

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El uso de la anatomía experiencial y el trazo como medios para estudiar la estructura y postura del cuerpo en un laboratorio de movimiento

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

Yesennia Jakellina Yerren Cisneros

Asesora:

Amiraixchel Ramirez Salgado

Lima, 2022

RESUMEN

La presente investigación aborda en cómo el uso de la anatomía experiencial y el trazo funcionan como medios para estudiar la estructura y postura del cuerpo de la investigadora. Para ello, se elabora un laboratorio de movimiento, el cual tiene una duración de treinta días, es de frecuencia diaria y tiene una división de cuatro etapas: reconociéndome, redes conectivas, reconociéndome en el exterior, reconectando las necesidades corporales. Cada una de ellas engloba una filosofía distinta y responde a objetivos específicos que, en conjunto, ayudarán a responder la pregunta principal de esta investigación. La primera etapa tiene como objetivo principal reconocer la estructura del cuerpo teniendo en cuenta principalmente la estructura ósea y muscular, la segunda tiene como objetivo reconocer cómo se conecta la estructura, la tercera tiene como objetivo contactar a la estructura con superficies/elementos de distintas calidades teniendo en cuenta cómo se adapta para relacionarse con estas, la cuarta tiene como objetivo expandir la práctica a las necesidades de mi cuerpo teniendo en cuenta mi quehacer como estudiante de danza actualmente. La tesis cuenta con una página web, la cual contiene las descripciones de cómo se abordaron las sesiones, adicionalmente se podrán observar los trazos y las reflexiones generales. Esto con el fin de expandir la investigación. Al finalizar el laboratorio se afirma que la anatomía experiencial y el trazo funcionan como un punto de partida para estudiar la estructura y postura del cuerpo, asimismo, los conceptos de estos dos últimos ayudan a que se genere un ambiente reflexivo en el cual aparecen nuevos cuestionamientos sobre la estructura, sus hábitos, estímulos externos e internos y la interrelación entre ellos. Finalmente, en el período de la redacción de la tesis surge un cuestionamiento sobre la forma limitada que tiene de presentarse una investigación desde la práctica.

Palabras clave: anatomía experiencial, trazo, movimiento, laboratorio, cuerpo.

ABSTRACT

The present investigation addresses how the use of experiential anatomy and the draw function as means to study the structure and posture of the researcher's body. For this, a movement laboratory is developed, which lasts thirty days, is daily in frequency and has a division of four stages: recognizing myself, connecting networks, recognizing myself on the outside, reconnecting the bodily needs. Each of them encompasses a different philosophy and responds to specific objectives that, together, will help answer the main question of this research. The first stage has the main objective of recognizing the structure of the body, taking into account mainly the bone and muscle structure, the second one aims to recognize how the structure is connected, the third one aims to contact the structure with surfaces / elements of different qualities taking into account how it adapts to relate to these, the fourth aims to expand the practice to the needs of my body taking into account my work as a dance student today. The thesis has a web page, which contains the descriptions of how the sessions were approached, additionally it will be possible to observe the drawings and general reflections. This to expand the investigation. At the end of the laboratory, it is affirmed that the experiential anatomy and the draw work as a starting point to study the structure and posture of the body, also, the concepts of the latter two help to generate a reflective environment in which new questions appear on the structure, its habits, external and internal stimuli, and the interrelation between them. Finally, in the period of writing the thesis, a question arises about the limited way that an investigation must be presented from practice.

Keywords: experiential anatomy, draw experiences, movement, practice, body, embodiment.

AGRADECIMIENTOS

A mí, por sobrevivir a la crisis de tercer año.

A mi mamá, por inscribirme a mi primera clase de ballet, apoyarme de manera incondicional y creer en mis sueños.

A Sami, por estar presente en mi vida.

A Amira, por acompañarme en todo este proceso, por involucrarse y ser parte de esta investigación desde el inicio hasta el final.

A mi promoción de la Universidad

A Ariana, por ser mi consejera para todo

A Camila, por acompañarme cuando quiero una Pilsen

A Nicole, por hacerme reír siempre

A Naomi, por enseñarme a ser paciente

A Deborah, por recordarme que debo dejar fluir la vida

Son lo mejor de los años de carrera. Sin ustedes, no sería quien soy hoy. Su amistad cambió mi vida.

A mis maestros de las escuelas de danza en las que me formé y mis maestros de la PUCP que, sin duda, marcaron un antes y después en mi vida.

ÍNDICE

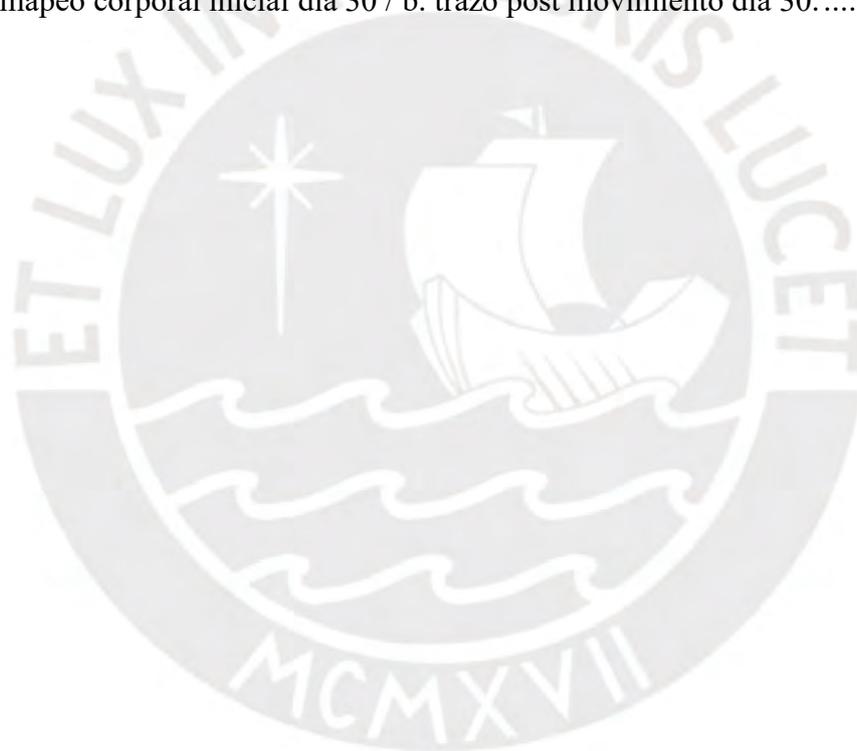
	Pág.
RESUMEN	ii
ABSTRACT	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
INTRODUCCIÓN	1
ESTADO DEL ARTE	4
MARCO CONCEPTUAL	8
Anatomía experiencial	8
Propiocepción	9
Interacción	10
Composición corporal	11
Experiencia	11
El trazo	12
Postura y estructura: una manera de pensar el cuerpo	14
METODOLOGÍA	17
El trazo en el laboratorio	18
Materiales	19
Métodos de registro	19
Virtualidad	20
¿CÓMO LEER ESTA TESIS?	21
PRÁCTICA	22
Etapa 1– Reconociéndome	22
D1 Estructura	23
D2 Corazón	24
D3 Cabeza	25
D4 Cabeza	26
D5 Cabeza	27
D6 Brazos y torso	28
D7 Pelvis	29
D8 Rodilla	30
D9 Pies	31

Etapa 2 – Redes conectivas	32
D10 Articulaciones	33
D11 Articulaciones	34
D12 Piel	35
D13 Piel	36
D14 Piel	37
D16 Sentidos	39
Etapa 3 – Reconociéndome en el exterior	40
D17 Peso	41
D18 Peso	42
D19 Tensión y relajación	43
D20 Vertical	44
D21 Suelo	45
D22 Sensitivo	46
D23 Sensitivo	47
Etapa 4 – Reconectando las necesidades corporales	48
D24 Energía	49
D25 Energía	50
D26 Manos	51
D28 Manos y brazos	52
D28 Respiración	53
D29 Respiración	54
D30 Respiración	55
CONCLUSIONES	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1: Páginas 106 y 107 de A Choreographer's score: Fase, Rosas danst Rosas, Elena's Aria, Bartok.	5
Figura 2: Labanotation (Imagen recuperada de https://www.dcode.fr/labnotation)	6
Figura 3 Black Clay. Score II – Craftsmen Project - 2016 (Recuperado de http://benjaminskinner.uk/project/craftsmen-2016/).....	7
Figura 4: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (reconociéndome) del día 1 al día 9.	22
Figura 5: a. mapeo corporal inicial día 1 / b. trazo post movimiento día 1.....	23
Figura 6: a. mapeo corporal inicial día 2 / b. trazo post movimiento día 2.....	24
Figura 7: a. mapeo corporal inicial día 3 / b. trazo post movimiento día 3.....	25
Figura 8: a. mapeo corporal inicial día 4 / b. trazo post movimiento día 4.....	26
Figura 9: a. mapeo corporal inicial día 5 / b. trazo post movimiento día 5.....	27
Figura 10: a. mapeo corporal inicial día 6 / b. trazo post movimiento día 6.....	28
Figura 11: a. mapeo corporal inicial día 7 / b. trazo post movimiento día 7.....	29
Figura 12: a. mapeo corporal inicial día 8 / b. trazo post movimiento día 8.....	30
Figura 13: a. mapeo corporal inicial día 9 / b. trazo post movimiento día 9.....	31
Figura 14: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (redes conectivas) del día 10 al día 16.....	32
Figura 15: a. mapeo corporal inicial día 10 / b. trazo post movimiento día 10.....	33
Figura 16: a. mapeo corporal inicial día 11 / b. trazo post movimiento día 11.....	34
Figura 17: a. mapeo corporal inicial día 12 / b. trazo post movimiento día 12.....	35
Figura 18: a. mapeo corporal inicial día 13 / b. trazo post movimiento día 13.....	36
Figura 19: a. mapeo corporal inicial día 14 / b. trazo post movimiento día 14.....	37
Figura 20: a. mapeo corporal inicial día 15 / b. trazo post movimiento día 15.....	38
Figura 21: a. mapeo corporal inicial día 16 / b. trazo post movimiento día 16.....	39
Figura 22: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (reconociéndome en el exterior) del día 17 al día 23.....	40
Figura 23: a. mapeo corporal inicial día 17 / b. trazo post movimiento día 17.....	41
Figura 24: a. mapeo corporal inicial día 18 / b. trazo post movimiento día 18.....	42
Figura 25: a. mapeo corporal inicial día 19 / b. trazo post movimiento día 19.....	43
Figura 26: a. mapeo corporal inicial día 20 / b. trazo post movimiento día 20.....	44

Figura 27: a. mapeo corporal inicial día 21 / b. trazo post movimiento día 21.....	45
Figura 28: a. mapeo corporal inicial día 22 / b. trazo post movimiento día 22.....	46
Figura 29: a. mapeo corporal inicial día 23 / b. trazo post movimiento día 23.....	47
Figura 30: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (reconectando las necesidades corporales) del día 24 al día 30.....	48
Figura 31: a. mapeo corporal inicial día 24 / b. trazo post movimiento día 24.....	49
Figura 32: a. mapeo corporal inicial día 25 / b. trazo post movimiento día 25.....	50
Figura 33: a. mapeo corporal inicial día 26 / b. trazo post movimiento día 26.....	51
Figura 34: a. mapeo corporal inicial día 27 / b. trazo post movimiento día 27.....	52
Figura 35: a. mapeo corporal inicial día 28 / b. trazo post movimiento día 28.....	53
Figura 36: a. mapeo corporal inicial día 29 / b. trazo post movimiento día 29.....	54
Figura 37: a. mapeo corporal inicial día 30 / b. trazo post movimiento día 30.....	55



INTRODUCCIÓN

El detonante de la presente investigación fue el curso de Anatomía aplicada a la danza, el cual cursé en mi primer año de carrera en la especialidad de Danza de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). En este curso estudié la anatomía desde una metodología, que en su momento fue novedosa para mí, que incluía el uso del dibujo, vídeos de modelos tridimensionales del cuerpo y relacionar la información teórica con nuestra práctica como estudiantes de danza. Un ejemplo de esto fue, después de aprender el movimiento de rotación, asociamos qué pasos o en qué técnicas de danza veíamos tal movimiento. Uno de los ejercicios que aún permanece en mi recuerdo, fue la consigna de dibujar la forma de los músculos en el cuerpo de otro compañero después de haber aprendido de manera teórica su ubicación, funcionamiento, estructura y conexión. Esta metodología propuesta en el curso fue lo que me permitió encontrar una manera de asimilar la información teórica a través de la práctica.

De manera personal, siempre he sentido interés por la anatomía humana y la biomecánica del cuerpo. Es por ello que eventualmente surge una necesidad personal de generar un espacio en el que se habiten estos temas a través del movimiento. La pregunta principal que se buscará responder en el desarrollo de esta investigación es ¿De qué manera la anatomía experiencial y el trazo permiten guiar a la investigadora a un estudio sobre la estructura de su cuerpo en un laboratorio de movimiento?

Existen aproximaciones, dentro de los estudios de anatomía específicamente, cuyo enfoque se basa en la teoría. Esta, en su mayoría, resulta difícil sino imposible de entender si no se tiene un conocimiento previo ya que contiene un lenguaje conceptual/científico. En contraste, existen propuestas que contienen un lenguaje mucho más cercano a las personas que están relacionadas a la práctica de movimiento como lo es la anatomía experiencial. Esta propone un diálogo entre la información teórica y la práctica (Olsen & McHose, 2004), uno

de los elementos más importantes que considera la anatomía experiencial es que se utilizan distintos recursos para asimilar la información en cuestión “¿necesitas leer, escribir, moverte, dibujar, tocar, cuestionar, que te digan, hablar, que te alienten, competir, estar solo o trabajar en diálogo con alguien más?” (Olsen & McHose, 2004, p.15). La experiencia es necesaria para que una información pueda ser investigada, probada e inclusive cuestionada; existen diversas formas de contarla, en esta investigación se usará el trazo como registro de esta experiencia vivida.

Para responder la pregunta principal de la investigación, se diseñó y desarrolló un laboratorio individual diario, con una duración de treinta días, que tuvo como objetivo principal generar un espacio en el que la experiencia y la información teórica dialoguen para estudiar la estructura del cuerpo con un lenguaje que sea reconocible y accesible al entendimiento de quien lo practica.

Asimismo, en el laboratorio se propondrá al trazo como una forma de registro de experiencias y una vía para generar/plasmar conocimiento, adicionalmente se buscará validar el valor del trazo en el ámbito académico.

Esta tesis consta de un estado del arte, en el cual se contextualizará el uso de la anatomía experiencial y el trazo en relación con la danza y el movimiento. Después se presentará el marco teórico en el que se desarrollarán los conceptos de anatomía experiencial, el uso del trazo como registro de experiencias, postura y estructura.

Posterior a ello se explicará la metodología que se usó para el diseño y desarrollo del laboratorio. Además, se compartirán los hallazgos de la investigación a manera de bitácora, este formato está pensado para incluir los trazos desarrollados en el laboratorio, los cuales estarán acompañados de la descripción y el hallazgo principal de la sesión. Finalmente, se expondrán las conclusiones de la investigación.

En el proceso de recojo de fuentes teóricas, específicamente de anatomía experiencial, se encontró que la gran mayoría de estas están escritas en inglés y portugués, se espera que la presente investigación acerque este concepto a personas de habla hispana. Asimismo, se busca visibilizar las prácticas de artistas contemporáneos que utilizan el trazo como método de registro y producto de su investigación.



ESTADO DEL ARTE

Cuando se trata de investigaciones y métodos de registro de estas, la escritura juega un papel primordial ya que es considerada lo más cercano a la academia. Se sobreentiende que la verbalización y la escritura son los medios más validados en los cuales se puede documentar una experiencia y se deja de lado otros medios en los cuales el individuo puede encontrar una mejor forma de comunicar esa experiencia.

En esta investigación se atribuye la importancia del trazo que deriva de la mano y su propia inteligencia sin necesidad de ser algo tridimensional, algo que puede ser tocado o tener un fin funcional pues se valoriza al trazo en sí mismo teniendo en consideración todo lo que implica que este sea realizado como la posición del cuerpo para trazar, la experiencia que el sujeto intenta plasmar, la experiencia del sujeto en sí mismo y la capacidad de llevar todo esto a algo que puede ser observado. Es importante resaltar que si bien el trazo está relacionado con la experiencia de quien lo realiza, también es un espacio para abrirse a nuevas posibilidades.

Para el artista dibujar es descubrir. Y no se trata de una frase bonita; es literalmente cierto. Es el acto mismo de dibujar lo que fuerza al artista a mirar el objeto que tiene delante, a diseccionar y volverlo a unir en su imaginación, o, si dibuja de memoria, lo que lo fuerza a ahondar en ella, hasta encontrar el contenido de su propio almacén de observaciones pasadas (Berger, 2011, p. 3).

En otras palabras, el artista, en este caso el bailarín, pasa por la etapa de dibujar/trazar, después, por la etapa de asimilación (cognitivo) de interpretar lo que acaba de dibujar y por último lo asocia en su imaginación. Por otro lado, Berger (año) nos menciona también la idea de la memoria y el propio almacén, lo cual hace referencia a que cada persona almacena sus propias experiencias y referencias las cuales pueden influir en lo que el artista plasma. Este

producto final (el trazo/dibujo) será único en cada persona ya que esto está ligado a la experiencia personal, al igual que la anatomía experiencial.

El trazo está constantemente relacionado con la danza. Un ejemplo de ello es que es utilizado como un recurso para realizar diseños coreográficos, análisis de movimiento, generar patrones de movimiento, etc. En el libro *A choreographer's score: Fase, Rosas danst Rosas, Elena's Aria, Bartok* (2012) de Anne Teresa de Keersmaeker se puede ver cómo el trazo jugó un papel importante en la composición coreográfica de Rosas danst Rosas, los trazos se denominaron en uno de los capítulos bajo el término de *manuscrito dramático*, en ellos se encuentran las variaciones de movimiento, posición en el espacio y calidad de movimiento que hicieron las bailarinas en la pieza.

