



IMPROVISAR: la libertad de elegir

Silvia Aleksander

Al recuerdo de mi Maestra Patricia Stokoe

A Sara, Beto, Laura y Pablo.

Índice

- 04** Resistencias
- 10** Aportes teóricos para pensar la libertad en movimiento
- 12** Improvisar en Expresión Corporal
- 19** Sensopercepción: El comienzo de la danza
- 24** Eutonía: sus aportes a la improvisación
- 27** El Método Feldenkrais: la ideología de la improvisación
- 29** Sensopercepción, Eutonía y Feldenkrais: La libertad como paradigma
- 31** El cuerpo disciplinado: un enfoque foucaultiano
- 41** Educar para la libertad
- 57** Patricia Stokoe y su grupo “Laboratorio”
- 62** Reflexiones finales
- 68** Bibliografía

04 Resistencias

Disciplinar desde el cuerpo

La historia de la humanidad nos muestra que el sometimiento de los hombres hacia otros hombres ha existido desde siempre. Desde el esclavismo, el feudalismo y, posteriormente, el capitalismo, el cuerpo es blanco de poder; esto se traduce en sometimiento para lograr la docilidad del cuerpo social.

Sin embargo, las formas de sojuzgar no han permanecido idénticas en el tiempo; por el contrario, ellas han ido cambiando. Es con la era industrial cuando el sometimiento del ser humano comienza a llevarse a cabo centralmente a través de su disciplinamiento¹, a fin de generar un cuerpo dócil. Cuando este método no resultó totalmente eficaz, se recurrió a técnicas menos sutiles para lograrlo. La historia reciente de nuestro país proporciona un claro ejemplo de ello. En la última dictadura militar (1976-1983), las desapariciones forzadas de personas constituyeron el recurso principal que utilizaron los militares, usurpadores del poder, para borrar las resistencias que surgían frente a la opresión: si un cuerpo no podía ser sometido y disciplinado, era 'necesario' hacerlo desaparecer.

Heroicas resistencias ²

Las resistencias a la opresión presentes en toda la historia de la humanidad se han manifestado de diversas formas y en diferentes lugares durante el siglo XX. La Revolución Bolchevique en 1917, el Levantamiento del Ghetto de Varsovia 1943, la Revolución Cubana

¹ En referencia al término utilizado por Michel Foucault: "A estos métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y le imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se puede llamar las "disciplinas". En: Vigilar y Castigar, 1976:140.

² Siguiendo a Foucault, "No hay relaciones de poder sin resistencias. Estas se forman en el lugar preciso en que se ejercen las relaciones de poder" (1980:157).

05 Resistencias

1959, las luchas en contra del Apartheid en Sudáfrica, entre otros, son ejemplos de sujetos resistiendo a la opresión. Resistencias heroicas...Pero hay otro tipo de resistencias...

Esas otras resistencias a las que hago mención, son humildes, no son los heroicos levantamientos y tuvieron su origen en la segunda guerra mundial.

Me refiero a Patricia Stokoe creadora de la Expresión Corporal y de su técnica senso-perceptiva. Gerda Alexander creadora de la Eutonía y Moshe Feldenkrais del método Feldenkrais.

En este libro intento mostrar puntos en común que tienen la Sensopercepción, Eutonía y el método Feldenkrais, no enseñan disciplinas similares ya que el objetivo general de cada una de ellas es diferente, pero considero que comparten una misma ideología, sostengo que sus creaciones fueron influenciadas por los horrores de la Segunda Guerra Mundial, pero desde un saber que resiste, un saber resistencial.

Los creadores de estas disciplinas vivieron situaciones de guerra. Los tres por diferentes motivos estuvieron en la Europa de la segunda guerra mundial y pienso que esa vivencia los marcó - ya sea para crear estas disciplinas o para profundizarlas- desde un pensamiento de resistencia. Las vivencias del nazismo, el cuerpo marcado por la muerte, por los campos de concentración, por castigar al que se oponía con la muerte, y por asesinar solo por ser judío, gitano o negro, los hizo pensar en cuerpos libres, cada uno de diferente manera y con diferentes objetivos, pero siempre compartiendo ideologías de libertad.

Como sostuve anteriormente, no son heroicos levantamientos en busca de libertad, son humildes resistencias, son sutiles búsquedas de cuerpos más libres en uno de los peores momentos del Siglo XX.

Tres historias: tres humildes y sutiles resistencias

Si se toma en cuenta el contexto de producción de las obras de: Patricia Stokoe (Expresión Corporal y su técnica sensoperceptiva), Gerda Alexander (Método de Eutonía) y Moshe Feldenkrais (Método Feldenkrais). Considero que las vivencias desgarradoras de una guerra no pueden ser pasadas por alto como fuertes influencias a la hora de crear métodos y técnicas que resisten a la opresión. Justamente, viviendo la opresión fascista desde diferentes lugares y situaciones, a los tres maestros les tocó resistir para sobrevivir, y ese fue el escenario en que desarrollaron sus trabajos desde un pensamiento resistencial.

En los comienzos de la Segunda Guerra Mundial, Gerda Alexander emigró a Dinamarca, y en 1940 fundó “oficialmente” su primera escuela de Eutonía en Copenhague. Sus investigaciones no hubieran podido realizarse en la Alemania nazi, ya que su método propiciaba ampliar la conciencia, desde una búsqueda personal del ser humano. En sus propias palabras, “La Eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental para ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como verdadera unidad” (Alexander, 1991:23). Y es la Eutonía la que invita al hombre a “profundizar este descubrimiento de sí mismo sin retirarse del mundo, sino ampliando su conciencia cotidiana y permitiéndole liberar sus fuerzas creadoras con un mejor ajuste a todas las situaciones de la vida y con un enriquecimiento permanente de su personalidad y de su realidad social” (Op.citp.:23).

Moshe Feldenkrais nace en Rusia en 1904. A partir de 1928 reside en París, donde se gradúa como ingeniero mecánico y electrónico y obtiene su doctorado en la Sorbona mientras trabajaba en el laboratorio de Joliot Curie, en las primeras investigaciones nucleares. En 1940, ante la llegada de los nazis a París se refugia en Londres y desde entonces tra-

baja para los aliados en Escocia, investigando en la ubicación de submarinos.

El método creado por Feldenkrais permite adquirir una organización personal para actuar con el mínimo de esfuerzo y máximo de eficiencia, utiliza el movimiento para observar las relaciones que se establecen entre las distintas partes del cuerpo. Al dirigir la atención hacia lo que sucede estando en movimiento, esto permite que la persona aprenda de sí misma, desde su experiencia, reconociendo cómo se mueve y explorando nuevas opciones que abren la posibilidad a las elecciones más adecuadas para cada acción.

Patricia Stokoe nace en la Provincia de Buenos Aires, y a los 18 años viaja a Inglaterra para estudiar Danzas Clásicas en el *Royal Academy of Dance*. En Londres, repentinamente queda inmersa en el estallido de la Segunda Guerra Mundial. Es en esa época que entra en contacto con algunos maestros de la danza como Kurt Joos y Rudolf Von Laban, quienes se habían establecido en la capital británica escapando de la persecución nazi. Stokoe se identificó especialmente con Von Laban por los conceptos de danza libre - la búsqueda del estilo propio de cada individuo en su manera de bailar -, y con la noción de la danza al alcance de todos. El enfoque de Laban le abrió un mundo para pensar el movimiento. Patricia Stokoe toma contacto con él y queda marcada por la influencia de este maestro.

Patricia Stokoe se refiere a Laban como el primer filósofo y científico de la “danza libre”. Ella descubre en Laban, la necesidad de tener un aporte de filosofía-propia de su disciplina-, fundamentos teóricos y una metodología de trabajo en esta nueva actitud hacia la danza y encuentra además en él, quizá al primer filósofo y científico de la “danza libre”. Con ese nombre, Laban identificó una forma de danzar que pretendía orientarse hacia “personas libres en sociedades libres”, principio que le costó la ciudadanía alemana y motivó su traslado a Inglaterra donde pudo continuar el desarrollo de su trabajo” (Kalmar, 2005: 131).

