pasaba dentro, líquido que se movía, sonidos que venían del estómago. Seguidamente me eche boca arriba y comencé a ejercer presión con las manos, como si me estuviera masajeando y conforme hacia esto pasaba saliva.



Anexo 4. Sesión 9 – Práctica somática enfocada en el corazón

Lunes 19/09/22
Hora: 8:30 am
Lugar: PUCP
Sesión #9
Duración: 30 minutos

Foco de atención
órgano: corazón

Sensaciones
- Peso
- Fluidez
- Frío
- Atención
- soltura

Registro en caliente
Hoy tenía claro que quería trabajar con el corazón. Sentía la necesidad de conectar desde aquí con todo mi cuerpo y el movimiento. Inicé recostada respirando muy suavemente y poco a poco fui regulando la respiración en distintas velocidades. Me concentré en los latidos, en la resonancia que dejaban, el sonido, y cómo aparecían micro movimientos durante este momento.

Imaginario
Se me vino la imagen de un río con varias desembocaduras, como el agua va atravesando cada una de ellas, sin parar, a veces con más fuerza y velocidad y otras en donde el agua corre más despacito, como filitos de agua.

Sentía que mi temperatura corporal iba bajando, la respiración llegaba a cada espacio de mi cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies y poco a poco fui cambiando el foco de atención a los fluidos que recorrían mi cuerpo y que transportaban esta oxigenación: la sangre. Con la atención en esto, empecé a desplazarme por el piso, la consigna era trasladarme con la sensación de este fluido. El movimiento era suave, fluido, el peso cedía bastante a la tierra, me sentía compenetrada con ella. Aparecían sentimientos de tranquilidad, satisfacción, paz.



Anexo 5. Sesión 10 – Práctica somática enfocada en el corazón

Lunes 10/10/2022

Hora: 4pm
Lugar: Casa
Sesión #10
Duración:

Foco de atención
órgano: corazón

¿puedo moverme desde la resonancia de latidos del corazón?

Registro en caliente
Inicie sentada y fui masajeando suavemente la zona del corazón, ejerciendo una ligera presión que aumentaba progresivamente.

Sentimientos
Empecé a llorar, senti la necesidad de colapsar por completo y dejarme invadir por las emociones. Necesitaba eliminar mucha carga emocional

Sensaciones
- presión en el pecho
- sensación de caer al vacío
- tensión en las piernas

¿Qué me pasa? ¿Por qué me siento así?
Al estar atravesando por procesos emocionales fuertes me encontraba muy vulnerable. Mi cuerpo empezó a descargar todas las emociones negativas que había estado acumulando. No hubo movimiento en esta sesión. Solo estuve recostada, masajeando por momentos el pecho en círculos y dejando salir todo lo que sentía a través del llanto