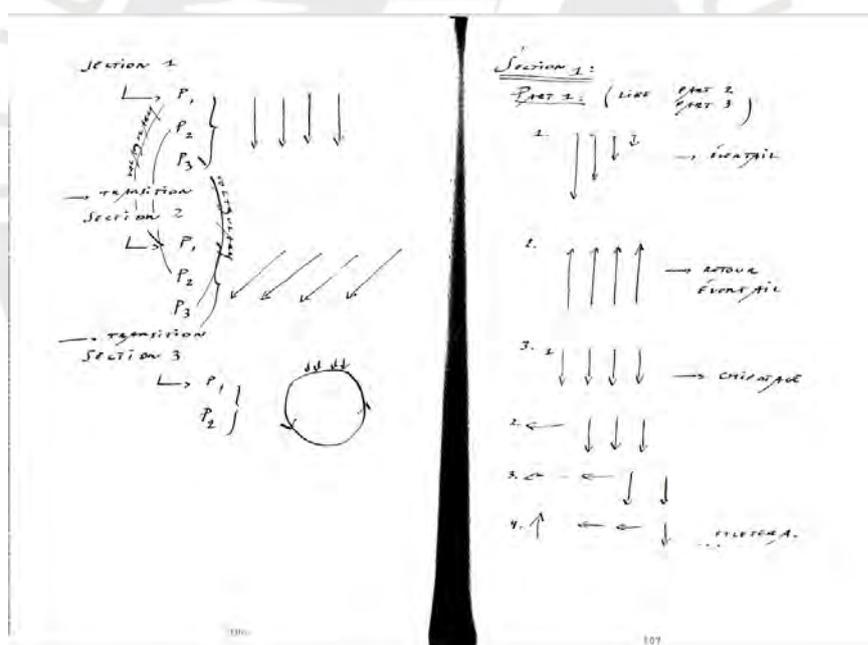


Figura 1: Páginas 106 y 107 de A Choreographer's score: Fase, Rosas danst Rosas, Elena's Aria, Bartok.

Uno de los principales referentes en el mundo de la danza es Rudolf Laban, quien desarrolló un sistema para el registro y análisis de movimiento conocido como Labanotation y la teoría del icosaedro, método en el cual se asocian figuras geométricas específicas a

direcciones específicas en las que se orienta el cuerpo/movimiento. Las cuales siguen siendo estudiadas, interpretadas e investigadas por distintos maestros y estudiantes de danza actualmente.

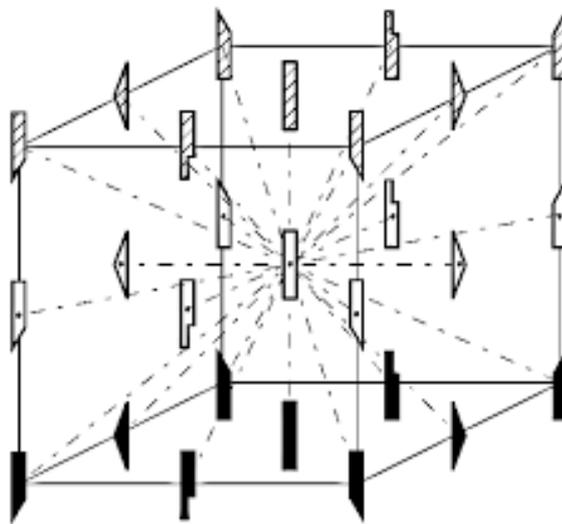


Figura 2: Labanotation (Imagen recuperada de <https://www.dcode.fr/labnotation>)

Así como existen figuras reconocidas de la danza que dejaron un legado mediante sus creaciones e investigaciones relacionando el trazo y sus creaciones/investigaciones artísticas, también hay cada vez más artistas que utilizan el trazo como método de registro de experiencias en sus investigaciones y/o prácticas ya sea dentro de un espacio de formación académica o fuera de estas. Uno de ellos es Benjamin Skinner, quien en el 2016 realizó el proyecto Craftsman, este consistió en una práctica de investigación interdisciplinaria que desafió al “cuerpo pensante” a considerar su adaptación al entorno percibido. Proponiendo a su vez al cuerpo como un archivo tridimensional que se encuentra en un ciclo de retroalimentación continua con lo que nos rodea, en este caso el creador crea una relación entre él y sus materiales para crear, el cual es el trazo hecho con carbón para evidenciar mediante este que somos criaturas altamente sensibles que retienen todo lo que hemos sentido y experimentado no solo en nuestro arte sino en toda nuestra vida.



Figura 3. Black Clay. Score II – Crafstman Project - 2016 (Recuperado de <http://benjaminskinner.uk/project/crafstman-2016/>)

Indudablemente, el trazo seguirá acompañando a artistas en sus procesos, propuestas, estudios y prácticas creativas pues es una fuente que le ofrece distintas posibilidades y una forma única de plasmar una forma de ver el mundo, una forma de ver el arte, una forma de ver la danza y el movimiento.

MARCO CONCEPTUAL

A continuación, se desarrollarán los conceptos principales de la investigación con el fin de contextualizar el cómo se abordarán y cómo surgieron estos en el desarrollo de la práctica.

Anatomía experiencial

El movimiento es la fuente de nuestros sentidos en el espacio y el tiempo, subjetivamente, en el tiempo sentido (Sheets-Johnstone, 2011). El concepto de anatomía experiencial ha sido entendido en diversas corrientes somáticas como “conozco haciendo, aprendo experimentando” (Condeza, 2014, p.163). En el Body Mind Centering®¹, por ejemplo, definen su aproximación como un estudio experiencial basado en la corporeización y aplicación de principios anatómicos, fisiológicos, psicofísicos y de desarrollo, utilizando movimiento, tacto, voz y mente (Body-Mind Centering®, 2017). En tal definición se puede entender que la forma en la que se aborda la anatomía experiencial confiere a utilizar el cuerpo en toda su potencia.

Por otro lado, Tolja y Speciani en *Pensar con el cuerpo* (2006) definen a la anatomía experiencial de la siguiente manera “la anatomía experiencial es sólo “[...] una de las posibilidades de poner en primer plano el conocimiento y la conciencia de un instrumento tan sofisticado como el cuerpo, que responde y se adapta continuamente a cualquier cosa que ocurra, se trate del espacio circundante, del trabajo que desarrolla, del lenguaje que usa o escucha del ritmo que sigue, que cambia incesantemente”” (Tolja & Speciani, 2006, p.20). La anatomía experiencial ocurre en el presente, mientras nos movemos ocurre ese proceso de asimilación interno. “A medida que nos movemos, descubrimos una sensación de vitalidad y de estar enraizados en el movimiento” (Sheets-Johnstone, 2011, p. 116).

¹ Es un enfoque integrado y encarnado del movimiento, el cuerpo y la conciencia. Desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen. Para más información entrar al siguiente enlace: <https://www.bodymindcentering.com/about>

Cranz & Chiesi en *Design and somatic experience: preliminary findings regarding drawing through experiential anatomy* nos mencionan que la primera premisa de la anatomía experiencial es que uno puede ir más allá de una comprensión del funcionamiento del cuerpo para dirigir la experiencia fenomenológica, es decir, una apreciación interna y subjetiva de la anatomía (p.323). Por lo anteriormente expuesto se puede entender que, la anatomía experiencial va más allá de aprender información teórica a través de la práctica/ movimiento, sino más bien es este saber el que lleva al sujeto a encontrar su propia subjetividad respecto a su cuerpo.

En una sesión de anatomía experiencial el centro de acción y de conocimiento es el cuerpo de quien lo practica, es por ello por lo que la experiencia es variable y única para cada persona, el sujeto entra en una relación de escucha activa de su propio cuerpo y esta puede llevar a que el rumbo de la sesión tome otra aproximación/sensación/sentido para quien lo experimenta. Andrea Olsen & McHose en *BodyStories* afirma que la anatomía experiencial es una invitación a integrar la información con la experiencia, y esta, proporciona al ser una conciencia sobre la estructura y postura de su cuerpo.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, para lograr una definición personal de lo que significa anatomía experiencial se tomó en cuenta cuatro elementos: propiocepción, interacción, composición y experiencia. A continuación, se procederá a desarrollar cada uno de ellos y sus interrelaciones a fin de establecer el cómo estos se abordan en la investigación.

Propiocepción

“El cuerpo sabe y recuerda” (Pallasmaa, 2006, p.61)

La anatomía experiencial tiene una característica propioceptiva y esta puede practicarse en un ambiente académico (dentro de una clase de danza) o puede ser parte de una práctica, como lo es en el caso de esta investigación, la cual está dividida en treinta sesiones. Estas pueden guiarse por alguien externo o el sujeto puede plasmar premisas y adentrarse en

ellas. En ambos escenarios planteados se necesita tener en cuenta esta cualidad propioceptiva, según Tarantino (2009), esta puede ser definida como la percepción del propio cuerpo, del estado en el que este se encuentra ya sea en reposo o en movimiento (p. 2).

La propiocepción va de la mano de la memoria corporal. “La memoria cinestésica no consiste por lo tanto en una repetición muscular automatizada, sino en el recuerdo de una dinámica corporal sentida” (Alarcón, 2009, p.6). La anatomía experiencial es un sentir consciente, ello permite que el sujeto se deje llevar en la experiencia sin que esto signifique distraerse o salir de la consigna, por el contrario, este sentir, este sentirse le da la capacidad de tomar decisiones respecto al rumbo de su movimiento que le permitan reflexionar y cuestionar lo que va experimentando.

Si una persona que está constantemente relacionada a las prácticas del movimiento se adentra en una de las consignas en una sesión de anatomía experiencial, podrá notar que el mayor reto que enfrenta es reaprender lo que sucede en su propio cuerpo, implica un reconocerse y para ello se necesita una gran escucha interna y externa. Como se mencionó inicialmente en esta sección, las sesiones pueden ser guiadas por una persona externa o el sujeto/practicante puede elegir/crear una consigna y seguirla; en el caso de tener a un guía en la sesión, este podrá acompañar al sujeto, mas no podrá adentrarse en su cuerpo ni en sus reflexiones, por tanto, sin una escucha y entrega propia, no se propiciará el ambiente para un espacio reflexivo – analítico sobre el cuerpo propio.

Interacción

La interacción con el espacio físico y con lo que sucede a un nivel espaciotemporal es esencial en una sesión de anatomía experiencial. Las constantes decisiones que tomamos a lo largo de una exploración de movimiento tienen una consecuencia directa en el desarrollo de esta, además, estamos constantemente interactuando con factores que pueden afectarnos de manera directa o indirecta. Ya sean factores externos como el clima, objetos, otra persona,

ruidos, etc., o factores internos tales como: las emociones, el estado anímico del cuerpo, pensamientos, impulsos internos, etc.

Ambos tipos de factores requieren una gran escucha, pues el sujeto puede tomar la decisión de usarlas como un estímulo y hacerlo parte de la experiencia, generar un diálogo entre ambas, o descartarlas y aislarlas de lo que sucede en sus exploraciones. Es importante para ello poder elegir un espacio de trabajo propicio para cuando se decide tener este tipo de experiencias que, indudablemente, generan un viaje introspectivo a través del movimiento.

Composición corporal

Somos seres con una estructura física única, por lo tanto, respondemos a necesidades y capacidades distintas. El reconocer esto permite al sujeto cuestionarse qué es lo que necesita para hallarse a sí mismo en esta estructura que se ha modificado con el paso del tiempo. Cada uno de nosotros lleva una carga genética distinta la cual tampoco debe pasar de ser percibida, pues esta determina los aspectos básicos de la estructura que habitamos.

Experiencia

Es importante tener en cuenta que cada cuerpo está, de alguna u otra manera, conectado a un contexto colectivo y a un contexto individual.

El cuerpo contiene en sí el registro de toda la historia del sujeto desde aquellas tempranas fetales. Esta historia encarnada en sensaciones e imágenes que se alojan en el inconsciente. Se despliega en el movimiento poniendo en juego una dramática inconsciente, imaginaria, poética, que no responde a la gestual codificada como lenguaje de la vida cotidiana, ni a su orden (Guido, 2014, p.184).

Un cuerpo estará determinado por sus experiencias, ideas y creencias, las cuales en su mayoría confieren a un contexto individual. Por otro lado, el contexto colectivo, sin querer, nos agrupa y nos divide al mismo tiempo. Pertener a una comunidad que piensa, siente y

crea de una determinada manera, por ejemplo, nos ayudará a ver el mundo desde ese punto de vista y encontrar una cercanía con seres que compartan nuestra misma visión, sin embargo, la capacidad de interactuar con personas que tengan pensamientos/ideas diferentes determinarán qué tanto podemos ampliar nuestra visión del afuera.

La experiencia histórico - cultural de cada ser es determinante para entender el cómo nos aproximamos a una postura, a un concepto, al movimiento. Tenemos una manera única de habitar nuestros cuerpos, el movimiento es también manifestación de nuestra identidad. “Nuestros movimientos no sólo nos permiten actuar en el mundo, sino que en cada movimiento nos sentimos a nosotros mismos” (Alarcón, 2009, p.6). Nuestro cuerpo es un archivo de experiencias, y el conjunto de ellas, voluntaria o involuntariamente, determinan nuestra aproximación a algún estímulo.

El trazo

La relación del trazo con nosotros como seres humanos es más cercana de lo que pensamos. Como archivo, el trazo es manifiesto de existencia de cientos de civilizaciones. En este caso, el trazo cumplía múltiples funciones tales como buscar transmitir una realidad específica como por ejemplo un acontecimiento, patrones de líneas que tenían un significado en específico y esto les permitía comunicarse entre ellos, etc. El trazo cumplía un papel fundamental como un tipo de lenguaje y al mismo tiempo, de expresión pues este posee un potencial poder comunicativo, independientemente del fin con el que esta se ha realizado, este transmite.

Una de las características principales del trazo es que está ligado a la perspectiva de quien lo ejecuta. Freire, quien cita el trabajo de Arno Stern en “Arno Stern: El trazo de la memoria” (2007), denomina el trabajo de este respecto al trazo bajo el término de “memoria orgánica”, la cual define como una función del trazo la cual permite al individuo afirmar su propia existencia a través de lo que este plasma. Se entiende al trazo entonces como una

manifestación de la propia existencia del sujeto que lo ejecuta, como una forma propia de ver el mundo; no es de extrañar entonces que cada trazo contenga una cualidad subjetiva

“...acompañar a su autor a recordar el trazo, la intensidad, el sitio, es encontrar puntos de inflexión de la historia colectiva, que trasciende a la subjetividad que la plasmó” (De los Santos, 2010, p.87). Al tener en cuenta la particularidad, historia, y contexto de cada trazo, considero que este está exento de tener una interpretación específica. Si el lector/a buscara encontrar un significado al trazo, en el contexto de esta investigación, este será reducido a una realidad específica, la cual estará ligada a la persona que hace tal interpretación, no necesariamente a la del artista. Por el contrario, cuando el espectador/a se aproxima a lo trazado desde un acompañamiento, surge una alianza, una conexión entre el artista y el. El artista se deja encontrar en su vulnerabilidad, en lo experimentado, en lo que trazó; y el espectador, se halla en el artista y en su arte. Juhani Pallasmaa describe este intercambio cuando el espectador presta su *emoción* y el artista presta su *autoridad y aura* (2006).

El trazo en esta investigación no espera tener un fin funcional o reproducirse a gran escala. “Las imágenes visuales se han convertido en una mercancía (...)” (Pallasmaa, 2006, p.21). El contexto de los trazos en esta tesis se dio en un período de una investigación desde la práctica, la cual implica un proceso de autodescubrimiento, de un reconocerse que será compartido.

A diferencia de la danza contemporánea, que, por ejemplo, no tiene un ente “regulador” que determine qué es danza o quiénes pueden hacer danza, existe en el mundo de las imágenes visuales distintos entes, así como referentes reconocidos de manera mundial que, hasta el día de hoy son estudiados en las artes, que determinan el “valor” de estas en el mundo del arte. Ya sea por el potencial del producto para ser explotado, o lo suficientemente “bueno” y “excepcional” para ser expuesto en una galería. Para hacer una distinción de esta

carga a la que usualmente están sujetos las cosas hechas a mano en el arte, se tuvo en consideración referirse a lo propuesto en la investigación como trazo en lugar de dibujo.

Esta segunda palabra conlleva un valor concreto, una imagen que de alguna u otra forma nos es familiar o que podemos reconocer a simple vista, se podría decir que busca ser la representación de un objeto, imagen, paisaje, etc. Se tomó la decisión de denominar lo hecho en el laboratorio como trazo ya que considero que este tiene un significado mucho más alejado de lo que sería la representación y, además, contiene un valor mucho más abstracto. Es una manifestación de lo que una persona busca transmitir, sea esta o no reconocida por quien lo ve.

Por último, me gustaría resaltar la siguiente cita de Benjamin W. (2003), la cual rescata la esencia de las bitácoras que contienen los trazos surgidos en todo el período de la práctica de la siguiente investigación: “incluso en la más perfecta de las reproducciones una cosa queda fuera de ella: el aquí y ahora de la obra de arte, su existencia única en el lugar donde se encuentra” (p.43).

Postura y estructura: una manera de pensar el cuerpo

Los conceptos de postura y estructura surgieron en el proceso de delimitar el laboratorio, durante el recojo de referentes bibliográficos de anatomía experiencial encontré que Andrea Olsen & McHose (2004) hace una diferenciación entre ambos términos, los cuales tomé como punto de partida para iniciar el diseño de las sesiones y el plan de trabajo de la parte práctica de la investigación.

En el desarrollo de la práctica se podrá leer que se hace referencia a “postura” y “estructura”, se le presentará a continuación al lector/a una breve definición de cómo estos en esta investigación:

La estructura es nuestro cuerpo a un nivel físico: los huesos, músculos y otros tejidos que lo componen. La estructura se ve afectada por nuestra herencia y

por nuestra experiencia de vida [...] La postura es la forma en la vivimos en nuestra estructura: la energía y las actitudes que momento a momento moldean nuestro cuerpo [...] Por ejemplo, si nacemos con una vértebra adicional o piernas curvas, nuestra postura se verá afectada por nuestra estructura. (Olsen & McHose, 2004, p.17).

En las definiciones presentadas se puede entender que ambas coexisten en un cuerpo. Un hábito/rutina puede tener un impacto directo en el cuerpo, siendo este modificado por la forma en el que el ser lo habita. Por otro lado, en lo que genética confiere, el cuerpo construye su propia inteligencia para que la estructura “funcione”, tomando el ejemplo dado por Olsen & McHose (2004), si una persona nace con una vértebra adicional, además de afectarse la estructura por la postura del cuerpo, existirá una especie de compensación constante del cuerpo ya sea de peso o carga muscular para poder habitar esa estructura.

Se engloba una filosofía, una forma de pensar el cuerpo bajo los dos conceptos definidos, lo cual implica reconocerse como una estructura transformable, inquieta y cambiante.

Incluso el hueso más denso o “compacto”, como el que se encuentra en los ejes de los huesos largos de las extremidades es tejido vivo sujeto a cambios y renovación. De hecho, todo el esqueleto se renueva por completo durante un período de aproximadamente dos años (Hartley, 1995, p.136).