Patricia Stokoe en 1950 retorna a la Argentina donde crea la Expresión Corporal cuyo principal objetivo es la danza³. Una danza subjetiva, emocionada en la cual cada persona se expresa, se muestra y elige de que manera mostrarse. Junto con la Expresión Corporal crea la técnica que permite profundizar sobre la danza y la llamó Sensopercepción –base de la Expresión Corporal y principal camino hacia el desarrollo de la propia danza-.

Ideología común

Tanto Patricia Stokoe como Moshe Feldenkrais y Gerda Alexander, desde sus particularidades, comparten la idea de que: el conocimiento, y el saber más acerca de uno mismo permite a la persona tener mas opciones, y por ende riqueza para decidir.

Desde la humildad de sus trabajos, ese fue el aporte que hicieron a la humanidad, producto de un pensamiento resistencial.

Los métodos de Eutonía y Feldenkrais y la técnica de Stokoe comparten el hecho de basarse en el conocimiento y el aprendizaje de recursos para el movimiento, así cada individuo va a decidir cuál es el más conveniente en cada situación.

Esto implica que no hay una sola opción sino que se trata es de ampliar el abanico de posibilidades y cuantas más posibilidades se encuentren, más creativa será la danza -en referencia a la Expresión Corporal- y la vida en movimiento – en referencia a la Eutonía y el Método Feldenkrais-.

Por consiguiente, estos conceptos acerca del movimiento los encuadro dentro se saberes que resisten, porque no hay un único discurso, no hay un saber como única verdad, los saberes de estas disciplinas resisten a toda técnica discursiva cristalizada⁴.

³ “Nuestra filosofía, desde siempre ha contemplado a la Danza como uno de los varios lenguajes de que se sirven los seres humanos para expresar su vida interior” (...) “la danza es aquél en que la persona manifiesta su si mismo a través de movimientos, gestos, ademanes y quietudes significativos” (Stokoe, 1993:56)

⁴ Concepto foucaultiano: “El poder esta en las prácticas que se ejercen sobre el cuerpo. Después vienen los discursos como efectos de esas prácticas” (Foucault, 1997:317)

09 Resistencias

Una persona que amplía la capacidad de observación tiene más posibilidades para poder elegir, por ende más recursos, es un ser humano más creativo, que puede usar esa creatividad no solo en la improvisación en danza sino también para la vida. Un individuo dócil y obediente no cuestiona relaciones de poder desiguales por el contrario, se somete a los mandatos externos. Considero entonces que existe una ideología subyacente en la técnica y métodos mencionados, que propician libertad y así una mayor disponibilidad para poder elegir. Humildes resistencias a ideologías que coersionan al ser humano.

10 Aportes teóricos para pensar la libertad en movimiento

Simultáneamente a la investigación de estos tres maestros, busqué aportes en otras disciplinas, todas ellas tenían un común un mismo objetivo implícito o explícito: propiciar individuos libres y creativos capaces de tomar determinaciones personales.

De Lev Semenovich Vigotsky (pedagogo ruso) tomé el concepto de creatividad, ya que éste lo encuadra dentro la concepción de “Educación por el arte”. Justamente, es desde ese lugar, que él sostiene que la creatividad no es patrimonio de unos pocos (los ‘dotados’) sino patrimonio de todos los seres humanos.

También recurrí a Stephen Nachmanovitch, quien se aboca fundamentalmente a describir la improvisación en música. Desde esta óptica, es fundamental el lugar de placer que le otorga a la improvisación en la música, un planteo muy similar al que hace referencia Patricia Stokoe pero en la danza.

Como ya fue mencionado, me basé centralmente en los enfoques de Patricia Stokoe, Gerda Alexander y Moshe Feldenkrais, puesto que los tres, desde diferentes caminos, desarrollaron técnicas y métodos de investigación y aprendizaje mediante las cuales, el ser humano se conoce a través del movimiento. En los tres casos me encontré con un mismo tipo de planteo, el que sostiene que para investigar sus posibilidades el hombre, reconoce sus limitaciones y es en esa búsqueda que encuentra diferentes caminos para designar el que más conveniente para cada situación.

11 Aportes teóricos para pensar la libertad en movimiento

Por último, junto a estos aportes teóricos que remiten centralmente a la libertad y al universo conceptual asociado a ella, también recurrí a otro tipo de lectura que aborda, desde una mirada crítica, las diferentes maneras de coerción al cuerpo. En este sentido, los trabajos de Michel Foucault (1926-1984) han sido una gran fuente de inspiración y crítica para dar sustento teórico al presente trabajo de investigación. El inmenso compromiso social de este filósofo francés se refleja permanentemente en su obra académica y ella ha echado nueva luz sobre diversas aristas del pensamiento occidental. En el contexto más acotado de la investigación, la obra de Foucault me resultó de vital importancia, especialmente el enfoque en el que aborda el tema del cuerpo (un enfoque social) y su aguzada visión hacia una sociedad que pretende sujetos dóciles a través de la disciplina. A los efectos de desarrollar su planteo en el presente trabajo, tomé básicamente el concepto de disciplina desarrollado en su obra *Vigilar y Castigar* (1976).

12 Improvisar en Expresión Coporal

Improvisar en Expresión Corporal-Danza es mostrarnos tal cual somos en un determinado momento de nuestra vida.

La importancia de improvisar

La improvisación es lo que diferencia a la Expresión Corporal de otras disciplinas corporales.

El objetivo de la Expresión Corporal es la danza, entendiéndola como un lenguaje subjetivo y emocionado del ser humano. Desde esta definición, la improvisación es danza; improvisar es bailar utilizando todo el potencial creativo en ese acto. Creatividad, no solo para las grandes creaciones, sino en el sentido en que la define Lev Semenovich Vigotsky, en su libro: *La imaginación y el arte en la infancia*. El autor manifiesta que la creatividad es: “toda realización humana creadora de algo nuevo” (1996:7).

Vigotsky afirma que la creatividad es la relación y combinación de hechos vinculados con la memoria, donde el hombre no sólo puede reproducir hechos de su pasado, “resucita rastros de antiguas impresiones”, sino que también a partir de su experiencia puede reelaborar y crear nuevas situaciones. La capacidad de conservar las huellas del pasado esta relacionada con los principios básicos de supervivencia y adaptabilidad del ser humano. Pero si el hombre sólo reprodujera hechos, la historia de la humanidad no tendría demasiadas variaciones; si se retoma la definición de Vigotsky en dónde afirma que: “es a partir de

13 Improvisar en Expresión Coporal

su experiencia que puede reelaborar y crear nuevas situaciones”; se deduce que los hechos creativos tienen la mirada hacia el futuro, pero con toda la experiencia para la adaptación a lo impredecible. “Esta facultad de componer un edificio con esos elementos, de combinar lo antiguo con lo nuevo, sienta las bases de la creación” (1996:12).

Cuando a la experiencia se le integran conceptos nuevos y se establecen nuevas relaciones, este es un acto creativo, y también valiente, ya que se está rompiendo con esquemas antiguos, es un acto de transgresión. Entonces valentía y transgresión nutren a la creatividad.

El cerebro humano necesita desarrollar su inteligencia. De hecho La capacidad de vincular acciones que se veían aislados y relacionarlos en un nuevo lenguaje implica un acto inteligente en donde se están reelaborando nuevas conexiones, a partir de hechos aislados, o desde otras conexiones.

Valentía, transgresión, supervivencia, adaptabilidad e inteligencia son palabras inherentes al lenguaje creativo.

Palabras tan valiosas como sencillas, como los actos creativos de la mayoría de los seres humanos. Romper con actitudes pasadas, encarar nuevas para cambiar, eso es un riesgo. Se necesita fuerza para mostrar nuestros actos creativos... se necesita fuerza, valentía y también talento.

Si partimos de de esta definición de creatividad: improvisar como acto creativo, implica lo anterior expuesto.

14 Improvisar en Expresión Coporal

“Improvisar es mostrarnos tal cual somos en un determinado momento de la vida”.
Mostrarnos desde la danza, improvisando, danzando, danzando improvisando.