Teniendo en cuenta estas definiciones se exploraron distintas aproximaciones de estas en el cuerpo, siempre estas con relación a la postura y estructura, tales como: estructura, corazón, cabeza, brazos, torso, pelvis, rodilla, pies, articulaciones, piel, peso, tensión, relajación, sentidos, sensitivo, manos, brazos, energía, suelo, vertical y respiración.

Tales aproximaciones tuvieron lugar en distintas etapas del laboratorio, los cuales llevaron a una reflexión de distintas aristas, esta forma de pensar ambos conceptos engloba

toda la investigación tanto de manera teórica como práctica, es importante tener esto en cuenta ya que, como se mencionó inicialmente en esta sección, serán términos que se usarán en los treinta días de desarrollo de la práctica.



METODOLOGÍA

Esta tesis es una investigación desde las artes ya que “no asume la separación de sujeto y objeto, y no contempla ninguna distancia entre el investigador y la práctica artística, ya que ésta es, en sí, un componente esencial tanto del proceso de investigación como de los resultados de la investigación” (Borgdorff, 2010, p.11).

La metodología consistió en el diseño y desarrollo de un laboratorio, producto de ello se realizó una práctica diaria individual que tomó como referencia a *La guía a la anatomía experiencial* (2014) propuesta por Andrea Olsen & McHose. En esta guía la autora propone una práctica de treinta y un días que consiste en sesiones auto guiadas (en donde utiliza el cuerpo, su movimiento y experiencia) para investigar distintos temas en relación respecto al cuerpo tales como: la piel, la estructura ósea, la postura, etc.; además del enfoque anatómico, la guía hace énfasis en tomar en cuenta que nuestros hábitos, el contexto y nuestras actitudes tienen un impacto directo o indirecto en nuestro cuerpo día a día.

El laboratorio que propuse para esta investigación tuvo una duración de treinta días, y se conformó de sesiones de una hora a dos horas aproximadamente. Asimismo, hubo un recojo de material teórico relacionado con el tema de la sesión del día (antes y/o después). La estructura de las sesiones fue la siguiente: hacer un mapeo corporal inicial, el cual consistió en un escaneo propioceptivo (imaginario, mental, emocional o sensitivo) del cuerpo a través del trazo teniendo en cuenta el tema de la sesión. Seguido de esto, la etapa exploratoria que estuvo guiada por consignas específicas relacionadas con el tema de indagación, también se tuvo en cuenta si aparecían nuevas consignas que apoyaran a lo que se iba construyendo. Finalmente, se trazaron los hallazgos/sensaciones post movimiento.

El laboratorio se dividió en cuatro etapas con el fin de seguir un orden en el que la etapa posterior se alimente de la anterior, cada una de estas responde a un objetivo principal y en conjunto ayudan a responder la pregunta principal de esta tesis.

1. Reconociéndome:

Esta primera etapa tuvo una duración de nueve días. Tuvo como objetivo principal reconocer la estructura del cuerpo teniendo en cuenta principalmente la estructura ósea y muscular. En esta primera etapa del laboratorio surgieron los siguientes temas: estructura, corazón, cabeza, brazos y torso, pelvis, rodillas y pies.

2. Redes conectivas:

Esta segunda etapa tuvo una duración de siete días y el objetivo principal fue reconocer cómo se conecta la estructura. Los temas que surgieron fueron: las articulaciones, la piel y los sentidos.

3. Reconociéndome en el exterior:

Esta tercera etapa tuvo una duración de siete días y el objetivo principal fue contactar a la estructura con superficies/elementos de distintas calidades teniendo en cuenta cómo se adapta para relacionarse con estas. Los temas que surgieron fueron: el peso, la tensión y relajación, la vertical y el suelo.

4. Reconectando las necesidades corporales:

Esta última etapa tuvo una duración de siete días y tuvo como objetivo principal expandir la práctica a las necesidades de mi cuerpo teniendo en cuenta mi quehacer como estudiante de danza actualmente, se guió en base a la siguiente pregunta ¿Qué necesita mi cuerpo saber/entender ahora? Los temas que surgieron fueron: la energía, las manos, las manos y brazos, y la respiración.

El trazo en el laboratorio

“El trazo está exento de la obligación de ser entendido por un posible observador”

(Dauber, 2016, p.13)

En esta investigación en específico se buscará valorizar el trazo como medio de registro de una experiencia ligada a la danza/movimiento y disipar la brecha que existe entre

este método y la academia. Además del producto final en sí mismo (el trazo), existen elementos que ayudan a afinar el esbozo de este, tales como los materiales, los colores, la técnica y lo que se quiere (o no) comunicar; existe una toma de decisión respecto a cada uno de los puntos mencionados para buscar una representación cercana y/o exacta a lo que se quiere lograr. Es un proceso de experimentación en el cual también se va adquiriendo un juicio, una estética personal y un control sobre lo que se traza. Cabe resaltar que los trazos serán acompañados de una leyenda descriptiva sólo de considerarse necesario

Materiales

Se eligió el material en base a las necesidades de la sesión y del trazo; en todo el laboratorio se usó lápices de colores, grafito, plumones y acuarelas; cada uno de estos aportó una cualidad distinta ya sea respecto a intensidad, color, composición o forma. Cada uno de ellos fue apareciendo conforme iban dándose las sesiones del laboratorio, el material con el que se trazó es lo que terminó por redondear la experiencia, es el sello, este lo plasma.

Adicional a lo anteriormente mencionado, surgió la importancia del color como una guía para mí y el lector/a. En cada sesión se generó una paleta de colores, cada uno de estos está asociado a una parte del cuerpo, sensación o curiosidad. Es importante mencionar que no se tuvo intención de lograr una unificación en los colores, técnicas ni seguir una línea estética al momento de trazar. Sin embargo, sí se tuvo en cuenta el tamaño del trazo para la redimensión de estos al presentarlos en esta tesis.

Métodos de registro

Para registrar los trazos surgidos en la etapa de la práctica se usaron tres cuadernos de bitácora los cuales contienen el producto de la investigación. Asimismo, cada sesión ha sido grabada mediante la plataforma Zoom y parte de ellas han sido grabadas con una cámara semi profesional con el fin de tener una mejor calidad de vídeo.

Virtualidad

Se diseñó y publicó una página web la cual contiene los trazos y narraciones descriptivas de cómo se abordaron las sesiones del laboratorio.

<https://sites.google.com/pucp.edu.pe/anatomiaexperiencialytrazolab/inicio>



¿CÓMO LEER ESTA TESIS?

Es importante para mí precisar que esta tesis será redactada desde mi propia voz en diálogo con mi experiencia y autores consultados. En el desarrollo del siguiente capítulo se podrán observar los trazos surgidos en el laboratorio acompañado de los principales hallazgos/reflexiones, cada imagen citada – del día uno al día treinta – contiene un vínculo que redirigirá a la página web, correspondiendo al día citado, en el cual se podrán leer narraciones descriptivas breves que describen cómo se abordó la sesión. Se invita al lector/a a sumergirse en este laboratorio de treinta días.



PRÁCTICA

Etapa 1– Reconociéndome

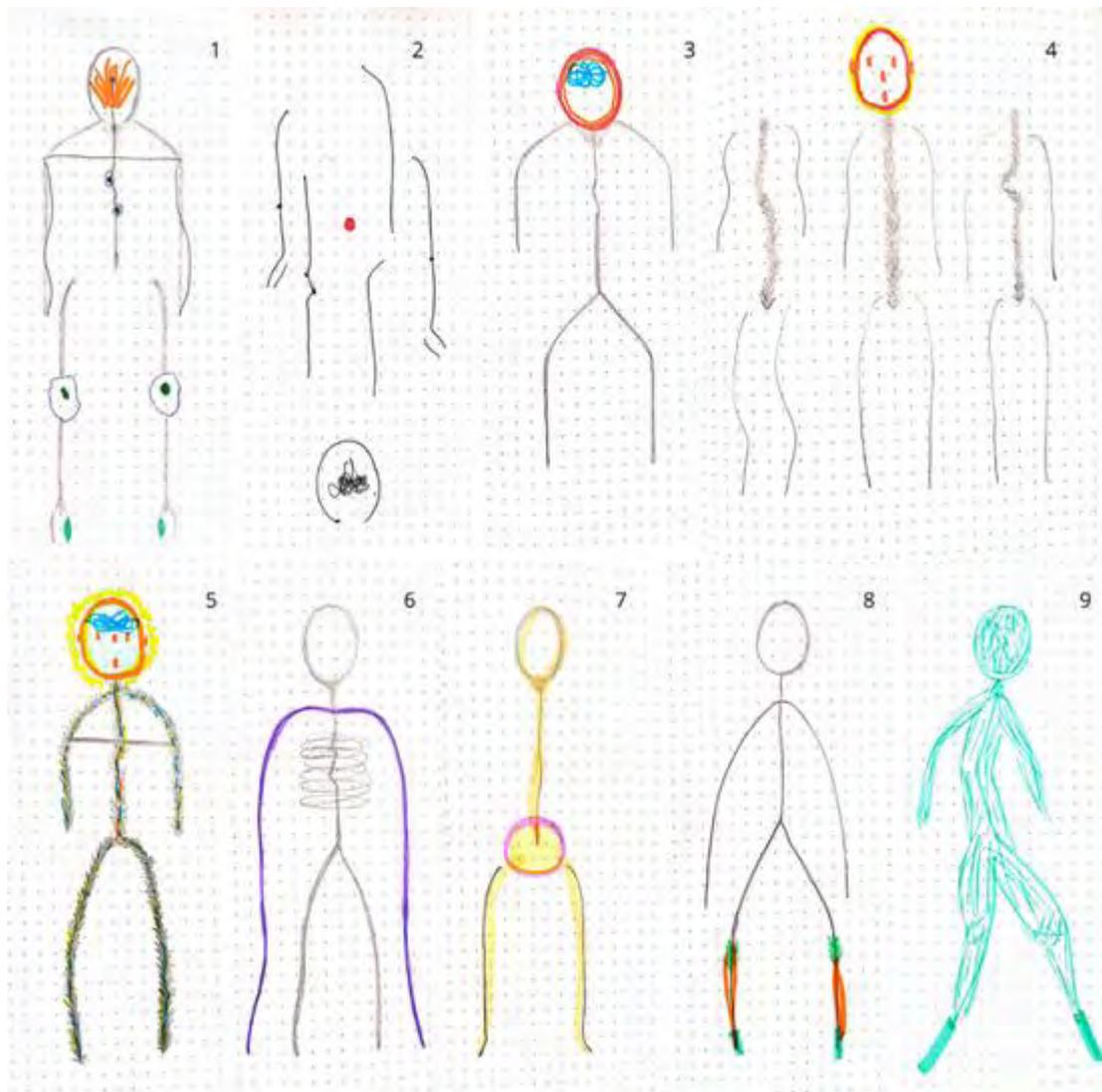


Figura 4: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (reconociéndome) del día 1 al día 9

D1 Estructura

Cuando me muevo mi estructura se adapta, resuelve, cuestiona, construye su propia lógica y se deja fluir. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

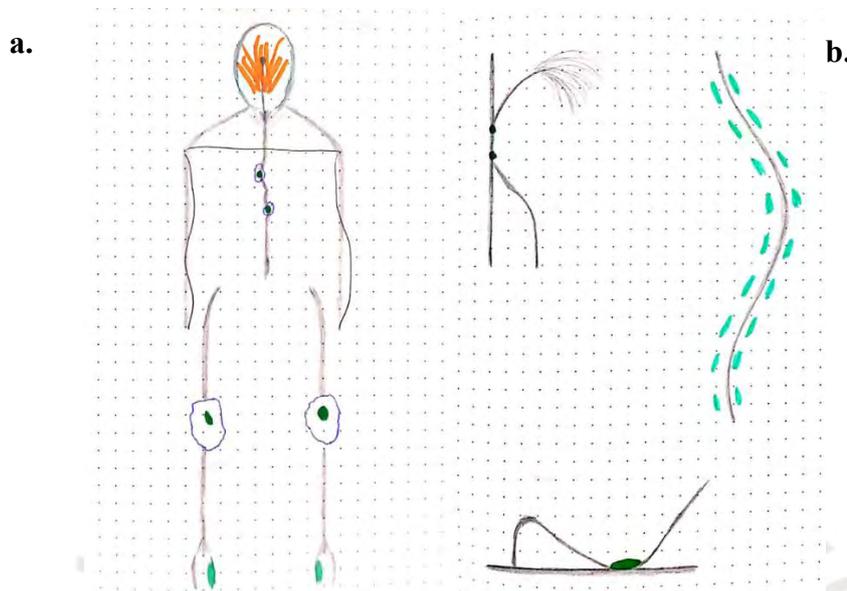


Figura 5: a. mapeo corporal inicial día 1 / b. trazo post movimiento día 1.

¿Somos estructuras proporcionalmente simétricas? Si bien la respuesta puede parecer obvia y concisa, esta fue la pregunta que surgió después de trazar. No tenemos cuerpos simétricos como en los libros. Identificar qué es lo que es distinto, lo que es más largo, más corto, más fuerte, etc.; es vital para una persona que está relacionada a una práctica desde el movimiento y no necesariamente por un fin meramente estético, sino que el estado de nuestra estructura afecta la forma en la que nos aproximamos al movimiento y cómo habitamos este.

“Claramente, cualquier desalineación de las articulaciones del cráneo, la columna vertebral, la pelvis, las piernas o los pies afectará la alineación y el equilibrio de todo el esqueleto” (traducción de la autora «Hartley», 1995, p.138). Al trazar la experiencia de esta sesión, teniendo en cuenta la simetría y asimetría de mi cuerpo, noté que el trazo tiene una cualidad propioceptiva.

D2 Corazón

“Sin anatomía, las emociones no existen” (Keleman, 2007, p.18).

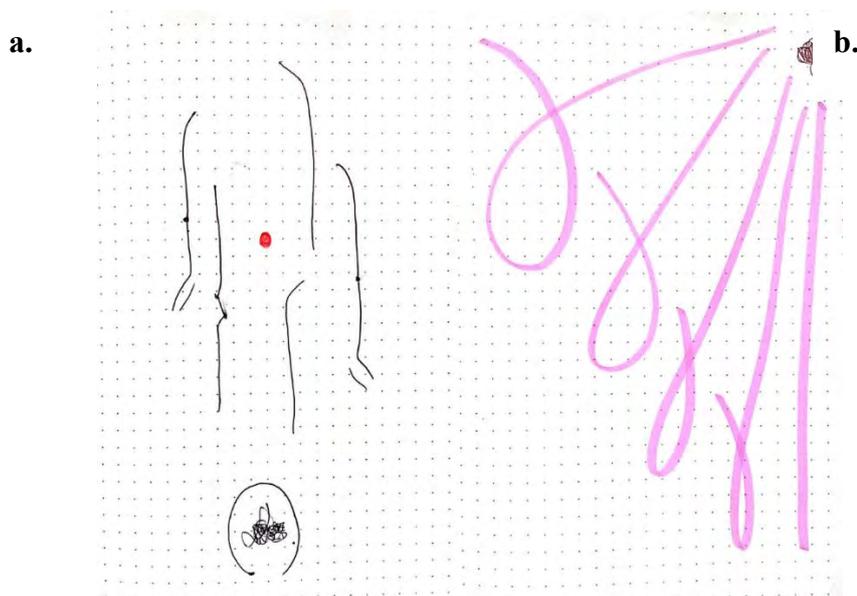


Figura 6: a. mapeo corporal inicial día 2 / b. trazo post movimiento día 2.

Cuando la emoción se hizo presente en esta sesión, en primera instancia quise descartarla, pues sentí que podía aportar algo significativo y lo consideré como una distracción. Al empezar a aceptarla encontré una sensación palpitante/pulsante en mi cuerpo que iba de adentro hacia afuera, y esta tenía una repercusión total en toda mi estructura. No es usual, al menos para mí, prestarle atención a mi emoción en un espacio de movimiento/danza, con esto me refiero a que lo considero algo externo, algo que distrae o que, muchas veces, no se toca en un salón de danza, entonces, lo anulo.

Esta sensación palpitante/pulsante fue el detonador de mi movimiento y me recordó que si bien tengo una estructura que se muestra al exterior existe una serie de procesos internos que se dan a cada instante y no necesariamente se muestran al afuera. Pude sentir cómo esta sensación se expandía desde el centro de mi cuerpo hacia todas las direcciones posibles y cuando llegaba a su límite, retornaba al punto de partida. Me reconozco como una estructura viva y que siente, me permito sentir.

D3 Cabeza

Peso, líquido y estructura. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

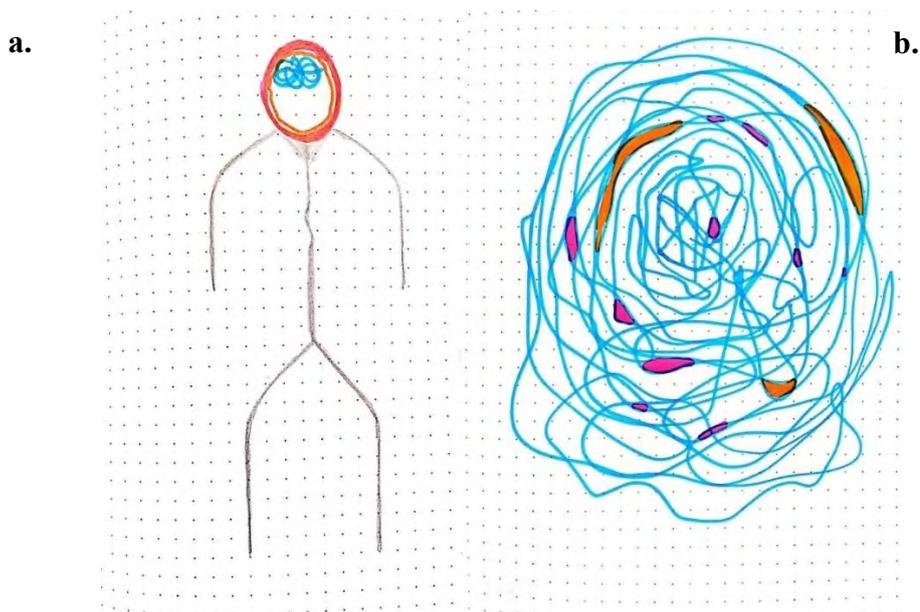


Figura 7: a. mapeo corporal inicial día 3 / b. trazo post movimiento día 3.

¿Por qué la cabeza pesa tanto? La cabeza es sostenida a nivel muscular y óseo de manera incesante. Pensar a la cabeza como una estructura que contine líquidos, órganos, etc., me hizo cuestionarme sobre la repercusión de cómo habito esta.

En la cotidianidad trato de tener presente la postura de esta y cuando danzo, aún más, pues tengo el cuello recto y este se inclina hacia adelante. Cuando empecé a explorar el peso de esta, noté una sensación de liberación, no puedo separarla de mi estructura, claramente; pero el soltar el peso tantas veces hizo que sintiese mayor movilidad y menos tensión. Como una especie de terapia para la posición en la que mi cuello se encuentra, de alguna u otra forma encuentro una mayor estabilidad en cómo mi cuerpo recibe el peso de la cabeza en la verticalidad luego de esta exploración.

Al finalizar, me empecé a cuestionar que estaba viendo la cabeza como parte de mi estructura desde un punto de vista meramente funcional y estructural.

D4 Cabeza

“Todos nuestros sentidos “piensan” y estructuran una relación con el mundo, aunque normalmente no seamos conscientes de esta actividad continua” (Pallasmaa, 2014, p. 12)

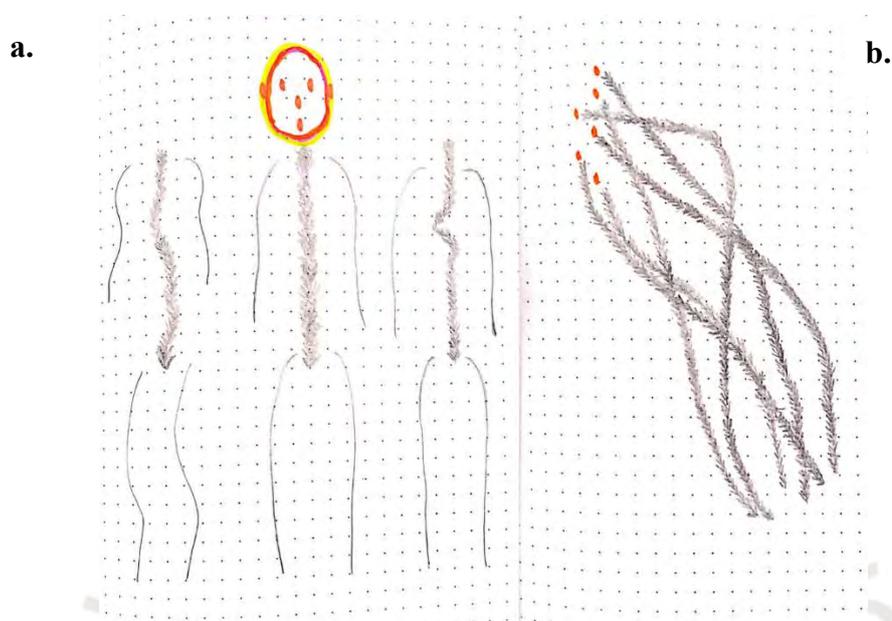


Figura 8: a. mapeo corporal inicial día 4 / b. trazo post movimiento día 4.

“Abrir” la mirada, es algo que hasta el momento me cuesta ser consciente al cien por ciento. Es raro mencionarlo porque mi cabeza está pegada a mi cuerpo y no logro entender a la totalidad por qué muchas veces la olvido o no la involucro en mi cuerpo ¿Será que pienso en el movimiento del cuerpo como todo lo demás que mi cabeza/ojos/mirada pueden ver más no la considero a ella como parte de? Al explorar me doy cuenta de la supremacía que tiene el resto de mi cuerpo a comparación de mi cabeza. Y reflexiono por qué si es a través de ella en la que me conecto con el mundo (refiriéndome a los órganos sensoriales que habitan en ella).

Entonces, empiezo a moverme en contra de esa supremacía y le permito a mi cabeza, tener el control por algunos instantes, hasta sentir que mi estructura está integrada a nivel físico, pero también en movimiento.

D5 Cabeza

Lo sensorial y mi estructura tienen una interrelación con mi movimiento de la cual no puedo escapar. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

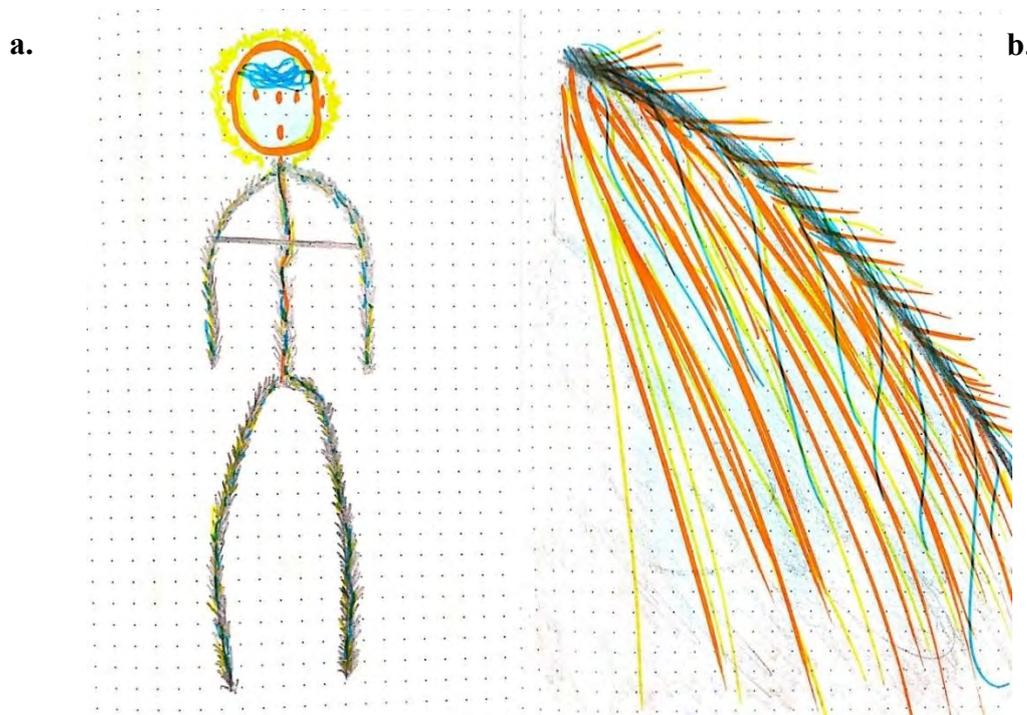


Figura 9: a. mapeo corporal inicial día 5 / b. trazo post movimiento día 5.

El movimiento “más honesto” surge cuando escucho lo que habita en mi espacio; mi espacio, también es mi cuerpo. Partiendo de la idea que en mi cabeza habitan mis órganos sensoriales, decidí cerrar el viaje del estudio de esta parte de mi estructura teniendo un estímulo que resuena en la parte superior de mi cuerpo y en toda mi estructura: la música. Explorar el movimiento libre, dejando seguir la secuencialidad de la música a mi cuerpo me devela que existen diversas maneras de reconectar una estructura, hacerlo a través de un órgano sensorial, es una de ellas.

D6 Brazos y torso

“Tienes brazos muy largos y flacos”. (Comentado alguna vez por una maestra de danza)

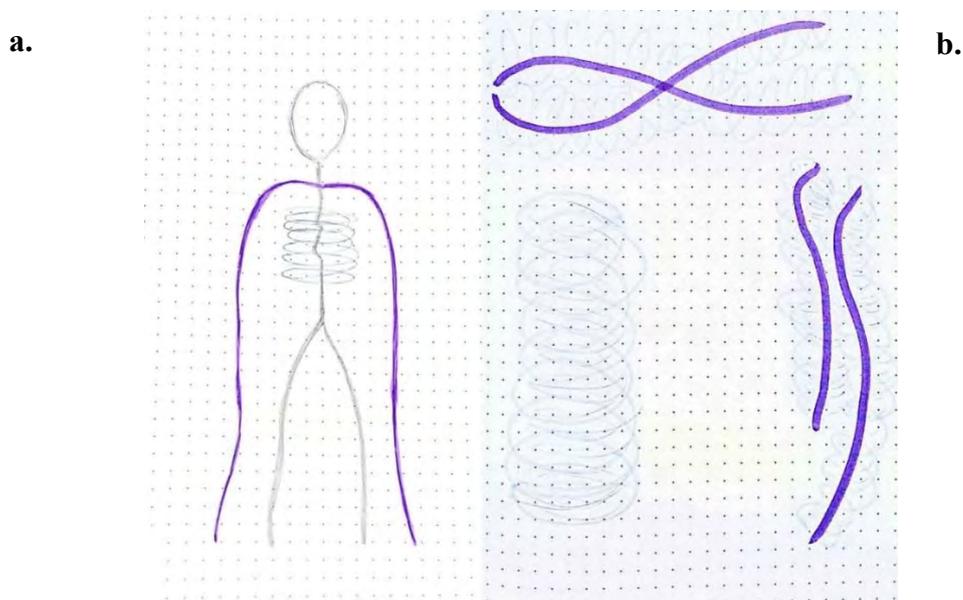


Figura 10: a. mapeo corporal inicial día 6 / b. trazo post movimiento día 6.

Respecto a mis brazos, específicamente, cuando me muevo, siento que es lo más largo que hay en toda mi estructura, cuando comparo la longitud de mi torso con el de mis brazos, no encuentro una lógica, siento que crecieron de más. Cuando hago entradas hacia el suelo, estos me ayudan y me dan más potencia, pero al mismo tiempo me entorpecen, y debo encontrar un balance para que estos encuentren el espacio para entrar al suelo de manera amable. Debo encontrar una la postura correcta para que mi estructura siga en movimiento y fluya, la cual no hallo desde la lógica sino desde aprovechar el *momentum*.

Cuando busco iniciar el movimiento desde los brazos, encuentro una imagen que me ayuda a tener el recorrido un poco más claro en mi cuerpo: brazos como alas. Un proceso lento y minucioso que me hace entender la relación del movimiento de mis brazos el cual puede ser independiente del torso o generar una repercusión en él. En el segundo, encuentro mi danza.

D7 Pelvis

Pelvis como canal, sin ella no hay transmisión de peso y mi estructura se queda estancada. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

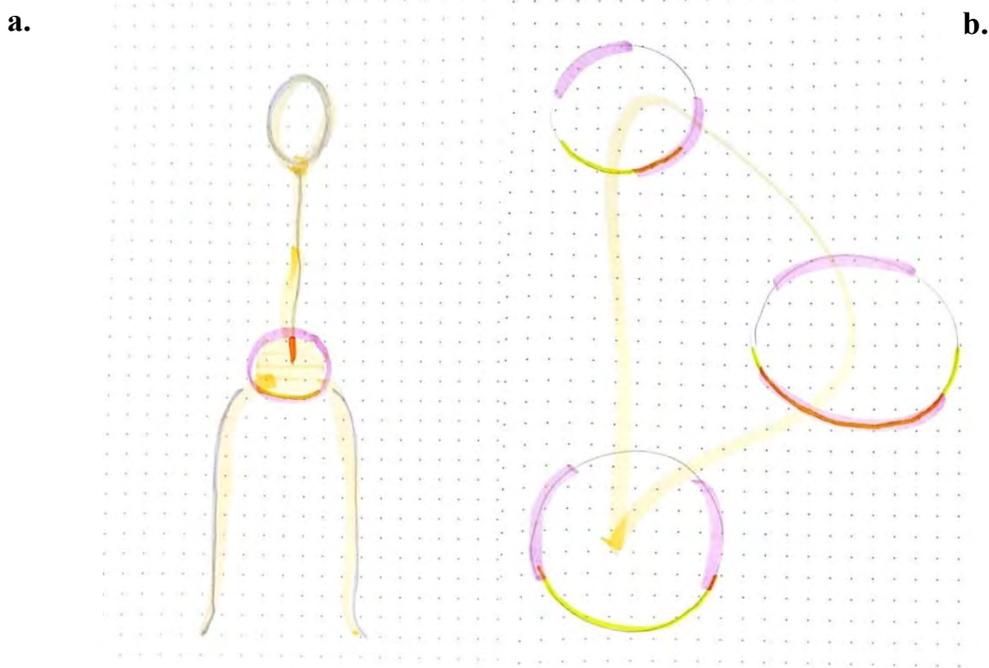


Figura 11: a. mapeo corporal inicial día 7 / b. trazo post movimiento día 7.

El entender, previamente de manera teórica, que la composición de la pelvis femenina es distinta a la masculina me ayudó a tener más conciencia sobre el peso de esta. Es como si después de saberlo automáticamente mi cuerpo asimiló el gran peso que habita en esa parte de mi cuerpo.

La conciencia adquirida de lo que habita en mi estructura hace que mi aproximación a las exploraciones sea distinta. En este caso en particular, el movimiento se vio mucho más enriquecido y claro.

Ver a la pelvis como un canal que habita en mí, cuya postura determina el cauce del movimiento, y que está de manera constante siendo un mediador en mi estructura es para mí, entender mi anatomía para entender mi movimiento y viceversa.

D8 Rodilla

Encuentro una conexión clara en la activación de mi estructura esquelético-muscular cuando estas son el mediador. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

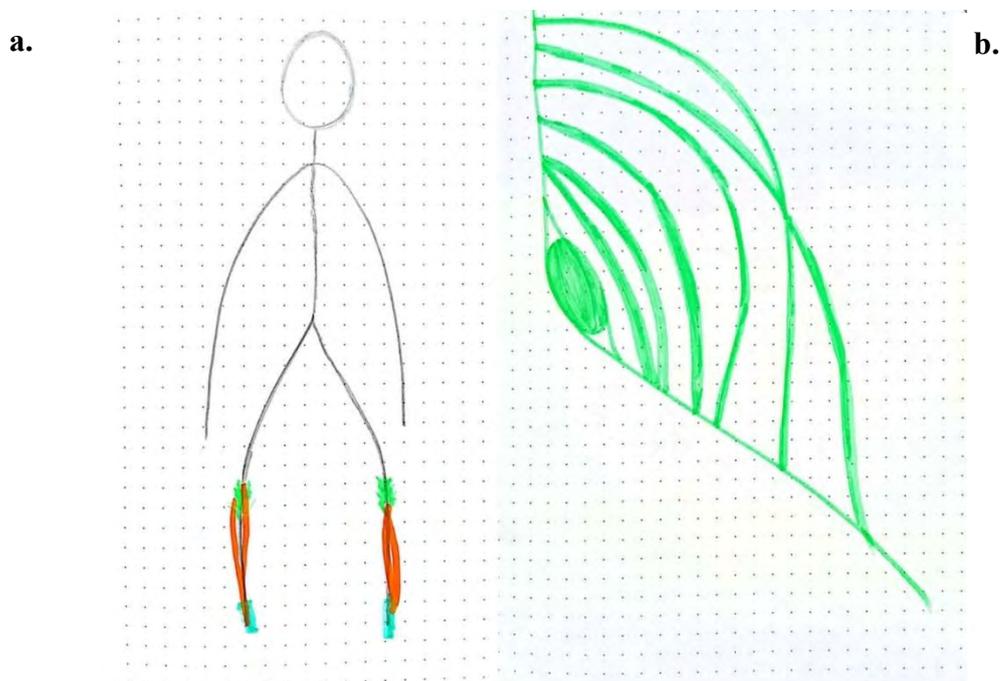


Figura 12: a. mapeo corporal inicial día 8 / b. trazo post movimiento día 8.

En la exploración noté que es como si mis rodillas estuviesen bloqueadas, pero al mismo tiempo dispuestas al movimiento. Cuando las exploro de manera independiente, es decir, busco que la postura en la que exploro sea en el suelo, por ejemplo, lo cual deja a mis piernas libres a jugar con la movilidad de mis rodillas, siento que al no tener que cumplir la función de amortiguar se sienten más libres de moverse.

Por el contrario, cuando exploro de pie teniendo en cuenta la movilidad de estas, se limitan a amortiguar mi peso en movimiento con ayuda de mis muslos, pantorrillas y el empuje de mis pies logro tener más clara la amortiguación de toda mi estructura en tales relaciones.

D9 Pies

Pies como motor, pies como cabeza, pies como estructura, pies ausentes. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

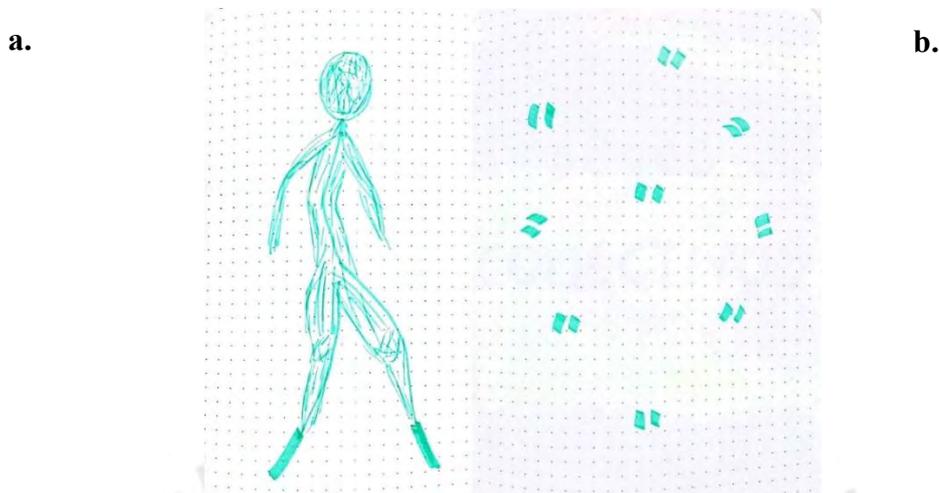


Figura 13: a. mapeo corporal inicial día 9 / b. trazo post movimiento día 9.

Empezar con la acción más primaria como caminar y complejizarla al nivel de analizarla es lo que me permitió entender la importancia de la pisada. Antes de esta exploración, tuve en cuenta la forma en la que se aproxima mi pie al suelo de manera cotidiana y para ello observé que la gran mayoría de mis zapatos tiene más desgaste en la parte externa de suela que la interna, también tuve en cuenta las plantillas que uso pues tengo pies semiplanos lo cual es un reto para cuando decido mantenerme en equilibrio.

Siendo consciente de las pisadas que usualmente doy, probé hacerlo cada vez más y más lento, buscando la manera adecuada de hacerlo, y aunque se sentía raro en mi cuerpo, poco a poco mi estructura tenía más balance gracias a la postura de mis pies, pero no sentí fluido este momento, sino tenía que “pensar” realmente en cómo hacerlo para que mi cuerpo reproduzca tal patrón, sentí como si, en la cotidianidad, mis pies estuviesen ausentes y en modo automático, acostumbrado a compensarse constantemente para poder hacer lo más simple y complicado: caminar.