El diccionario de la Real Academia Española dice de improvisar: Hacer algo de pronto, sin estudio ni preparación.

Improvisar en Expresión Corporal nada tiene que ver con la definición del Diccionario de la Real Academia Española.

El bailarín enriquecerá su danza cuantos más elementos tenga, cuanto más sepa acerca de sus músculos, huesos y articulaciones. Este saber le permitirá conocer de dónde sale un movimiento, y enriquecer la danza.

No sólo el aspecto técnico, el tener conocimiento corporal enriquece la improvisación. Cuando se improvisa, la persona se compromete en su totalidad, desde su instrumento (cuerpo), se muestra, como persona emocionada e improvisa desde su sentir.

Las improvisaciones en Expresión Corporal nunca son iguales, ya que los seres humanos nunca estamos de la misma manera y repetir siempre lo mismo sería un dialogo aburrido, por eso el docente trata de ampliar los recursos en los alumnos para enriquecer su danza.

Éste necesita tener una amplia gama de conocimientos, para incentivar la improvisación, la mirada de docente atenta, trata de utilizar las palabras adecuadas para ampliar la creatividad en sus alumnos. No es fácil, ya que no hay recetas que se puedan repetir y repetir, es donde el docente utiliza sus herramientas y conocimientos, para enriquecer la danza de sus alumnos.

15 Improvisar en Expresión Coporal

Por otro lado, cuanto más conocimiento tenga el alumno sobre los mecanismos que le permitan soltar su imaginación le será más fácil desprenderse de las consignas del docente y hasta transgredirlas; entonces estamos hablando de danza. Es la libertad que se consigue desde el conocimiento, lo que le permite al alumno, decidir y dejarse llevar por lo que siente y también por lo que necesita.

La danza será la aventura a la profundo del bailarín, si es original, pero no en el sentido de hacer algo nuevo, ser original es ser fiel a si mismo; manifestando ese estilo tan particular, formado a partir de su naturaleza, costumbres culturales, familiares, y entorno físico. Esa forma de moverse diferente a la de los demás es la que muestra la esencia del ser, la impronta del carácter.

La técnica para enriquecer la improvisación es de suma importancia, ya sea desde los conocimientos corporales y creativos, pero en el momento de improvisar el bailarín se olvida de la técnica, y baila a través de ella. Y como decía Stokoe “para bailar tengo que tener de qué olvidarme”.

La técnica es una herramienta valiosa, pero cuando una persona improvisa en Expresión Corporal (si esa improvisación es realmente comprometida) se muestra en libertad, para transgredir, para elaborar nuevas conexiones, y finalmente su inteligencia, fuerza y valentía es donde se origina la libertad para hacerlo.

Deborah Kalmar refiriéndose a la improvisación dice: “Es un medio para exteriorizar: lo internalizado concientemente, la subjetividad, el inconsciente (asociaciones libres de movimiento)” (Kalmar, 2005:99).

16 Improvisar en
Expresión Coporal

Improvisar es abrir una puerta a lo imprevisible, es arriesgarse, es una invitación a crear, es la valentía de mostrarse, y como todo riesgo puede conducir al deleite pero también al fracaso.

Patricia Stokoe decía de la improvisación y al rol docente incentivador de ella: “Es una hoja en blanco, el salón vacío, el silencio y la quietud, el lugar de lanzamiento que puede paralizar, si no existe un punto de partida interior”. Y continúa: “¿Qué es ese punto de partida?, ¿Quién lo coloca?, ¿Cómo se enciende?”, “El rol del docente será: Dar puntos de partida como sostén desde donde se pueden organizar y reorganizar constantemente nuevas combinaciones” (Stokoe, Kalmar 2005:101)

Improvisar son muchas “palabras”, sueltas, que se combinan con todas las posibles conexiones, el docente no interviene en esas conexiones, da elementos para ampliar la gama de conexiones, multiplicarlas. El alumno decide.

Y cuanto más “palabras” tenga, más “poética” será su danza.

El objetivo del docente será brindarle los elementos “palabras” y también ayudarlo a investigar toda la variedad de conexiones, y cuando las palabras fluyen, las conexiones son infinitas, y el lenguaje es emocionado, entonces hay danza, y desde ya... es un placer para el intérprete y para los ojos del espectador.

En una clase utilicé una imagen: la pelvis como una vasija inagotable, que derrama líquido. Hablé de las características de una vasija y del líquido contenido. Cuando finalizó la clase pregunté que imágenes habían aparecido. El disparador fue la vasija, pero desde la vasija y el líquido, esto fue transformándose en otras tantas imágenes: la vasija fue una copa

17 Improvisar en
Expresión Coporal

de llena de champán, un vientre contenedor, o un espacio infinito donde los delfines nadan.

Las imágenes reproductivas que incentivé; fueron transformadas por mis alumnos en imágenes reproductivas personales; nadie en la clase coincidió, por suerte, ¡que aburrido hubiera sido si todos se hubiesen uniformado detrás de una misma imagen.

Siguiendo el pensamiento de Foucault considero que la improvisación es resistencia a la disciplina. No se pretende uniformar, todo lo contrario, no se pretende obedecer, sino investigar, incorporar elementos nuevos, para luego elaborar las propias imágenes.

El docente solo trata de ampliar la gama de conocimientos con los que vino el alumno, ayudarlo a establecer nuevas e infinitas conexiones, en este caso para enriquecer su capacidad creativa, y, en la vida, supongo para poder elegir entre más conexiones, sin duda esto genera libertad e independencia.

El ejercicio de improvisar responde a una ideología que propicia seres humanos libres con capacidad de decisión, es un ejercicio de resistencia - desde la mirada de Foucault- a las ideologías que disciplinan a las personas.

Improvisar es alimentarse y enriquecerse con la diversidad de imágenes, un acto de resistencia en contra de la pobreza que uniforma.

En principio la improvisación es un ejercicio de independencia respecto del docente, ya que éste induce a la creatividad de los alumnos, pero no pide: “bailen de esta manera” o “expresen sus sentimientos así”; sí así fuera el docente estaría ejerciendo un abuso de poder, buscando someter a sus alumnos a través de su pensamiento y su sentir. Esto gene-

18 Improvisar en
Expresión Coporal

ra uniformidad y pobreza creativa.

Humildad y apertura mental en el docente. Incorporar recursos no para repetir, sino para ampliar la gama de conexiones, en el alumno.

Independizarse del docente, sentirse seguro para transgredir, y tratar de ser lo más fiel a su sentir: sólo así podrá romper también el alumno con esquemas traídos desde su aprendizaje convencional.

Vivir la libertad que brinda el saber más acerca de uno mismo, sentirse seguro para soltar la imaginación y transmitirla con todo su ser, entonces y solo entonces se verá en una clase, muchas danzas, muchas elecciones, conexiones personales diferentes .

Nachmanovitch define a la improvisación en música de una manera muy bella: “Cuando cada sonido responde a una pregunta formulada por algún otro sonido en el grupo total, cuando cada agrupamiento más grande de sonidos responde a otros agrupamientos, cuando el campo de los sonidos a la vez pregunta y responde al campo del pensamiento y la emoción que hay en nosotros (público y ejecutantes), entonces hay música. (Nachmanovitch, 1990:200).

Y yo podría decir que cuando se conjugan todos estos factores, entonces hay danza.

19 Sensopercepción: el comienzo de la danza

El desarrollo sensoperceptivo es la unidad de la Expresión Corporal, de aquí parten los caminos del desarrollo de técnicas adecuadas para el despliegue del movimiento, la creatividad y la comunicación, los tres materiales que se encuentra en la Expresión Corporal. (Patricia Stokoe. Kalmar: 40.)

La sensopercepción es la técnica básica de la Expresión Corporal, estimula la ampliación de la conciencia corporal, mostrando una opción diferente para pensar, sentir y vivir el cuerpo.