Etapa 2 – Redes conectivas

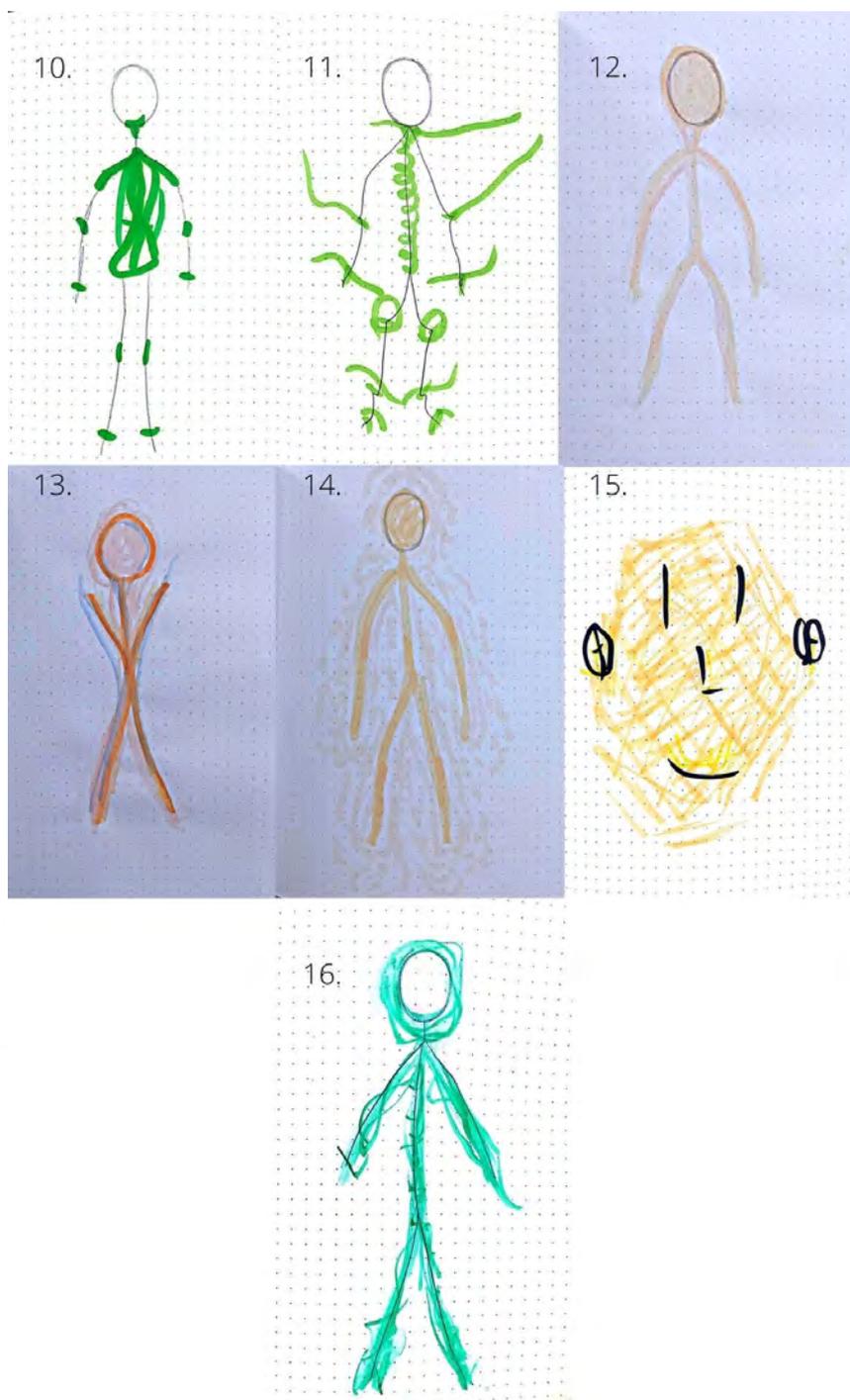


Figura 14: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (redes conectivas) del día 10 al día 16.

D10 Articulaciones

Articular y desarticular el movimiento. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

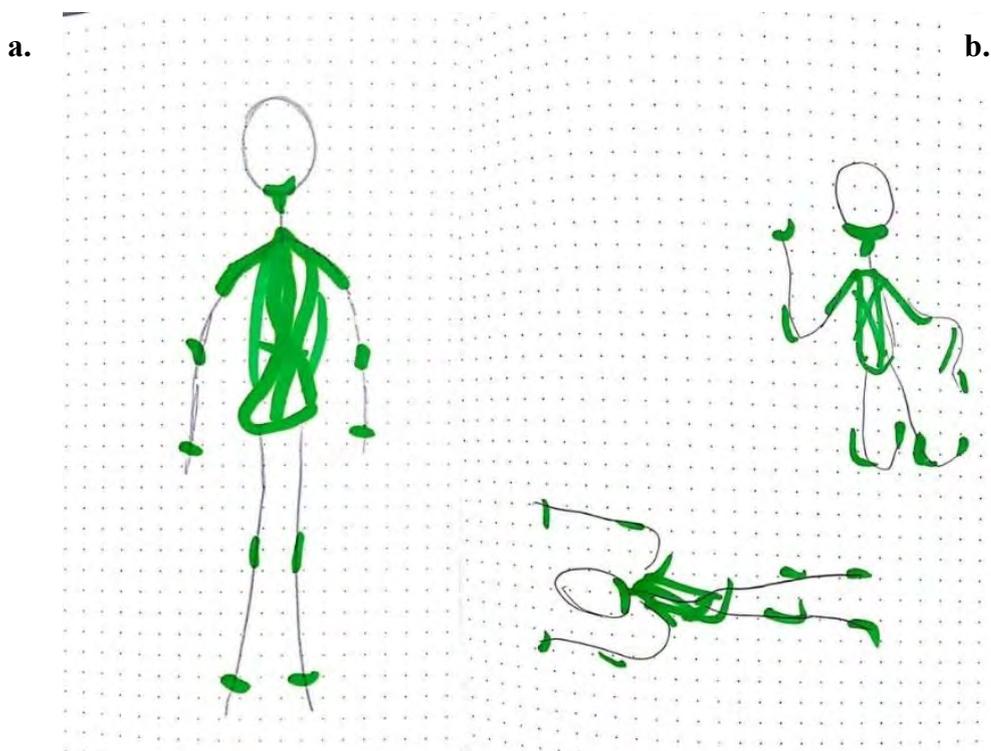


Figura 15: a. mapeo corporal inicial / b. trazo post movimiento.

Entender la manera en la que se conecta mi estructura partiendo de una segmentación del cuerpo fue algo interesante, pues me permitió tener aún más clara el viaje que hace mi movimiento para conectarme. A través de este, pude generar una relación más amplia entre mis articulaciones, mi estructura y la postura que adopta esta para que se dé el movimiento.

Asimismo, empiezo a cuestionarme como una relación conectiva tan clara en el cuerpo a veces puede pasar de ser percibida sin o en movimiento, a veces, obviamos que estas existen y pasan a estar ausentes, mecánicas y conectadas entre ellas mas no con nosotros.

D11 Articulaciones

¿Y si estas no me conectasen? (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

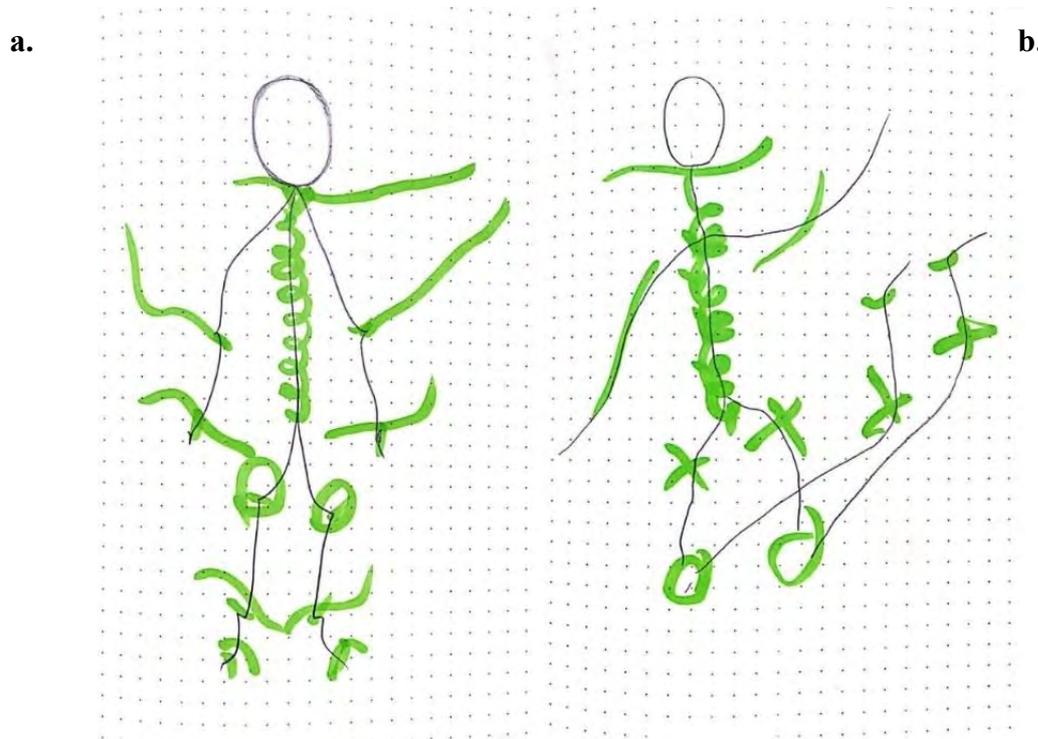


Figura 16: a. mapeo corporal inicial día 11 / b. trazo post movimiento día 11.

Al tener más clara, gracias a la sesión anterior, la relación de mis articulaciones y el lugar de mi cuerpo en el que yo las concibo, pude empezar la exploración deconstruyendo tal relación en cada parte que mi estructura, en ella surgió un movimiento que tuvo como característica principal la disociación de la parte superior e inferior de mi cuerpo.

Esto me llevó a desarrollar una percepción distinta sobre mis articulaciones: además de cumplir una función conectora, son una puerta para adentrarme a nuevas posibilidades de movimiento que usualmente no suelo practicar. Además, cuando soy consciente de la “existencia” de estas en el movimiento, me siento más ligera, pero al mismo tiempo anclada respecto a mi estructura, percibo como si mis articulaciones tuviesen un alfiler que en cualquier momento puede aflojarse, pero también mantener firme eso que conecta.

D12 Piel

Elástica y conectora. Una gran masa, hogar. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)



Figura 17: a. mapeo corporal inicial día 12 / b. trazo post movimiento día 12.

Pensar a la piel como un contenedor de toda mi estructura me ayudó a encontrar otra manera de unificar todo eso que tengo dentro de ella. En la exploración sentí un trabajo por capas, suave, con una textura muy viva, como si estuviese siendo acariciada.

Poco a poco surgió la imagen de la plastilina, así sentí mi piel por un instante, hay partes de mi cuerpo que marcan un límite más claro cuando las estiro en movimiento. La piel entre mis dedos de las manos y el cuello, por ejemplo, puedo sentir ese límite de manera instantánea cuando la piel ha llegado a su máximo. En otras partes percibo una sensación de elasticidad infinita, la cual se liga más a una imagen mental que en la realidad ya que es físicamente imposible, obtengo esta noción de la piel de mi espalda y el torso (la parte frontal, solamente). Para mí, ese límite al que llega la piel es una señal que hay algo ahí dentro que busca contener.

D13 Piel

La piel es el órgano sensitivo más grande del cuerpo, se puede ejemplificar cuando se toca un piso frío con la planta de los pies o la arena caliente en una playa, de la misma forma que el viento acaricia el rostro o el cabello (Barrera, 2017, p.124)



Figura 18: a. mapeo corporal inicial día 13 / b. trazo post movimiento día 13.

Explorar desde la imagen de la piel como un órgano sensitivo fue reconocer la textura de esta frente a otro estímulo: el suelo. En el desarrollo noté que, con frecuencia, lo más expuesto de mi estructura, respecto a piel, son mis manos, antebrazos, pies y cara. Aunque esté en su mayoría del tiempo escondida, me conecta constantemente con el afuera y la temperatura de esta varía también por lo que tengo puesto encima.

Al probar “exponer” distintas partes de mi piel en la exploración pude notar que entre ellas hay texturas y grosores únicos, al mismo tiempo, especialmente la palma de mis manos y las plantas de mis pies parecen estar echas para poder ser puntos de apoyo fijos y estables para el resto de mi estructura.

D14 Piel

Tocarme, que me toquen, tocar a otro, el tocarnos es un acto sensible. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

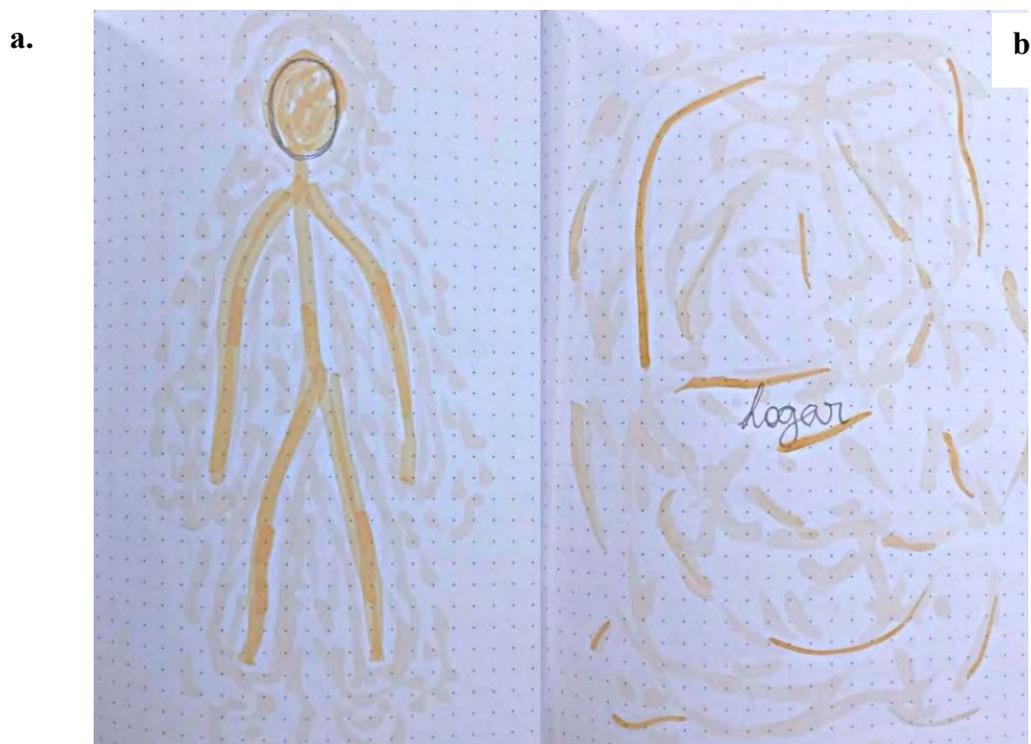


Figura 19: a. mapeo corporal inicial día 14 / b. trazo post movimiento día 14.

El tacto es algo tácito en la piel, constantemente esta está pasando por esa acción ya sea consigo misma, otra piel (otra estructura) o cualquier otro estímulo. Esto es algo de lo que perdí noción debido a la coyuntura actual, pues la exposición de cuerpo – cuerpo, estructura – estructura es ahora lo más peligroso. Me di cuenta de esta ausencia en el desarrollo de los últimos días del laboratorio, y decidí explorar desde el recuerdo de mi piel. Lo que es/fue para ella tener ese contacto tan primario, moverme desde la ausencia de otra estructura fue algo que de manera inicial me dio una sensación de fragilidad, vulnerabilidad, me pregunto si siempre he visto el contacto de la piel de tal manera, o es que el recordar cómo esta se sentía en mi cuerpo es lo que me da tal sentir.

D15 Sentidos

El hombre no siempre ha estado dominado por la vista. De hecho, un predominio primigenio del oído ha sido gradualmente sustituido por el de la vista. Los textos antropológicos describen numerosas culturas en las que nuestros sentidos privados – el olfato, el gusto y el tacto – siguen teniendo una importancia colectiva e influyendo en el comportamiento y la comunicación (Pallasmaa, 2006, p.22).

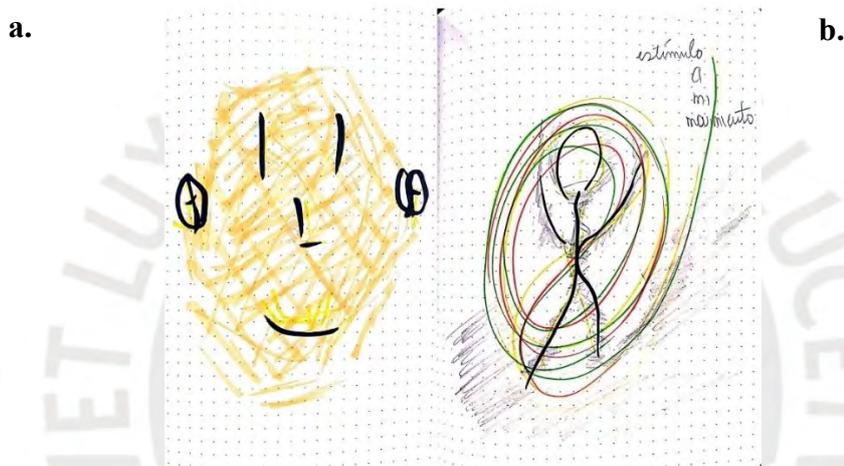


Figura 20: a. mapeo corporal inicial día 15 / b. trazo post movimiento día 15.

Al explorar la relación de mis sentidos con mi movimiento encontré que estos muchas veces sirven de estímulo para mi danza, sin embargo, he notado en la mayoría de veces en mi formación no he tenido la oportunidad de desarrollar esto a una escala mucho mayor, “abre la mirada” y “usa tu voz” he escuchado en algunas clases, pero sentía que el enfoque de esto estaba más relacionado al movimiento directamente y no en encontrar una relación verdadera, esto respecto a cómo se daba en mí, específicamente. El explorar con los ojos vendados me ayudó mucho a encontrar esta relación de que me hablan. La he disfrutado más, la he sentido más verdadera y auténtica que en otras ocasiones. El “anular” uno de ellos, hizo que mi cuerpo se afrontara a un escenario desconocido en el que los principales guías fueron los sentidos.

D16 Sentidos

a.



b.

Figura 21: a. mapeo corporal inicial día 16 / b. trazo post movimiento día 16.

Pensar a mi estructura como una gran masa que siente, un cuerpo sensorial, me llevó a encontrar una relación unificada de mi estructura. Cuando pienso en lo interno y cómo este se conecta con el exterior de mi cuerpo vienen distintas imágenes a mi cabeza, sin embargo, al relacionar lo interno con lo externo y viceversa a través de estímulo me ayuda a encontrar de manera más rápida la unificación de mi estructura, entendiéndolo que es un conjunto y que responde “en bloque”.

Para esto, obtuve la ayuda de un limón, una de mis canciones favoritas y mi aroma preferido: cítrico. Al estar expuesta a estos tres en diferentes tiempos, pude notar si bien solo mis órganos sensoriales son los primeros en recibirlos, mi estructura completa es la que reacciona a ellos, siento esta relación, sobre todo, gracias a mi piel que, si bien no tuvo una relación directa con los estímulos, fue a través de ella que sentí cómo esta facilitaba la reacción de todo mi cuerpo frente a uno de ellos.

Etapa 3 – Reconociéndome en el exterior

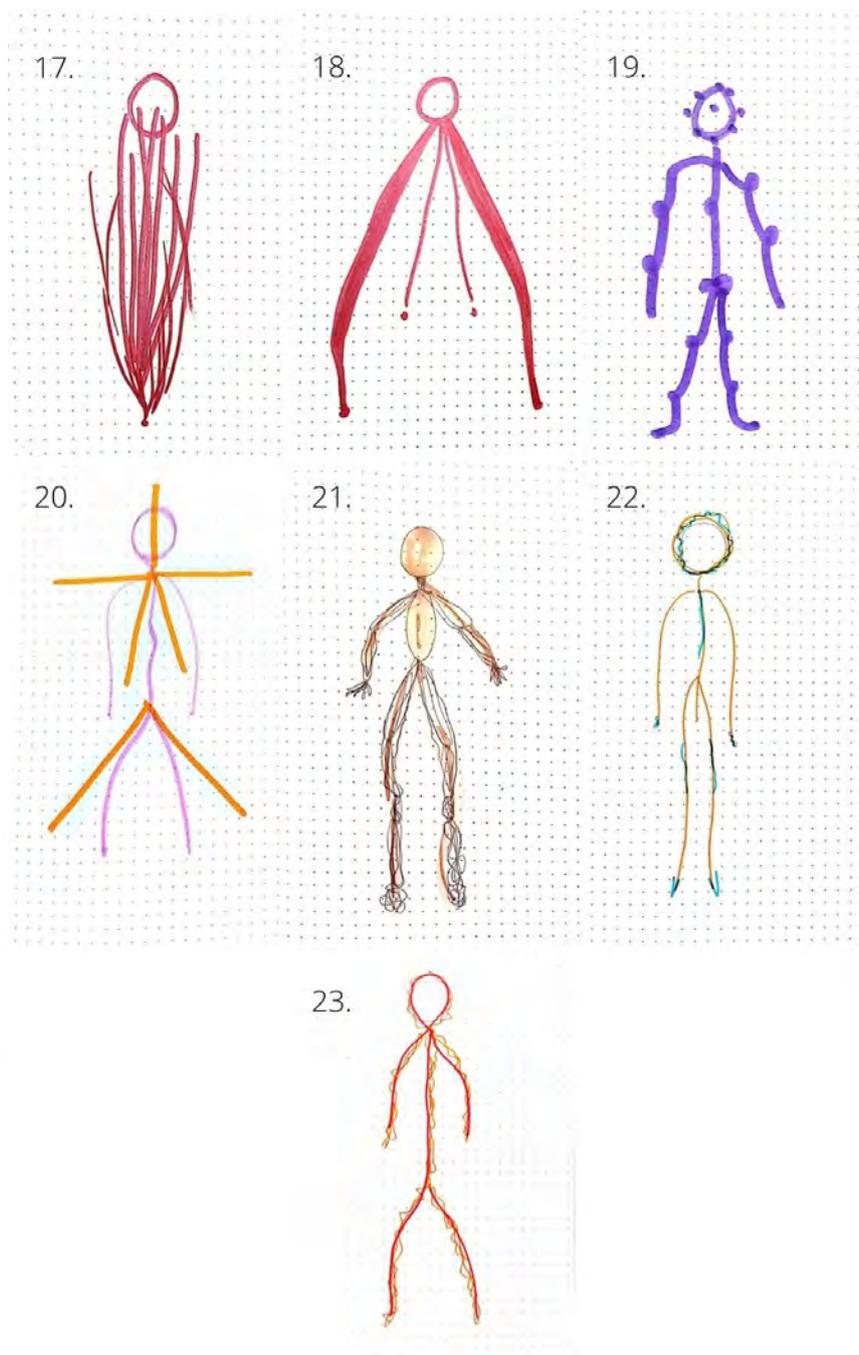


Figura 22: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (reconociéndome en el exterior) del día 17 al día 23.

D17 Peso

Ceder. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

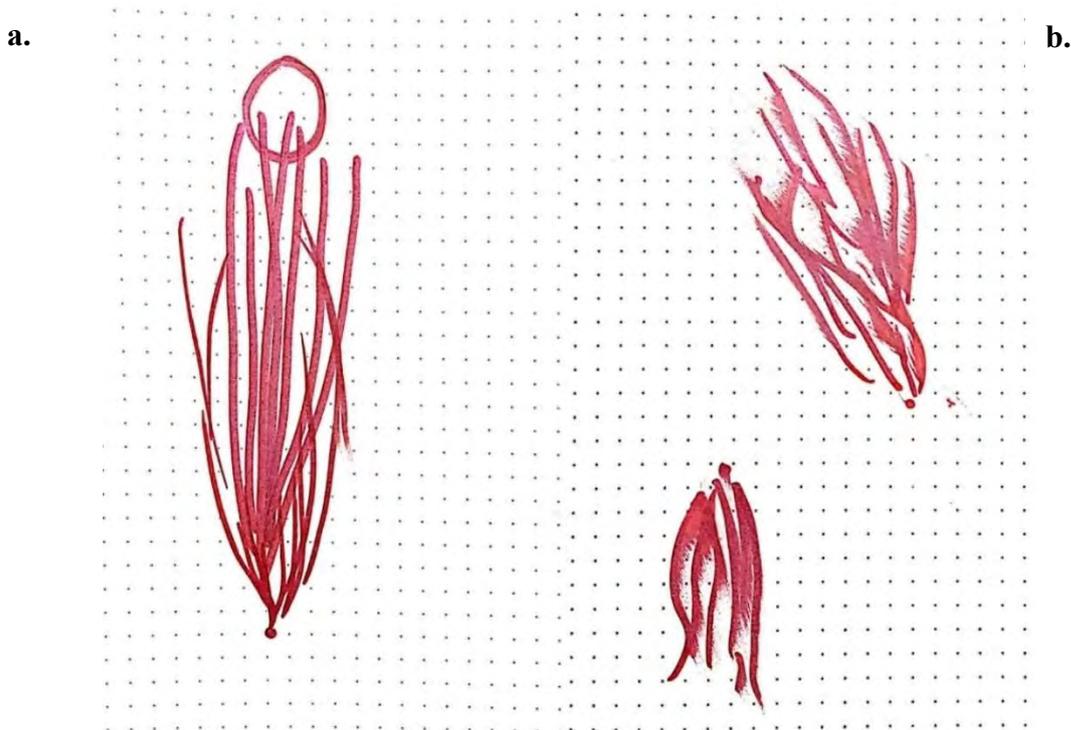


Figura 23: a. mapeo corporal inicial día 17 / b. trazo post movimiento día 17.

Ceder el peso es una de las cosas que más me cuesta respecto a movimiento. Ceder es para mí como un voto de confianza hacia mi cuerpo, me causa una sensación de vértigo a la cual estoy acostumbrada y disfruto sentir, pero antes de ese disfrute, está la incertidumbre – miedo que hace que mi estructura se anticipe, retenga y quiera tener el control.

Sin embargo, en la exploración ceder el peso se vuelve un placer cuando encuentro que existe una conexión terrenal entre mi estructura, la superficie a la que me entrego y el movimiento.

D18 Peso

Entrega gradual, entrega completa. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

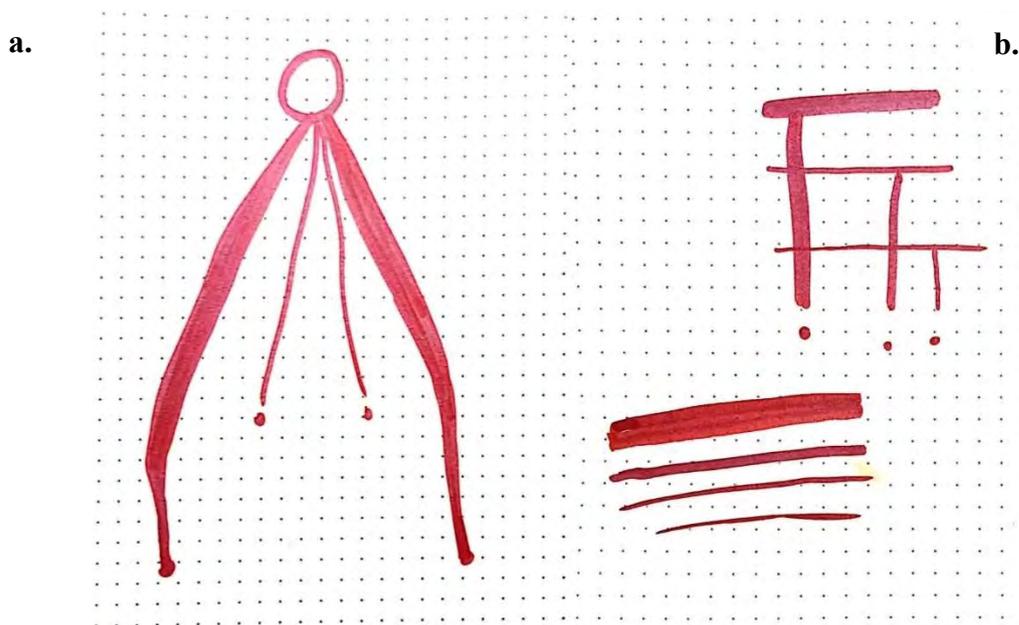


Figura 24: a. mapeo corporal inicial día 18 / b. trazo post movimiento día 18.

Explorando los distintos grados de ceder (de manera gradual), encuentro una relación entre mi estructura y la postura de la entrega del peso, de alguna u otra forma el estar apoyada en mis cuatro extremidades y ceder el peso de un lado a otro a su totalidad hace que tenga más consciencia sobre el punto de partida de ceder el peso: tener peso para poder transferirlo.

Me hace pensar que esta relación en específica funciona como la comunicación: emisor, receptor, mensaje y canal. ¿Es entonces la entrega de peso un diálogo entre todos los factores expuestos?

D19 Tensión y relajación

Opuestos, para sentir uno debes experimentar el otro. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

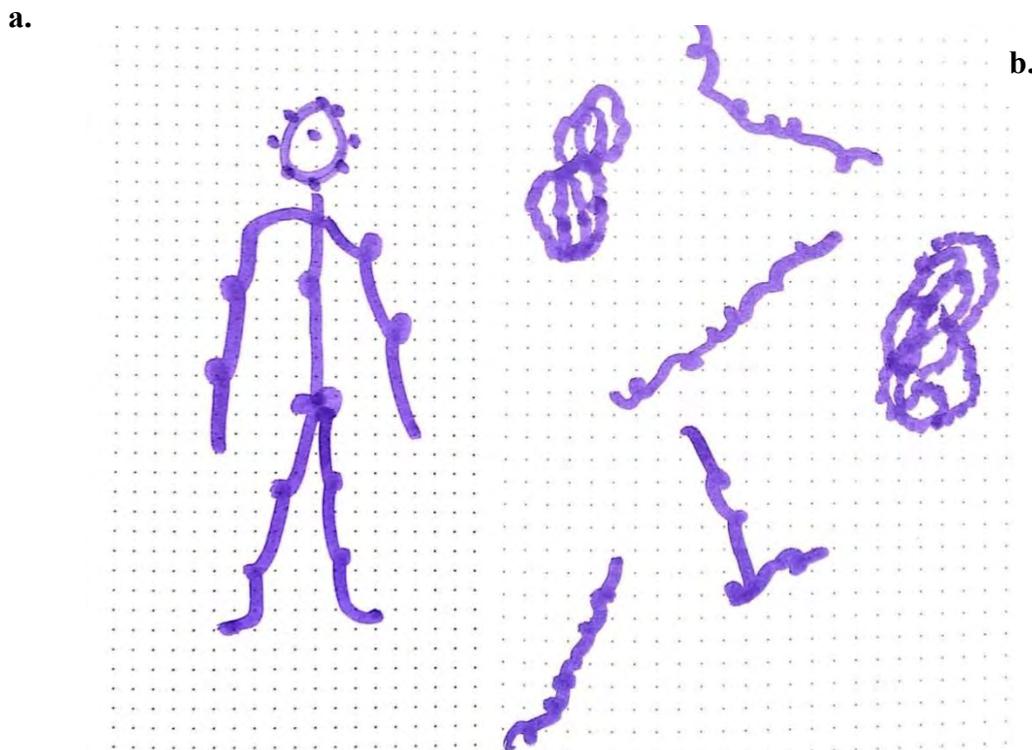


Figura 25: a. mapeo corporal inicial día 19 / b. trazo post movimiento día 19.

Pude darme cuenta de que, dependiendo de la postura en la que mi estructura se encuentre, se tensionan ciertas partes de mi cuerpo como la boca (mis dientes se presionan entre sí generando tensión en toda la mandíbula), el área del trapecio y los hombros, como si mi estructura intentara sostenerse desde estas tensiones. Esto me invita a cuestionar la “n” cantidad de veces que esto ha sucedido a lo largo del laboratorio y de mi práctica dancística. Si bien en ese momento no sentía dolor/tensión en el área, cuando me daba cuenta de que esta existía y soltaba, podía reconocer lo trabajoso que fue para esa área de mi cuerpo el mantener tal posición. ¿A qué punto el cuerpo se vuelve consciente de algo luego de obtener información? Me pregunto. Sobre todo, si esa información la da el cuerpo mismo.

D20 Vertical

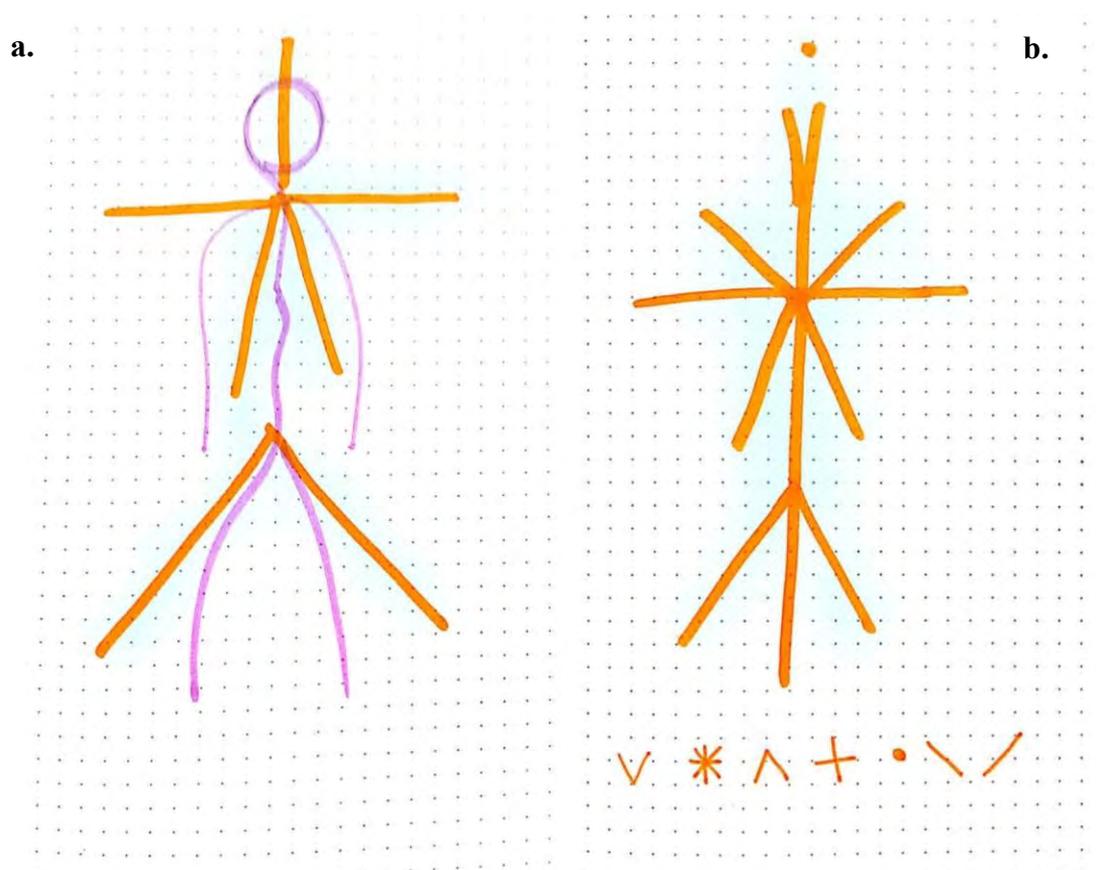


Figura 26: a. mapeo corporal inicial día 20 / b. trazo post movimiento día 20.

El moverme desde la verticalidad, después de años de danza contemporánea buscando romperla, me llevó a entender el por qué esta es tan limitada respecto a movimiento. De pronto siento que mi estructura ahora tiene una cualidad mucho más ondulante que antes y entra a planos que invitan a romper ese movimiento lineal.

Como propuesta de movimiento encuentro en ambas un potencial increíble, tal vez para mi cuerpo es ahora ya un hábito buscar un movimiento que me permita tener más movilidad.