Es el inicio de un viaje creativo, en donde la fantasía no tiene límites, tan solo se pueden filtrar condicionamientos sociales, que censuran desde el inconsciente. Pero cuando esos condicionamientos son de alguna manera superados por una necesidad lúdica, entonces ese viaje -que tuvo su comienzo en la investigación- se puede transformar en una improvisación desde la danza, placentera y rica en imágenes. Un viaje interno con la mirada al exterior, en donde siempre el objetivo final es la danza.

La variedad de estimulación de los sentidos exteroceptores (visión, audición, olfato, tacto y gusto) y los sentidos propioceptivos (receptores articulares, musculares, fasciales, laberínticos, del dolor, etc.) enriquece y amplía la percepción, la capacidad de observación y el conocimiento. Esta variedad permite recoger valiosa información proveniente de los sentidos externos e internos. ¿Para qué?, para saber más acerca de uno mismo, y cómo cada persona responde frente a ese aprendizaje de diferente manera. Reacciones tan diversas se pueden encontrar en el proceso de este aprendizaje, y eso implica que no solo con el movimiento se aprende sino también con el comportamiento frente a lo que “dice” el movimiento.

20 **Sensopercepción: el
comienzo de la danza**

La técnica sensoperceptiva ayuda, entonces, descubrir no solo posibilidades y limitaciones corporales, también gustos. Al vivenciar diferentes calidades de movimiento y sus múltiples combinaciones, la persona puede saber más acerca de sus gustos. El aprendizaje esta siempre presente.

Toda investigación lleva a enriquecer la conciencia corporal, y por ende a saber más acerca de uno mismo. Ese saber permite a la persona ponerse en contacto con su cuerpo de una manera diferente de lo que lo hace cotidianamente. Es por esto que la investigación y la movilización pueden llegar a generar sensaciones, recuerdos, imágenes; un viaje creativo en el que se sabe el punto de partida pero no el de llegada.

Sensopercepcion, la técnica que marca el inicio de una búsqueda a lo imprevisible: se sueltan las riendas y el jinete montado en su potro negro entra a correr por el campo; va a parar cuando se aburra de esa investigación o cuando el reloj marque la hora de finalizar la clase.

Con todo lo expresado, estoy diciendo que con esta técnica habito y lleno mi casa....mi cuerpo. Habitar un lugar es conocerlo, saber de él, sentir sus formas, espacios, conocer para querer e investigar para hacer.

Pero ¿cómo se habita un lugar?, una manera podría ser tomar la información que dan los sentidos externos e internos. Recursos valiosos para investigar el espacio que cada uno habita, vive.

Si a esa información que suministran los sentidos, se le integran los recuerdos, la memoria de sensaciones, las imágenes que reaparecen sin buscarlas... entonces ya no se

21 **Sensopercepción: el
comienzo de la danza**

trata solo de la investigación de la casa que cada uno habita. Se trata de un cuerpo imposible de separar de la afectividad, que siente cada movimiento, y lo vive.

La sensopercepción es el punto de partida de una investigación que lleva al movimiento y con el movimiento se desarrollan la creatividad y la comunicación, contenidos básicos de la Expresión Corporal.

Sensopercepción no es sólo ampliar la percepción de los sentidos. Es recoger esa información y llevarla hacia un camino de fantasías posibles e imposibles, recuerdos, deseos. Es habilitar un espacio, un lugar en que el ser humano pueda escapar de su cotidianidad para sumergirse con todo su ser en otro mundo, un mundo donde la creatividad tiene su espacio y la casa en donde se desarrolla el hecho creativo es el cuerpo de cada uno.

En este camino, se “escucha” al hueso, al músculo, a la articulación, pero también se registra qué se siente con esa información; el ser humano como unidad que tiene cuerpo, vive y siente con ese cuerpo.

Cuando más se investiga acerca del cuerpo más caminos se abren a la reflexión. Considero que investigar para saber más es un aspecto importante de esta técnica, pero cuando a la investigación se le agrega la afectividad, la riqueza creativa fluye despertando ese potencial humano que tanto bien hace a la salud.

El estar atento a la información que proviene del interior de cada uno, va a originar respuestas particulares: únicas y diferentes. Eso es lo que se pretende en una clase de Expresión Corporal, no uniformar, no disciplinar. Es desde la diferencia donde se establecen los vínculos con el resto del grupo – o sea, la comunicación grupal-, diferencia que

22 **Sensopercepción: el comienzo de la danza**

siempre parte de una investigación personal. Es así que las respuestas más variadas se pueden escuchar en un grupo de personas que realizan la misma tarea. Al procesar cada uno la información de manera diferente, también las sensaciones que produce son únicas y diferenciadas del resto del grupo. Por ende, resulta muy valioso escuchar las reflexiones de cada integrante al finalizar una clase.

Esa diferencia muestra que el movimiento que no es automático ni uniforme, sino producto de una investigación. Entonces, la sensibilidad se manifiesta de diferentes maneras: por ejemplo, odiar una articulación al registrar la dificultad para movilizarla o no reconocerla, por mas investigación que haya habido. Este puede ser un aspecto; otro puede ser el disparador de recuerdos, sensaciones olvidadas, olores, imágenes... punto de partida para una zambullida de creatividad, que encuentra en la improvisación el producto.

Hago hincapié nuevamente que Sensopercepción no solo ampliar la percepción a través de los sentidos, sino estar atento a la información de los sentidos, utilizar esa información al servicio de la creatividad, placer, improvisación para la danza y la vida.

Como mencioné anteriormente: la escucha no solo se refiere al aspecto técnico del trabajo sino también con la respuesta afectiva que genera dicha investigación y movilización abriendo más espacios de reflexión. Por ejemplo comenzar una clase en el piso, va a permitir reconocer los apoyos, y si la persona lleva tiempo trabajando esta técnica, no solo va a poder reconocer, sino también comparar sus apoyos con los de otras clases. Esto en general a nadie le resulta indiferente. “Hoy estoy asimétrica”, “Estoy bárbaro”, “Qué mal que vine hoy”, pueden ser algunos de los comentarios que suelen escucharse.

El desarrollo sensoperceptivo es un proceso dinámico. Diferentes trabajos de elonga-

23 **Sensopercepción: el
comienzo de la danza**

ción, de fuerza, y la combinación de ambas, algunas veces con ayuda de elementos auxiliares (pelotas gigantes, cañas de bambú, etc.) van a generar cambios constantes en los apoyos – cambios concientes-, en el estado muscular, en las sensaciones de volumen. Lo importante de esto es que la persona pueda reconocer y vivenciar los cambios, y llevar este aprendizaje lo a la cotidianeidad: ese es un objetivo fundamental.

Saber que se cuenta con más recursos al vivenciar diferentes posibilidades genera independencia, genera libertad para elegir. Siempre que existan opciones, el ser humano será más libre: tener una sola opción no es opción.

Por todo lo anterior considero que Patricia Stokoe pensó la Expresión Corporal y la Sensopercepción-su técnica base- no sólo como valiosos aportes individuales, sino también sociales, con un fundamento ideológico para una sociedad que decide entre mejores opciones. Este fue su aporte, su Humilde Resistencia en una sociedad que pretende hombres dóciles. Mostrarla desde su creación, y trasmitirla a la sociedad, llevar esta Humilde Resistencia a todos los sectores sociales, multiplicarla, y que sea un aporte para un mundo con más herramientas... que resiste a la coerción del poder dominante.

24 Eutonía (sus aportes a la improvisación en Expresión Corporal)

Quisiera aclarar que no doy clases de Eutonía, ya que no soy eutonista, pero si g tomo elementos de esta disciplina, para incentivar a mis alumnos en sus improvisaciones. Considero que el nutrirse de otras técnicas corresponde a una ideología de libertad; el saber: no es propiedad de nadie, y tomar aspectos de otras técnicas valiosas, para integrarlas a la disciplina que se enseña es parte del crecimiento.

La palabra **eutonía** (del griego *eu* = buen, justo, armonioso y *tonos* = tono, tensión) fue creada en 1957 para expresar la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada, en adaptación constante y ajustada al estado o a la actividad del momento (Alexander, 1991: 23). Según las diferentes disciplinas y autores, existen varias maneras de definir el tono: los psicofisiólogos definen el tono como “la actividad de un músculo en reposo aparente”. Esta definición señala que el músculo está siempre en actividad, aún cuando ello no se traduzca ni en desplazamientos ni en gestos (op.cit: 25).