D21 Suelo

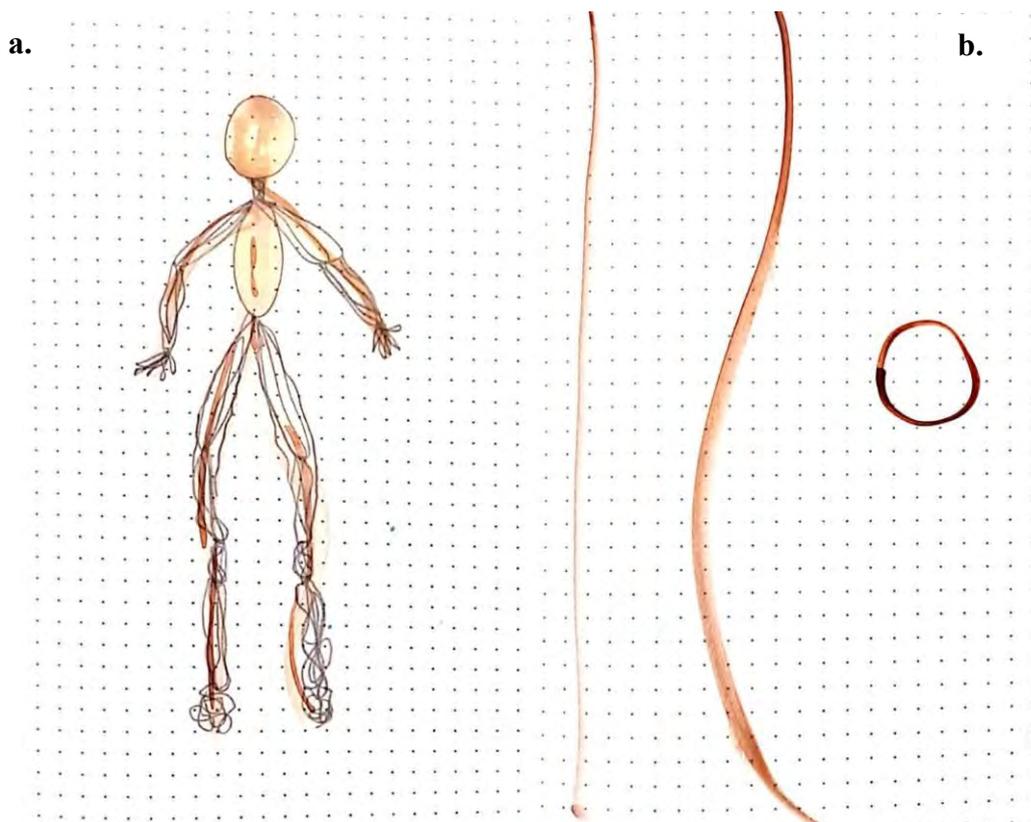


Figura 27: a. mapeo corporal inicial día 21 / b. trazo post movimiento día 21.

Suelo móvil: al explorar apareció la imagen que me hizo ver que el suelo puede estar en cualquier parte de mi estructura, dependiendo de cómo yo me relacione con esta. Surgió una posición respecto a la manera en la que mi cuerpo viaja en el suelo. Cuando mi estructura se encuentra de manera total en ella, echada, por ejemplo, y mantengo una secuencia de movimiento que me permita seguir en tal relación con el suelo, siento una sensación de ser absorbida, pero al mismo tiempo sostenida por este de una manera tan amable que, quisiese quedarme fluyendo así de manera incesante, surge una comodidad

Por el contrario, cuando me relaciono con el suelo desde un movimiento el cual implica un contacto parcial con el suelo empieza un fluir que me incita al juego.

D22 Sensitivo

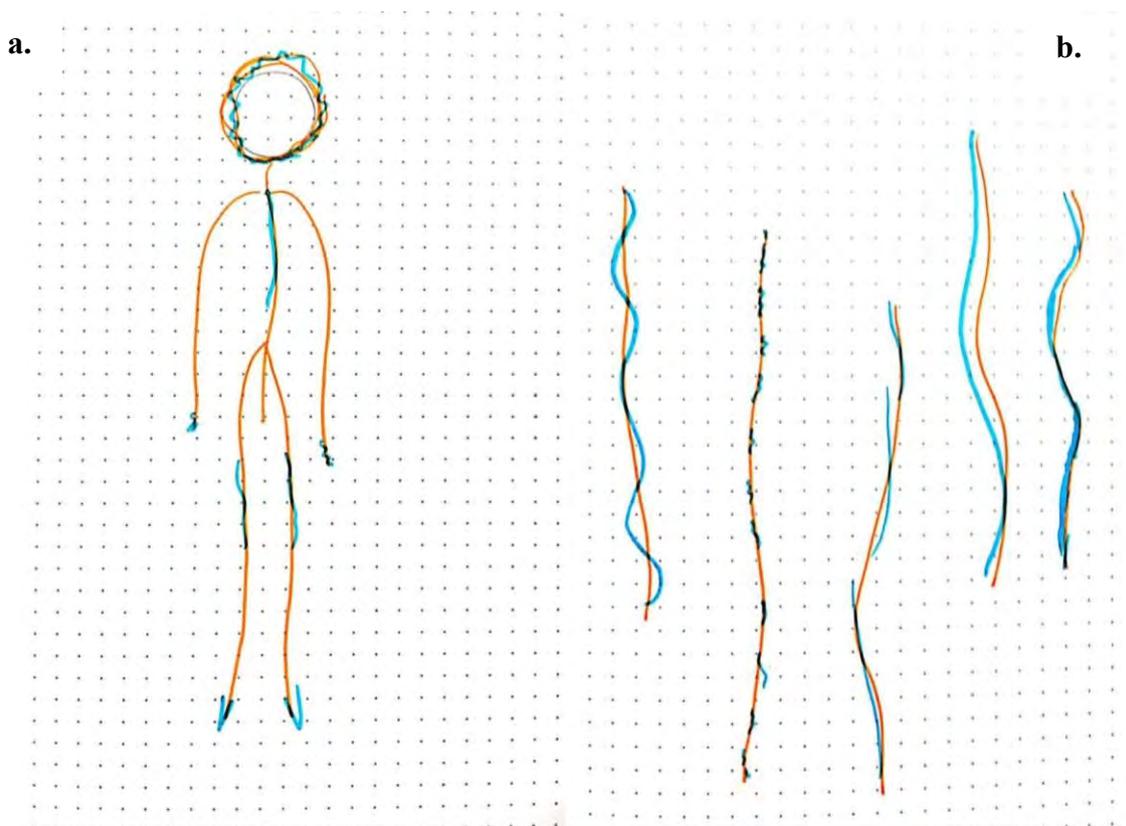


Figura 28: a. mapeo corporal inicial día 22 / b. trazo post movimiento día 22.

El pensar al cuerpo como una gran masa de experimentar sensaciones me llevó a cuestionarme los lados “más sensibles” de mi cuerpo respecto al objeto usado para la exploración: la pelota. Si bien inicialmente inició con un viaje suave de esta por toda mi estructura, pude notar que la intensidad con la que esta era llevada por todo mi cuerpo determinaba qué tan clara podía sentir la relación del elemento con mi cuerpo.

La acción de deslizarla, solamente, por ejemplo, me llevó a sentirlo a nivel piel, cuando intenté amasar mi estructura con la pelota, esto me llevó a un nivel muscular. Partiendo de estas dos sensaciones distintas que me brindó el elemento, empecé el movimiento libre para explorar a mi estructura moviéndose desde la piel y desde un nivel muscular, teniendo clara esta vez, diferencia de estas en la sensación de mi cuerpo.

D23 Sensitivo

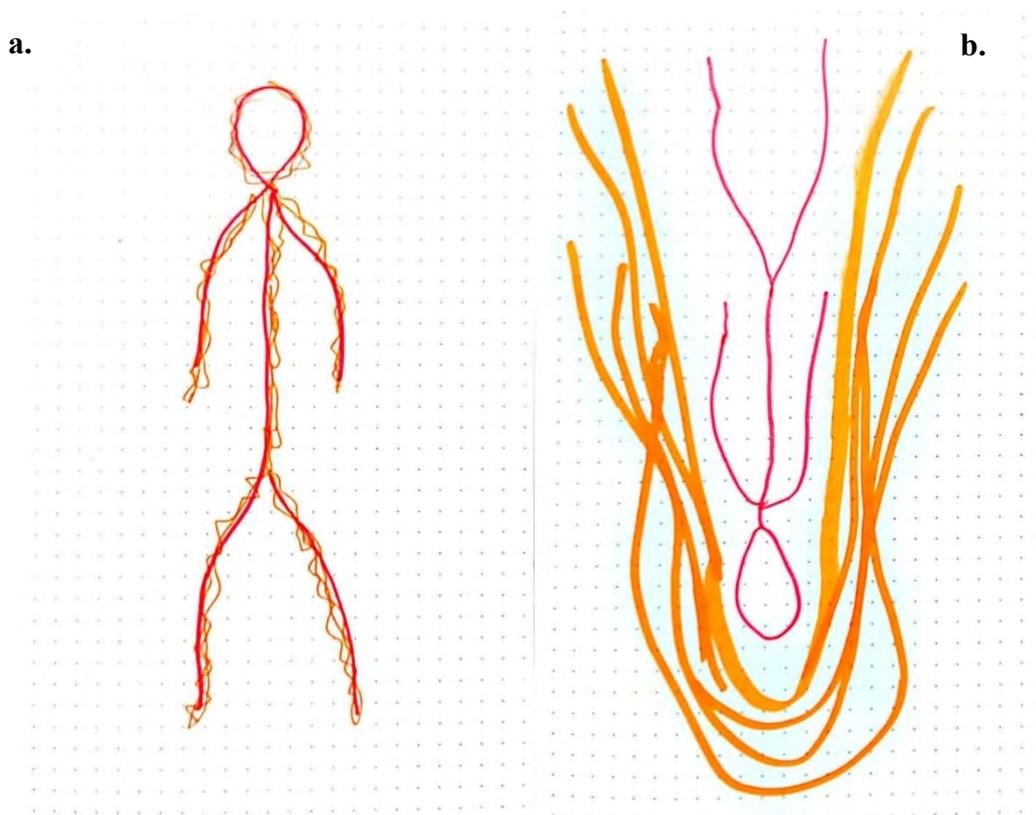


Figura 29: a. mapeo corporal inicial día 23 / b. trazo post movimiento día 23.

El elemento que se utilizó para detonar la exploración fue pensar en mi estructura como un receptor constante de estímulos debido al gran ruido que tenía en el ambiente pese a cambiar varias veces de espacio. De manera personal, me siento más a gusto con la calma, los ruidos me producen estrés así que decidí usarlo para la consigna como un detonante de movimiento.

Los movimientos se tornaron agresivos a un nivel que sobrepasó el moverme desde los músculos, sentí una potencia y una claridad en el movimiento libre que me llevó a recurrir a una imagen de explosión interna. Todo el estrés se convirtió en energía, mi cuerpo en el canalizador y el movimiento en una evidencia de lo existente interiormente.

Etapa 4 – Reconectando las necesidades corporales

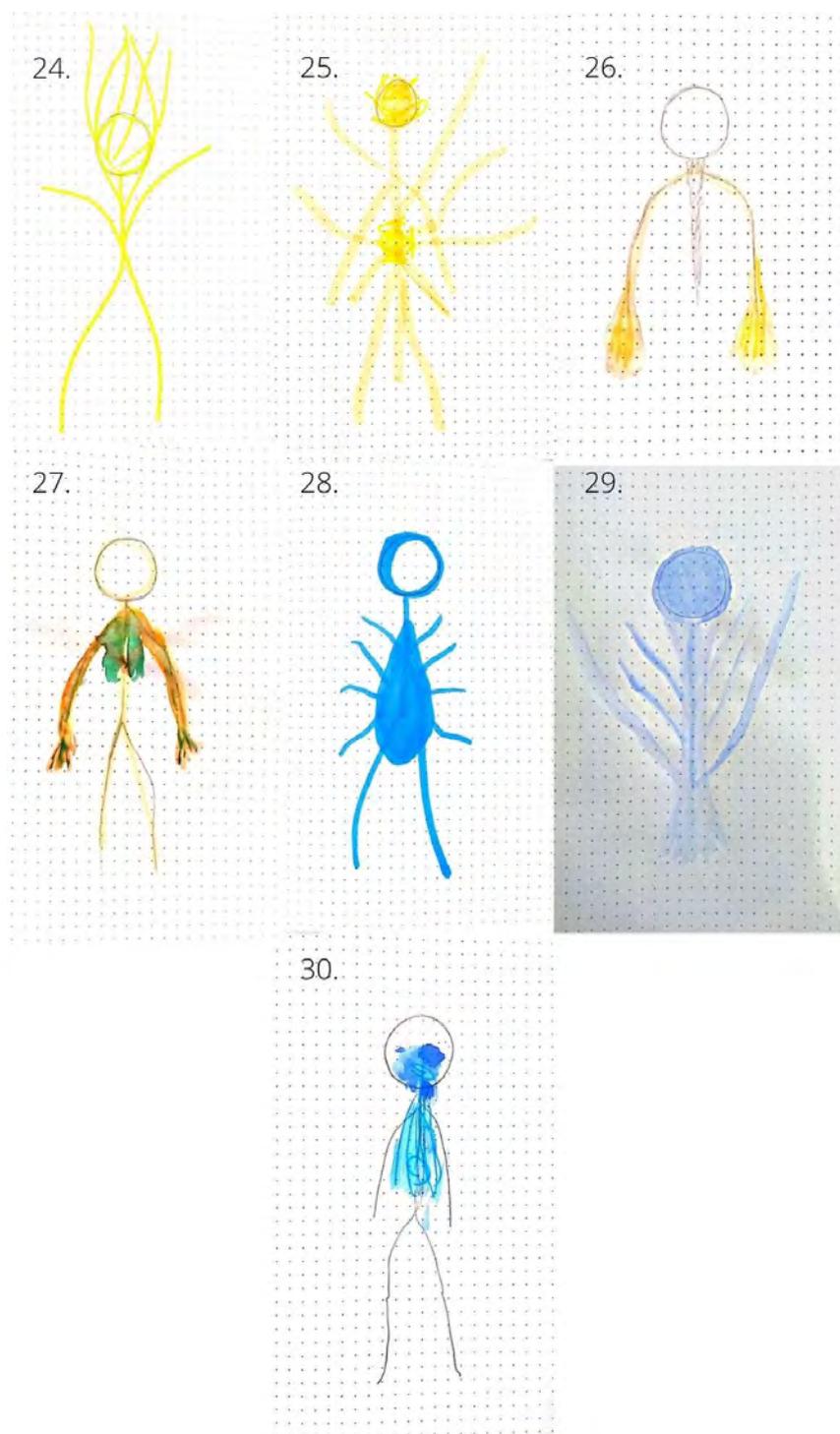


Figura 30: Mapeo corporal inicial de la primera etapa del laboratorio (reconectando las necesidades corporales) del día 24 al día 30.

D24 Energía

Me desborda, me mueve y me agita, pero gracias a ella encuentro mi calma. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

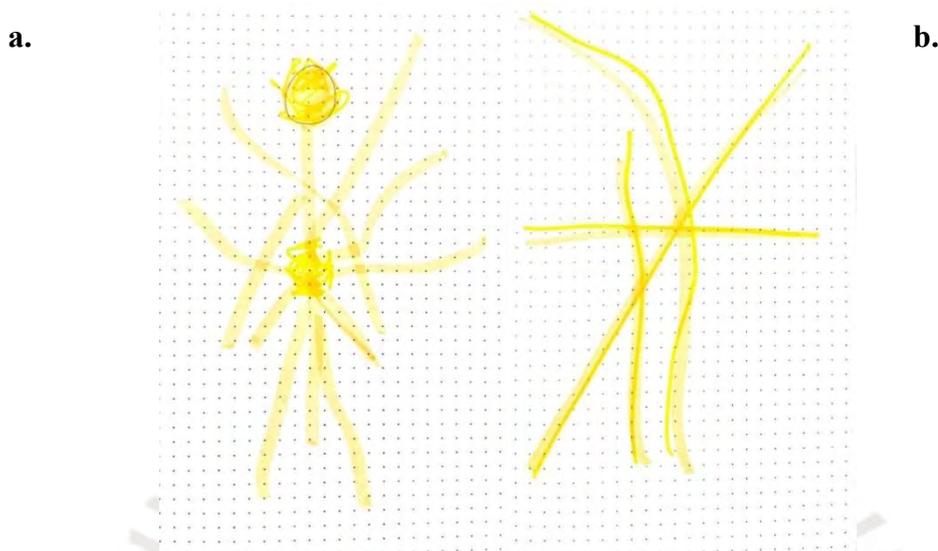


Figura 31: a. mapeo corporal inicial día 24 / b. trazo post movimiento día 24.

Pensando en lo que necesita mi cuerpo ahora, especialmente en el encierro y el poco espacio que tengo para moverme (a diferencia de un salón de danza), fue para mí necesario incluir este tema en el laboratorio.

Al explorar, encontré dos situaciones: la energía me desborda y la energía es mi danza. En general, suelo tener mucha energía, y dada la coyuntura, siento como si todo hubiese estado contenido, pese a que tengo espacios para tomar clases de danza. Necesitaba un desfogue, drenar. Cuando pasa este momento de desborde de energía, mi estructura entra en un estado cansancio en el cual el cuerpo se mueve sin generar un esfuerzo “de más”.

Por otro lado, cuando logro canalizar la energía, sin necesidad de agotarle previamente, siento que puedo fluir en el movimiento y encontrar una especie de cadena entre ellos, una secuencialidad que hace que los lugares en los que siento más presencia de la energía (cabeza y pelvis) puedan jugar y danzar más.

D25 Energía

Permitirse desbordarse. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

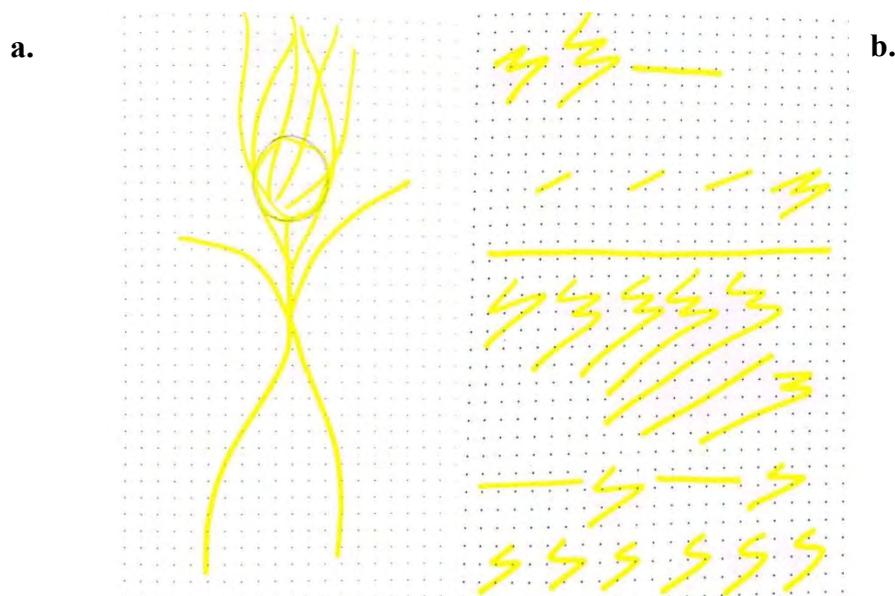


Figura 32: a. mapeo corporal inicial día 25 / b. trazo post movimiento día 25.