Teniendo en cuenta que las variaciones del tono muscular son expresiones del cuerpo, tanto en actitudes como en movimientos -manifestados a través de estos estados conscientes e inconscientes-, desde este punto de vista se desprende que, actuando sobre la tonicidad, se puede influir sobre la totalidad del ser humano.

La Eutonía no es una técnica de relajación: es a partir del conocimiento que el ser humano puede reconocer su estado muscular; descubrir otros para poder elegir el indicado y no sólo en estado de relajación sino en todas las situaciones de la vida. Es una posi-

25 Eutonía (sus aportes a la improvisación en Expresión Corporal)

bilidad de ampliar el abanico de opciones, relacionando el comportamiento con el estado tónico. La Eutonía permite a la persona no quedarse fijada en un matiz de tono muscular y por consiguiente, esta flexibilidad la capacita para vivenciar toda la gama de sentimientos humanos, dándole la posibilidad de adquirir un dominio de su tono en todos los niveles, incluso en los más profundos del descanso.

Los conceptos de: conciencia, atención, experiencia, intención, si-mismo, awareness, son básicos en la práctica de la Eutonía-también utilizados en las clases de Sensopercepción-.

Conciencia: “Podemos definirla como el estar despierto, estar alerta de lo que sucede a nuestro alrededor y también como la capacidad de percibir la realidad de una forma estructurada, dinámica, de estar presente y de interactuar de acuerdo con los estímulos recibidos y seleccionados por el sistema nervioso”. (Vishnivetz, 1994: 191)

Atención: “En la eutonía la actividad esencial para cualquier trabajo se basa en la orientación de la atención, es decir que ésta es dirigida voluntariamente hacia ese foco”. (op.cit:198)

Awareness: “es un estado de conciencia”, “se pueden diferenciar dos actitudes en este estado. En un caso, estar despierto en si mismo es saber que uno está haciendo, en tanto también se puede estar despierto en si mismo de modo reflexivo. Esto es, prestando atención a los procesos orgánicos, mentales y afectivos propios, no sólo saber que suceden sino también cómo suceden y qué me pasa a mi por causa de ellos”. (op.cit. 201)

Intención: “se ejercita la intención que excluye la actividad motriz en el desplazamiento espacio-temporal”. (op.cit:204)

26 Eutonía (sus aportes a la improvisación en Expresión Corporal)

Experiencia: “La experiencia es la síntesis del pasado en el presente que muestra las posibilidades de éste en el futuro”.(op. cit: 209)

Sí-Mismo: “Cuando usted es ese observador interior calmo y tranquilo que sabe y ve sus sobresaltos frenéticos, sus deseos intensos y sus luchas de poder, sin condenarse, es, en ese momento, un aspecto de su sí-mismo total, el sí-mismo observador, esa parte de nuestra vida psíquica que es “pura presencia”.(op.cit:213)

“Este aspecto que poseemos no dirige nuestras actividades, tampoco las juzga, pero está alerta a lo que sucede y vive la situación en un estado de “conciencia continua”. (op.cit:214)

Todos estos conceptos generan un saber diferente a lo cotidiano, la persona investiga, se observa y aprende de esa investigación, y como ya he mencionado en otras ocasiones: cuánto más se sabe acerca de uno mismo, más caminos se pueden elegir en el movimiento, la vida y también en la improvisación en Expresión Corporal.

Recuerdo cuando participaba en el Grupo Laboratorio de Patricia Stokoe, ella después de una investigación acerca de los diferentes matices de estado muscular sugirió una imagen: arquetipos. Bufón, guerrero, sabio, mago, etc.

El aporte desde la Eutonía, enriqueció el trabajo de sobremanera, ya que cada característica sugería un matiz tónico, pero también cada una de nosotras vivió esos arquetipos a su manera, el guerrero danzaba en un matiz de tono alto, para luego convertirse en bufón y vivenciar otro estado muscular. Flexibilidad producto del conocimiento, flexibilidad para vivenciar arquetipos...

Aportes valiosos de la Eutonía para la improvisación en Expresión Corporal.

27 El Método Feldenkrais (la ideología de la improvisación)

No doy clases del Método Feldenkrais, ya que no realicé la formación. Si he tomado clases durante algunos años con profesores argentinos y procedentes del exterior, lo cual me permitió conocer y comprender a lo que se refería Feldenkrais a través de esta disciplina del movimiento.

Feldenkrais –en mi opinión-es el maestro que más hace referencia de manera concreta y –o subyacente- de la libertad.

Su ideología esta presente en cada momento, las ideas de los seres humanos se muestran hasta en las acciones más sencillas, pero es Feldenkrais que muestra sus ideas en cada frase de sus libros, como si estuviese diciendo: -pude crear este método, porque después de haber vivido los horrores de la Segunda Guerra Mundial entiendo que un ser humano más libre es más difícil someter-. –Y mi método no habla de otra cosa-. –Y esta disciplina es preventiva, y no estoy hablando solo de la salud-. Quizás pensó esto entre otras cosas, cuando desarrollaba su método.

Feldenkrais es un método mediante el cual, a través de la investigación personal y consciente, permite que la persona actúe con el mínimo esfuerzo y la máxima eficiencia. Al igual que las técnicas y métodos anteriormente mencionados, aborda a la persona en su totalidad: ser sensorial, intelectual, emocional y social.

Este método permite registrar y hacer consciente a partir del movimiento, de las relaciones que establecen las distintas partes del cuerpo, realizar el mismo movimiento con otras relaciones, lo que brinda al sujeto, la posibilidad de elegir entre varias opciones, esa elec-

28 El Método Feldenkrais
(la ideología de la
improvisación)

ciones también son únicas y personales, ya que lo que es bueno para una persona tal vez, no lo será lo mejor para otra. De esta manera, el sujeto aprende de su experiencia y desarrolla su autoconciencia, lo que acarrea como resultado un conocimiento más pleno, en esta forma personal de aprender el movimiento.

Es la ideología del Método al que me refiero y utilizo como Licenciada en Expresión Corporal a la hora de incentivar a mis alumnos para que improvisen, para que bailen con su sentir y pensar, únicos. Feldenkrais no pensó a su método como un aporte a la improvisación en Expresión Corporal, pero tal vez, si un individuo puede moverse diferente a los otros –porque elige-, también pueda pensar de una manera personal, y decidir de acuerdo a ese pensar lo que lo alejaría de la categoría del autómatas y esto quizás de los peligros de ideologías fascistas y totalitarias.

Siguiendo a Moshe Feldenkrais: “La vida es un proceso, no un objeto. Los procesos se desarrollan bien si pueden ser influidos de muchos modos. Necesitamos conocer más medios de hacer lo que queremos aparte del que ya conocemos, aunque este sea bueno en sí mismo” (1981: 42). En consecuencia, el aprender el movimiento desde las relaciones entre las partes, permite encontrar diversos recursos, nos ayuda a evitar las fijaciones y fomenta la creatividad; hecho éste que significa encontrar una ruta distinta para el mismo camino: y cuantas más opciones se tiene más posibilidades de elegir diferentes rutas.

“Aprender a pensar de acuerdo con pautas de relaciones, con sensaciones desprovistas de la fijeza de las palabras, nos permite hallar recursos ocultos y nos capacita para crear nuevas pautas, para transferir pautas relacionales de una disciplina a otra” (1981:47). Al referirse Feldenkrais a la creación de nuevas pautas, y transferirlas a otras disciplinas: está hablando de creatividad. Desde mi rol de docente esas nuevas pautas: transferirlas a otras disciplinas, y en este caso transferirlas a la improvisación en Expresión Corporal.

29 Sensopercepción, Eutonía y Feldenkrais: la libertad como paradigma

Como mencioné anteriormente, solo la técnica sensoperceptiva incentiva la improvisación en danza. También es beneficiosa para la salud, pero el énfasis de la Sensopercepción está puesto en la investigación, aprendizaje para trasladar ese saber a la danza.