Encuentro patrones en el desfogue de mi energía, estos me llevan a repensar si mi cuerpo pasa por una especie de seguir sosteniéndose aun cuando ya estoy agotada. Recuerdo un ejercicio en una clase de Carola en técnica de danza: correr, correr y correr cediendo el peso; repetir, repetir y repetir una secuencia de manera incesante hasta que mi cuerpo esté agotado al mil por ciento y ceda el movimiento sin control.

Busqué recobrar esa sensación de agotamiento para danzar con el fin de encontrar el patrón de mi energía, encontrar la lógica de mi estructura en ese agotamiento, encontré que el patrón está en mi cuerpo más no en mi movimiento. La respiración es lo que determinó tales patrones, cada vez que tomara aire, dosificarlo, sentir los latidos y su repercusión en mi cuerpo, un estado palpitante e intentando tener energía para poder tomar una siguiente bocanada de aire, permitirse desbordarse por dentro, es algo que ahora, después de ese ejercicio de hace tres años, le permito a mi estructura.

D26 Manos

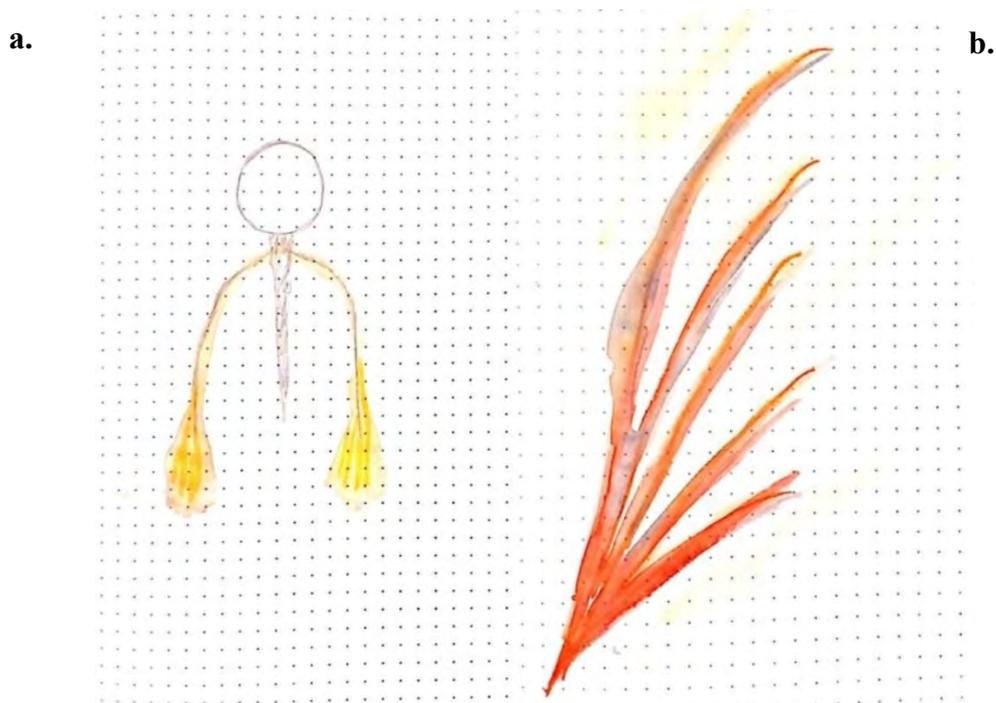


Figura 33: a. mapeo corporal inicial día 26 / b. trazo post movimiento día 26.

Considero que una de las partes más potentes de mi estructura son mis manos, encuentro en ellas un lugar seguro para aterrizar, explorar el traslado de peso de mano – mano y de cualquier otra postura hacia mis manos hizo que la exploración se guiara hacia encontrar el proceso de empuje de estas para la recepción de mi cuerpo.

Si bien, encontrar la relación empuje – amortiguación me permitió hallar la forma mecánica en la que mi mano en conjunto con mi brazo (y hasta espalda, diría yo) median para que esta sea amable con mi estructura y no genere un colapso, existe también una especie de proyección de ésta en el espacio que se da, por un instante mi mano se abre tal cual estrella de mar y al recepcionar el peso, éste se encuentra en un balance constante entre la parte externa e interna de la mano.

D27 Manos y brazos



Figura 34: a. mapeo corporal inicial día 27 / b. trazo post movimiento día 27.

Hoy tuve una lesión en el brazo antes del laboratorio, el terapeuta me recomendó movilidad gradual pero claramente me pidió no dejar de moverme. Entonces, usé los hallazgos de la sesión anterior para poder seguir con el movimiento. El movimiento partió desde una movilidad pequeña, breve y suave de la conexión ósea y muscular de mis brazos hacia mis manos.

Paré el movimiento porque no sentía que lo podía llevar hacia alguna parte y reflexioné sobre la limitación de mi movimiento en este momento. Si bien no es una inmovilización total del trazo o una lesión de grado grave, sí considero que la integridad de mi cuerpo está en juego si decido continuar con la exploración, Entonces tomé la decisión de trazar mi lesión, y plasmar mi experiencia de hoy en mi bitácora, manteniendo la sensación de que el estado del cuerpo importa y es vital para poder aproximarse al movimiento, pero es más importante aún reconocer los límites dentro de nuestra propia estructura

D28 Respiración

Respiración consciente. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)

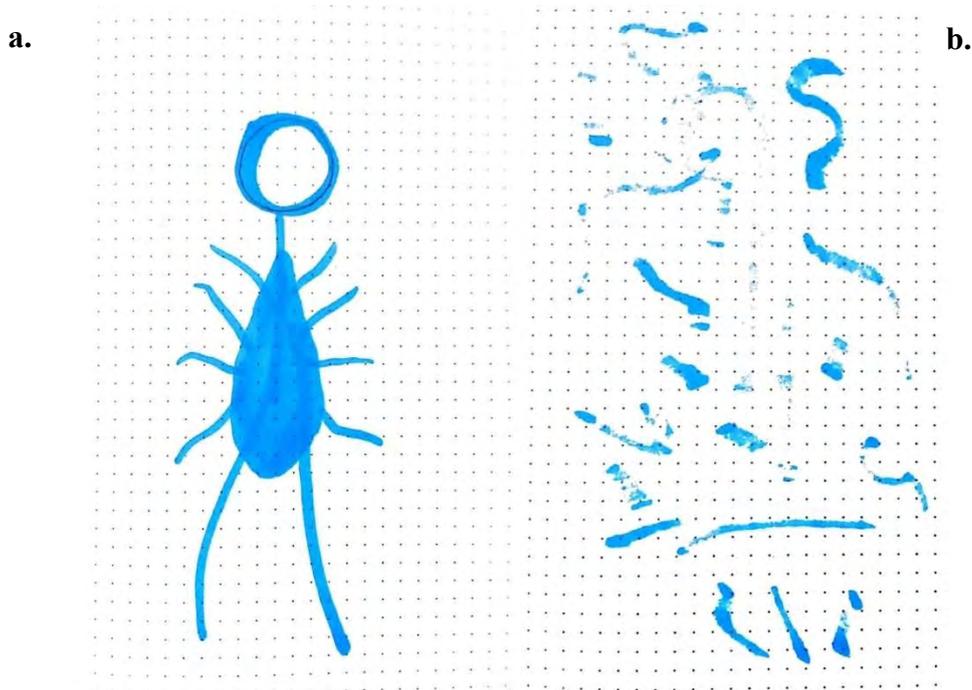


Figura 35: a. mapeo corporal inicial día 28 / b. trazo post movimiento día 28.

Respirar. Partiendo del empuje del diafragma y el movimiento de mis costillas empiezo el movimiento, una especie de contracción y soltar constante que mi cuerpo asimila de manera automática. Cuando subo a velocidad de mis movimientos me olvido de respirar y eso hace que me agite mucho más rápido, no había notado tal hábito, así que decidí parar, echarme y respirar con las manos en mis costillas, desde cero.

Cuando decido hacer inversiones, o alguna postura que implique que mi centro esté de cabeza, mis costillas tienden a cerrarse, como un reflejo automático de protección, es como si además de “ajustar” el centro, mi estructura completa – incluyendo el respirar – se adaptara para ello. Mi postura y estructura dialogan, más que nunca, para que esto pueda darse.

D29 Respiración

Narrar la danza, narrar la respiración. (Hallazgo de la sesión, Yesennia Yerren)



Figura 36: a. mapeo corporal inicial día 29 / b. trazo post movimiento día 29.

Respirar. El movimiento en esta sesión partió de la imagen del diafragma, previamente revisado después de finalizar la sesión anterior. Al analizar el movimiento de este durante el proceso de la respiración decidí trabajar con el verbo contener, soltar y expulsar. La diferencia entre soltar y expulsar, en el laboratorio, es que el segundo es mucho más explosivo.

Al jugar con los tres verbos – refiriéndome a la respiración – encontré que al pensar el movimiento desde esas tres palabras se me hace más sencillo involucrar la respiración en el movimiento. Narrar mi danza con verbos ayuda a que se integre mucho más fácil pues mi estructura entiende que debe ir en la misma línea que este. Me pregunto si entonces lo que tenía que hacer era introducir la información de manera distinta para que mi cuerpo pudiese asimilarlo.

D30 Respiración



Figura 37: a. mapeo corporal inicial día 30 / b. trazo post movimiento día 30.

Al explorar la respiración como detonante del movimiento, encontré que existe una relación muscular – abdominal la cual puedo aprovechar cuando empiezo a agotarme. La dosificación del aire fue crucial para mantenerme la hora de exploración en movimiento, tuve la sensación de llevar aire a todo el cuerpo cuando inhalaba y lo cual determinó que tuviese una calidad de movimiento suave y flotante, y aunque esta me llevaba al disfrute, encontré por un instante una sensación en la que toda mi estructura estaba en la misma sintonía: respirando, moviéndose y disfrutando, sin esfuerzo aparente.

Cerré la última exploración del laboratorio echada y respirando, permitiéndole a mi estructura moverse si así lo deseara, y surgió, terminé moviéndome y repasando por mi cuerpo cada día del laboratorio, del uno al treinta, permitiéndome respirar para estar presente, en el presente pero acompañada de la una información que reaprendí de mí misma.

CONCLUSIONES

Como conclusión principal de esta investigación, puedo afirmar que el trazo y la anatomía experiencial funcionan como un punto de partida el cual llevó a la investigadora a estudiar, redescubrir y analizar elementos de la estructura de su cuerpo y por tanto, la postura de este. El concepto que se utilizó para definir estos dos últimos aspectos mencionados permitió que se englobe un pensamiento flexible respecto al cuerpo y, al mismo tiempo, se genere un ambiente propicio en el que este se encuentre dispuesto a dejar aparecer nuevas reflexiones sobre sí mismo.

Respecto a la práctica diaria, pude notar que, a partir de la segunda etapa en adelante, esta se convirtió en un hábito consciente. Cada día era un ritual distinto antes y después de cada sesión, las reflexiones surgían tanto en el momento de las exploraciones como también fuera de ellas, esos cuestionamientos/hallazgos que aparecían de forma esporádica hicieron que de alguna u otra manera, el laboratorio me acompañara todo el tiempo y que de alguna u otra forma este fuera de tipo acumulativo, sin embargo, algunos días y etapas fueron entrelazándose entre ellas compartiendo así hallazgos y cuestionamientos sobre los cuales sigo reflexionando hasta el día de hoy.

Cada etapa del laboratorio me dejó una noción única de mi estructura en relación consigo misma y sobre los hábitos, estímulos, diferencias e inquietudes que la conforman. La primera etapa fue, para mí, la más difícil pues en las primeras sesiones pude notar que hubo muchos detalles que no tuve en cuenta en la planeación del laboratorio, además, al iniciar entendí la dimensión de tener una práctica diaria, la responsabilidad y compromiso que esta conlleva. Asimismo, fue desnudarme de ideas que tenía sobre mi cuerpo para entrar en un reconocer a mi estructura por lo que es ahora, lo cual implicaba también entender por qué lo es. Por último, también me dejó una lección: la planeación no se cumple al cien por ciento al pie de la letra. Esto es algo que me mencionaba mi maestra de Metodología para la educación

en danza 1 y 2, Mireya Martínez y pude reconfirmar. Sobre todo, por el grado de escucha que debí tener para tomar decisiones respecto al laboratorio en la medida que este se fue desarrollando tales como: alargar la duración de una de las etapas, cambiar algunas consignas en el momento de la exploración cuando algo no funcionaba como yo esperaba, escuchar a mi cuerpo y no forzar a que aparezcan cosas, etc.

La segunda etapa me ayudó a entender y cuestionarme cómo pienso mi estructura y la conexión de ella. Además, al cambiar de material al trazar pude notar la capacidad de escucha que se debe tener en una investigación en la que el investigador es el único involucrado en el laboratorio.

La tercera etapa me dejó una curiosidad sobre la relación de mi estructura y la postura de esta frente a distintos estímulos de superficie o elementos, pues es algo que no tuve la oportunidad de experimentar hace tiempo. Sobre todo, porque en las clases de danza contemporánea en la universidad hay un suelo que permite que el movimiento fluya y es amable con el cuerpo, en casa a diferencia del ambiente anteriormente mencionado, cuento con un piso de loseta el cual sí ha limitado mi movimiento de cierta manera.

La cuarta etapa fue necesaria para mí, sobre todo por el contexto pandémico actual en el que las necesidades de mi cuerpo han cambiado, no tuve el contacto corporal con otras personas como solía hacerlo durante años, entender que mi estructura se ha privado de muchos estímulos externos y reprimido algunos estímulos internos ha sido de gran ayuda para mi quehacer dancístico.

Por último, pude notar que múltiples sesiones del laboratorio me llevaron a una reflexión que va más allá de mi estructura y se aterriza en un contexto social y humano, el cual agradezco que haya sucedido.

Después de terminar tres cuadernos de bitácora junto con la investigación, inició una relación entre ellas y yo la cual considero íntima y frágil. Esta tesis me lleva a reflexionar

sobre la relación cercana que puede llegar a existir entre el investigador y su investigación cuando esta se da de manera práctica.

Finalmente, al iniciar el proceso de redacción de los hallazgos de manera narrativa en un borrador y posteriormente en el documento de la tesis, el cual requiere una voz formal, noté que en este tipo de investigaciones surge una experiencia la cual necesita ser contada desde una voz propia, y esta muchas veces debe transformarse e intentar encajar en un formato específico. Esto me lleva a cuestionarme las formas limitadas que actualmente existen para las que los/las tesis presenten sus investigaciones desde la práctica.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, M. (2009). La inversión de la memoria corporal en danza. *A Parte Rei: revista de filosofía*, (66), 1-6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3089677>
- Barrera, M. (2017). *La percepción sinestésica en el desarrollo del diseño arquitectónico. Un análisis cualitativo multimodal en estudiantes universitarios de Puebla* (Tesis de doctorado Universidad autónoma de Aguascalientes, Aguascalientes, México). Recuperado de <http://hdl.handle.net/11317/1415>
- Benjamin, W. (2003). *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*. México, D.F: Editorial Itaca.
- Berger, J. (2011). *Sobre el dibujo* [Libro electrónico]. Gustavo Gili. [https://www.ucm.es/data/cont/docs/1859-2020-02-03-Berger,%20John%20\(2012\)%20-%20Sobre%20el%20dibujo.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/1859-2020-02-03-Berger,%20John%20(2012)%20-%20Sobre%20el%20dibujo.pdf)
- Body-Mind Centering®. About (2017, 30 noviembre). Recuperado 2 de julio de 2020, de <https://www.bodymindcentering.com/about/>
- Borgdorff, H. (2010). El debate sobre la investigación en las artes. *Cairon: revista deficiencias de la danza*, 13, 25-46.
- Condeza, L. (2016). Introducción al Dossier. *A. Dnz*, (2), 162-163.
- Dauber, S. (2016). *La semiología de la expresión: Arno Stern* (Memoria de trabajo final de grado. Facultad de Educación, Universitat de les Illes Balears, Mallorca, España). Recuperado de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3746/Dauber_Sarah_Clarissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De Keersmaeker, A. T., & Cvejic, B. (2012). *A Choreographer's Score: Fase, Rosas Danst Rosas, Elena's Aria, Bartok*. Brussels: Rosas.

- De los Santos, C. (2010, octubre). Antonio Pezzino: el trazo singular de la memoria.
Aesthetika© Revista Internacional sobre Subjetividad, Política y Arte, 6 (1), 87 - 92.
 Recuperado de https://www.aesthetika.org/IMG/pdf/87-92_De_los_Santos_Pezzino_el_trazo_singular_de_la_memoria__1_.pdf
- Freire, H. (2007). Arno Stern: el trazo de la memoria. Escritura e imagen; Madrid, 177-184.
- Guido, R. (2014). *De la percepción del propio cuerpo al des-pliegue poético de la danza*. Ponencia presentada en el I Congreso Internacional de las Artes, Madrid, España.
<https://congresointernacionaldeartes.una.edu.ar/files/actas/0114.pdf>
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Keleman, S. (2007). *Anatomía Emocional: La Estructura De La Experiencia Somática* (Sexta edición). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Olsen, A., & McHose, C. (2004). *Bodystories: A Guide to Experiential Anatomy*. Lebanon: University Press of New England.
- Pallasmaa, J. (2006). *Los ojos de la piel: La arquitectura y los sentidos*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
- Pallasmaa, J., & Rodríguez, P. M. (2014). *La mano que piensa: Sabiduría existencial y corporal en la arquitectura* (1.ª ed.). Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
- Preston-Dunlop, V., Thom, R., & Virilio, P. (1994). *Traces of Dance: Choreographers' Drawings and Notations*. Paris: Dis Voir Editions.
- Sheets-Johnstone, M. (2011). *The Primacy of Movement* (2 Expanded ed.). Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Tarantino, F. (2009). *Propiocepción: Introducción teórica* [documento en PDF]. Recuperado de <https://www.serhuman.com/PROPIOCEPTORES.pdf>. [Consulta: 20 de junio de 2021]

Tolja, J., & Speciani, F. (2006). *Pensar Con El Cuerpo*. Buenos Aires: Editorial Del Nuevo

Extremo S.A. Recuperado de

https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=GCGh1_GR9RMC&oi=fnd&pg=PT3&dq=%22anatom%C3%ADa+experiencial%22&ots=BGUxIewC9B&sig=0NnoZ_IKNwq0CWVL3fTALyRAobM&redir_esc=y#v=onepage&q=%22anatom%C3%ADa%20experiencial%22&f=false