La eutonía a partir de la búsqueda de un buen tono pone su objetivo en la salud, por el camino de investigación, lograr un tono óptimo para las diferentes situaciones en la vida: entonces también propicia el aprendizaje.

El Método Feldenkrais hace referencia a encontrar varios caminos para un mismo movimiento, al tener varias opciones, el sujeto puede elegir la más propicia para cada momento. Pero el proceso requiere de atención, conciencia de lo que se está realizando, y al hacer consciente el movimiento y poder elegir el más propicio, hay aprendizaje.

Las tres corrientes corporales hacen referencia a un tipo de vida más fácil y saludable, todas ponen el acento en adquirir herramientas no solo para el movimiento, sino para la vida.

La persona puede modificar conductas, integrar más conocimientos a los que ya tiene, sólo desde el aprendizaje. Iniciando un camino de conocimiento corporal como un viaje de ida, una manera de pensar el cuerpo que no va a olvidar, por más que quiera, por eso digo que es el inicio de un viaje al conocimiento sin retorno.

30 **Sensopercepción,
Eutonía y Feldenkrais:
la libertad como
paradigma**

Pero esta 'libre elección' ¿Qué tipo de libertad implica? ¿Qué condiciones, qué límites y qué posibilidades imprime? Dado que ella hace referencia al cuerpo ¿Cómo podemos pensar la relación entre el cuerpo y la libertad?

31 El cuerpo disciplinado: un enfoque foucaultiano

El comienzo del siglo XVII marca un cambio en la concepción filosófica: “el mundo del “aproximadamente” es sustituido por el mundo de la “precisión” (Le Breton, 1990:65). En este contexto, el paradigma de los hombres del Renacimiento comenzó a sustituirse por concepciones relacionadas con la exactitud, la medida y el rigor. Así: “Europa occidental va desplazando su fundamento religioso para dar paso a una filosofía mecanicista en donde el control humano ejerce su primacía sobre la naturaleza” (op.cit).

El cambio de cosmovisión vivenciado por Occidente implicó el pasaje desde una ciencia contemplativa hacia una ciencia activa: de ahora en más ya no habrá que maravillarse por las obras del Creador sino desplegar esa energía humana para transformar la naturaleza. Y junto con ello “la consagración del modelo matemático para la comprensión de los datos de la naturaleza malogra durante mucho tiempo el sentimiento poético vinculado con ésta” (Le Breton, 1990:65).

El mundo ha pasado a convertirse en un universo de hechos subordinados al conocimiento, como señala David Le Breton: “No hay misterio que la razón no pueda alcanzar” (1990:65). De este modo, no es de extrañar que unos de sus principales exponentes señalara que las causalidades milagrosas ceden ante las causalidades físicas bajo el modelo del mecanicismo: “El universo es una máquina en el que no hay otra cosa para considerar que las figuras y movimientos”, escribía Descartes⁷ (op.cit.:74). Justamente, para René Descartes el hombre se encuentra dividido en dos partes heterogéneas, el alma y el cuerpo y pese a ser considerado como una máquina, este último no es suficientemente confiable, ya que en él recaen la decepción y la desvalorización. Desde esta

perspectiva, el alma, por el contrario, pertenece a Dios, de modo que el pensamiento es totalmente independiente del cuerpo, basándose pura y exclusivamente en dicha divinidad. Mientras que el alma se relaciona con el pensamiento, el cuerpo lo hace con una máquina física tangible.

El nuevo paradigma que se alza dominante va de la mano de la filosofía e ideología burguesa. Ésta última cuyo centro es el capitalismo encuentran en el modelo mecanicista una forma efectiva de dominación: si todos los hechos naturales tienen una explicación científica, si todo puede ser analizado y manipulado, como una máquina, entonces el cuerpo, despreciado, también puede ser manipulado, segmentado, incorporándose a la disciplina del trabajo segmentado y repetitivo de las fábricas sin diferenciarse de las máquinas, bajo la figura de un autómatas. Eso llegaría a justificar, tempranamente, en el caso de Descartes, el gran número de disecciones que hizo para comprender mejor la máquina del cuerpo.

Nos encontramos, entonces, con la arraigada convicción de que: “El cuerpo no es más que una constelación de herramientas en interacción, una estructura de engranajes bien aceitados y sin sorpresas” (Le Bretón, 1990:78). Y todas estas consideraciones comienzan a tornar a las percepciones, a los sentidos y a la experiencia en cuestiones poco confiables: todo era producto de la razón, a la vez que se despojaba al hombre de su cuerpo, para reducirlo a un ser autómatas. En consecuencia: “El cuerpo se transforma en un objeto y en blanco de poder, un cuerpo es manipulado, educado para obedecer, para ser sojuzgado” (Foucault, 1976, 140).

Michel Foucault señala que “El gran libro del Hombre-máquina ha sido escrito simultáneamente sobre dos registros: el anatomo-metafísico, del que Descartes había com-

puesto las primeras páginas y que los médicos y los filósofos continuaron y el técnico-político, que estuvo constituido por todo un conjunto de reglamentos militares, escolares, hospitalarios y por procedimientos empíricos y reflexivos para controlar o corregir las operaciones del cuerpo” (1976: 140). El cuerpo implica, así, una cosa capaz de ser analizada y estudiada en aras de conocer su funcionamiento, volviéndolo útil y sumiso. Y es justamente la “...noción de “docilidad” la que une al cuerpo analizable al cuerpo manipulable. Es dócil un cuerpo que puede ser sometido, que puede ser utilizado, que puede ser transformado y perfeccionado” (Foucault, 1976:140).

En la historia del sometimiento de los hombres por otros hombres siempre hemos encontrado técnicas de sojuzgamiento. ¿Qué hay de nuevo entonces? El trabajar el cuerpo en sus partes en el mismo nivel que en la mecánica para tener un control total sobre él pero en movimiento, garantizando así eficacia y economía en los mismos. “A estos métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se puede llamar las “disciplinas” (Foucault 1976: 140).

A través del disciplinamiento, la forma moderna de dominación va a particularizarse de un modo propio, tal como lo hizo la apropiación de cuerpos en períodos de esclavitud, una forma elegante de prescindir de la violencia, obteniendo un beneficio ilimitado, puesto que el hombre establece una relación de docilidad y sumisión con los sujetos apropiadores del poder a través de una política de coerciones. En el escindido mundo de la dominación moderna: “El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone” (Foucault, 1976:141). Aparece entonces, una anatomía política en la que no se está ordenando lo que hay que hacer, sino que se obra de acuerdo a relaciones desiguales de poder. En otras palabras, aparece un cuerpo dócil

34 El cuerpo disciplinado:
un enfoque foucaultiano

y disciplinado. El entramado en que esto ocurre está sujeto a cómo “La disciplina aumenta las fuerzas del cuerpo (en términos económicos de utilidad) y disminuye esas mismas fuerzas (en términos políticos de obediencia)” (Foucault, 1976: 142). Este método pronto comenzó a verse en diversas instituciones, ya sea escolares, militares u hospitalarias, todas tendiendo a capturar el cuerpo social entero, sin dejar escapar detalle alguno en esta táctica. Esto no sólo llevó a condicionar al cuerpo: su libertad toda parece verse coartada en tiempo y espacio.

Un ejemplo concreto que permite indagar la multiplicidad de formas en que se imprime esta disciplina corporal y cómo se manifiesta coactivamente en el cuerpo, lo proporciona la misma historia de nuestro país, a través de la suspensión de la fiesta popular del Carnaval por parte de la Junta Militar que gobernó durante la última dictadura en la Argentina ...

La suspensión del Carnaval

El decreto N° 21329 promulgado por la última dictadura militar suspende el feriado del Carnaval. ¿Era tan importante el Carnaval para tener que legitimizar su suspensión a través de un decreto? ¿De qué se trata y qué consecuencias implica el festejo del carnaval?

El Carnaval: la Fiesta del Disparate

Según Mijail Bajtin (1988) el rasgo fundamental del Carnaval es la *fiesta*. Esta fiesta popular es la que permite la entrada del pueblo en el reino utópico de la universalidad, de la libertad, de la igualdad y de la abundancia. El carnaval es el triunfo de una liberación

35 El cuerpo disciplinado: un enfoque foucaultiano transitoria, de la abolición de las relaciones jerárquicas; son ritos que ofrecen una visión segunda del mundo al lado del mundo oficial.

Todas las formas y símbolos carnavalescos están impregnados de la relatividad de las verdades. El carnaval se caracteriza por la lógica de las cosas al revés y contradictorias: inversiones, degradaciones, profanaciones, coronamientos bufonescos. En donde la risa es el patrimonio del pueblo, las imágenes grotescas predominan en el lenguaje e impregnan esa atmósfera ligada a la liberación de la risa. El centro de las imágenes carnavalescas remiten a la fertilidad, al crecimiento y a la abundancia; es la imagen vívida del pueblo que crece y se renueva constantemente. Son imágenes que refieren a un cuerpo en proceso de cambio, de metamorfosis incompleta, en constante evolución, donde el tiempo cíclico es equivalente al de la vida natural biológica.

Según Alicia Martín, desde esas categorías de pensamiento, “el Carnaval aparece como un absurdo, encarna la sublimación del ocio. El sinsentido del hacer para despilfarrar” (1997:10). El Carnaval se contrapone con las leyes y hábitos del pensamiento moderno, enfatiza las aspiraciones de quienes se permiten invertir tiempo en soñar. Es más, el carnaval hace posible vivir los sueños. “Los sujetos que participan en las murgas del Carnaval, seguidores de *Momos*, el dios griego de la sátira y la difamación, se mofan de los ambientes del poder y la riqueza de esta sociedad. Ellos demuestran que más allá de las miserias de la vida cotidiana, el humor y la alegría no vienen envasados, ni se compran en los supermercados” (1997.11)

Contrapuesto al mundo carnavalesco, para lograr un cuerpo dócil es preciso establecer una relación entre el espacio y la disciplina, es preciso que todos los espacios estén delimitados para anular distribuciones indecisas, desapariciones incontroladas y controlar su

circulación. Pero el Carnaval no sería posible en un espacio que no fuese público, en donde el constante movimiento de roles, a partir del uso de disfraces, hacen perder la identidad real del sujeto. El Carnaval como fiesta popular es la antítesis del aislamiento y localización de los cuerpos que se mueven en masa: “El Carnaval hace cierta la posibilidad de concebir un espacio donde haya lugar para todos y para todo” (Martín 1997: 11).

Así como el carnaval nos provee un ejemplo para pensar el uso de espacios público y la concreción de una temporalidad corporal, asociada con el ciclo de la vida, la supresión del feriado -por decreto- también nos provee un ejemplo de la rigidez que plantean las formas de disciplinamiento que Michael Foucault se encarga de explicarnos a través de su génesis. Estas son, el espacio disciplinado, el uso del tiempo y la relación entre ciertas formas de saber y poder.

Espacio y Tiempo: el cuerpo disciplinado

Como forma de coerción, la distribución del espacio es uno de los aspectos más trascendentes en la conducta de sojuzgar. Dentro del espacio disciplinario nada queda librado al azar: existen zonas de encierro para vagabundos e indigentes, otras más discretas pero eficaces, como colegios y conventos y en las fábricas cada individuo tiene asignada su parcela. De esta manera, el espacio disciplinario tiende a dividirse en tantas parcelas como cuerpos, evitando deserciones, conglomeraciones, controlando las presencias y ausencias. Es el espacio que traduce el poder, poder para vigilar, dominar y utilizar. Y el espacio que ocupa un cuerpo es una forma de clasificar, donde “el rango” define a los individuos por orden en su distribución lo que lleva a alineamientos obligatorios (algo que se encuentra fácilmente en las escuelas distribuyendo a los niños en hileras,

edades, adelantos individuales, organizando una economía del aprendizaje y un control en su distribución y circulación).

La utilización del tiempo constituye otra forma de coerción. El tiempo como control y dominación. Esta utilización del tiempo fue tomada de las comunidades monásticas y rápidamente se difundió para su uso en las escuelas y las fábricas. Como apuntaba Foucault: “Si ocurriera que los obreros llegaran pasado un cuarto de hora después de haber tocado la campana...”, “aquel de los compañeros a quien se hiciera salir durante el trabajo y perdiera más de cinco minutos..”; “aquel que no esté en su trabajo a la hora exacta...” (1976:154). Esto se traduce, a su vez, en el hecho de que el tiempo pagado debe ser un tiempo aprovechado en términos económicos, en que todo acto que esté fuera del reglamento implica un mal uso del tiempo económico y no sólo se aplica al empleo del tiempo la forma de coerción sino al propio empleo del ritmo de los cuerpos en el espacio, estableciendo un único ritmo colectivo, impuesto desde el exterior. Como ejemplo, pueden citarse los desfiles militares: marchar en fila, a la cadencia del tambor, comenzar con el pie derecho para que toda la tropa se encuentre levantando el mismo pie, la longitud del paso corto será de un pie, etc.

Sin embargo, no sólo encontramos el uso de un ritmo colectivo en las marchas militares: la precisión en la descomposición de los movimientos, se constituye en una manera total de ajustar el cuerpo a los imperativos temporales. “Se ejecutará el paso ordinario de frente llevando la cabeza alta y el cuerpo derecho, manteniéndose en equilibrio sucesivamente sobre una sola pierna y echando la otra hacia delante, con la corva tensa, la punta del pie un tanto vuelta hacia fuera y baja para rozar sin exageración la superficie sobre la cual se deberá marchar y dejar el pie en el suelo de manera que cada parte se apoye en éste al mismo tiempo sin golpearlo” (Foucault, 1976:155).

38 El cuerpo disciplinado:
un enfoque foucaultiano

Donde nada queda librado al azar, donde todo está codificado, calculado, el tiempo penetra al cuerpo y con él todos los controles del poder. Donde el control disciplinario no sólo impone gestos definidos sino también una relación entre ese gesto y la actitud corporal global, el resultado es eficacia y rapidez y es esta relación la que va a generar un “buen empleo del tiempo”. En contrapartida, este principio de utilización exhaustiva del tiempo define al ocio como una actividad improductiva y por lo tanto negativa. “Esta vedado perder un tiempo contado por Dios y pagado por los hombres; el empleo del tiempo debía conjurar el peligro de derrocharlo, falta de moral y falta de honradez económica” (Foucault, 1976:157).

La disciplina plantea como positivo la extracción de cada instante del tiempo disponible hasta el agotamiento, la utilización de cada uno de estos, para así poder unir rapidez y eficacia. Se trata de técnicas que lentamente van creando un cuerpo mecánico, casi sin ser percibidas como tales. Sin embargo, en el contexto de incrementar la producción fabril, a la distribución de los cuerpos en el espacio y al uso eficaz del tiempo, fue necesario integrarlos en una fuerza social del trabajo. A partir de entonces: “La disciplina no es ya simplemente un arte de distribuir cuerpos, de extraer de ellos y de acumular tiempo, sino de componer unas fuerzas para obtener un aparato eficaz” (Foucault 1976:158). El cuerpo se convierte en una pieza más del aparato productivo que se puede mover y articular sobre otros: el cuerpo como pieza de una máquina multi-segmentaria.

El tiempo de unos se ajusta al tiempo de los otros, para que de estas fuerzas combinadas se pueda extraer el máximo del provecho. Este arte de relojería es enseñado desde muy temprana edad en las escuelas: los alumnos mayores se ocuparán de tareas de vigilancia y más tarde, de enseñanza, de manera que todos los alumnos estén ocupando un lugar, ya sea enseñando o siendo enseñados. Allí, las órdenes tienen que ser

precisas y eficaces, debido a que no se trata de comprender la orden, sino de percibir la señal que la simbolice, como un silbato. Al escucharlo, los niños forman rápidamente, luego de dos de ellos, entran a sus respectivas aulas; se condiciona al ser humano para que responda sin pensar y sin elaborar respuestas. Así como “el soldado disciplinado comienza a obedecer sin discutir lo que se mande, su obediencia es rápida y ciega; la actitud de indocilidad, el menor titubeo sería un crimen” (Foucault.1976: 160), lo mismo pasa en las escuelas, el alumno deberá aprender el código y responder automáticamente a cada una de las señales. Una masa dócil responderá automáticamente a las personas que la sojuzga de una manera fácil y sin necesidad de utilizar la fuerza, una técnica minuciosamente estudiada, que constantemente es perfeccionada para dominar.

Saber y poder: la lógica de la coerción

Para Foucault, el fenómeno que produce y reproduce el poder está dado por la relación que se establece entre el poder y el saber: se trata de una relación que genera discursos que se imponen como verdades. Pero Foucault va aún más lejos, él persigue una definición de cómo el poder se convierte en un saber que se instala como verdad y cómo, a través de esta verdad, se legitima la exclusión, el dominio y el castigo al cuerpo social. Desde su óptica, el poder se hace extensivo a todos los tipos de relación sean estas de producción, de alianzas, familiares, sexuales, es decir sujetos constituidos socialmente, ya que el poder no está nunca en la exterioridad, además atraviesa los cuerpos desde el momento en que las relaciones de los hombres se basan en rituales corporales, y lo que se busca o pretende es llegar a la verdad mediante los efectos conseguidos (i.e. los reglamentos). “El poder esta en las prácticas que se ejercen sobre el cuerpo. Después vienen los discursos como efecto de esas prácticas” (Foucault, 1997: 317); discursos a los que llama “práctica discursiva cristalizada”.

40 **El cuerpo disciplinado: un enfoque foucaultiano** Sin embargo, como manifiesta Foucault, no hay relación de poder sin resistencias. Por lo tanto, esta es una manera de decir, ciertamente, que no hay causa sin efecto y en consecuencia detrás de toda relación de poder se esconde una resistencia. Así como circula el discurso del poder sin duda circula el discurso que ofrece resistencia al mismo. Allí encontramos el “saber resistencial”. Este juego entre el saber y el poder es un juego dialéctico, si hay una fuerza es obvio que habrá una resistencia. Todo discurso del poder trae aparejado relaciones de dominación que suelen ser legitimadas a través del poder mismo: “El poder crea objetos de saber, los hace emerger acumula informaciones, las utiliza” (Foucault 1992: 108).

Tanto poder y saber forman un círculo en donde uno, por ejemplo el poder, crea un saber que luego tiene efectos sobre el otro y así se van formulando y distribuyendo discursos que se vuelven verdades incuestionables.

La relación entre poder-saber-verdad, propias del capitalismo moderno, han dado como resultado exclusión y disciplina al que se sitúa fuera del sistema.

Pero a su vez, el discurso que es poder también puede ser asumido por grupos contestatarios, es la resistencia lógica de opresor/ oprimido.

Ahora bien, ¿Cómo y en qué medida puede modificarse un discurso cristalizado, aquel que viene desde el mandato, desde el poder, con el aporte y conocimiento de estos métodos y técnica de movimiento?

¿Qué relación se puede establecer entre la resistencia y la improvisación en danza?

41 Educar para la libertad

El objetivo de este libro no es sólo mostrar una manera de trabajar, sino el sostén ideológico de esta forma de trabajar.

Una clase: registro de actividades

Durante una serie de clases, con mis alumnos estuvimos trabajando en el reconocimiento de las vértebras dorsales y su relación con las costillas y el esternón. Para ello utilizamos el contacto con el piso, pared y elementos auxiliares (pelotas, cañas de bambú), en aras de facilitar dicho reconocimiento. También se profundizó sobre diferentes distancias: primeras y últimas dorsales, esternón- vértebras dorsales, lado izquierdo y lado derecho de costillas, primeros pares de costillas y últimos pares de costillas; este trabajo incluyó el registro de probabilidades de movilidad de vértebras dorsales (flexión, extensión, rotación e inclinación lateral y como dichos movimientos repercuten en la movilidad de costillas). Finalmente sugerí que observaran la respiración, utilizándola como un elemento más, para tomar conciencia de los movimientos del tórax. Es a partir de este tipo de investigación o investigación sensoperceptiva, que el alumno puede - o no- reconocer sus posibilidades y limitaciones - en este caso- para movilizar la zona dorsal.

Luego de esta investigación dirigida, cada alumno comienza a movilizar la zona libremente; por mi parte, incentivo –si es que quieren- a integrar otras zonas.

Se muestra una lámina en dónde Astor Piazzolla esta tocando el bandoneón.

Las incentivaciones se hacen a partir de preguntas. Transcribo algunos ejemplos.

“¿Cómo se puede relacionar la zona de vértebras dorsales, costillas y esternón con un bandoneón? ¿Cómo se mueve dicho instrumento al ser tocado? ¿Puedo ser bandoneón?”

La música de *Adiós Nonino* resuena en el salón, de a poco éste se llena de bandoneones solitarios que siguen el ritmo de Astor Piazzolla.

Algunos bandoneones empiezan a acercarse a otros fundiéndose en uno.

Algunos grupitos también se funden en un solo bandoneón. Los fuelles del instrumento se abren y se cierran, los fuelles son ahora las costillas, las vértebras dorsales, brazos, etcétera. Los bandoneones imaginarios llenan en el espacio con desplazamientos; y son, en definitiva, sólo personas que juegan a interpretar el *Adiós Nonino* tan bien -o no- como Piazzolla solía hacerlo.

Mi propuesta, como docente de Expresión Corporal, entre otros objetivos es dar herramientas para enriquecer la improvisación.

La Sensopercepción, es la técnica que incentiva la reproducción y producción de imágenes diferenciadas, base de la Expresión Corporal, cuyo objetivo central es que el alumno baile: Baile su propia danza.

Los valiosos aportes del Método Feldenkrais y la Eutonía- por un camino indirecto o tal vez sin proponérselos como objetivo- enriquecen en mis clases la improvisación de los alumnos.

Otras clases

Los recursos para incentivar la improvisación en Expresión Corporal son ilimitados, la investigación sensorceptiva va conducir a tomar conciencia de esos recursos ilimitados. Abrir diferentes puertas de interés para bucear sobre los diferentes caminos que llevan a la multiplicidad o sea a las múltiples formas de conocimiento, como una forma de resistir a los discursos cristalizados.

La técnica en este caso, la Sensorcepción, es la que permitirá: reconocer huesos, articulaciones (para movilizarlas de diferentes maneras), despertar nuevas sensaciones en la musculatura (tomar conciencia de ellas), y de esta manera poder integrar el pensamiento a las sensaciones corporales, “pensar con el cuerpo” y así las articulaciones movilizadas y los músculos vivenciando matices tónicos, podrán conducir una danza emocionada, subjetiva y “sentida en las fibras más íntimas”.

El tacto como estímulo: improvisar con la piel.

Llegan los alumnos, entramos al salón, en general comienzo la clase pidiéndoles que se acuesten (esto no es una rutina), pero considero importante aunque sea un momento “bajar al piso”, y así “el piso” “informe” acerca de cómo están los apoyos.

En este caso el objetivo de la clase sería ampliar la percepción de la piel, para luego utilizarla como recurso para improvisar.

Comienzo la clase en general con preguntas: ¿Siento la piel que me recubre?, ¿necesito?

sito pasar las manos por algunas zonas?, ¿como para registrar mejor ese órgano?

¿La piel que me recubre esta tensa?, ¿relajada?, ¿llego a discriminar los diferentes estados en la piel?

Voy pautando diferentes trabajos en el piso en donde se elongan y contraen diferentes grupos musculares, permitiendo de esta manera modificar el estado muscular con el que llegaron a la clase, y por ende modificar los apoyos en relación al piso.

Desde ya que lo que se flexibiliza son músculos, articulaciones, pero yo decido trabajarlo desde la imagen de la piel. Para eso les pido que piensen a la piel como un órgano que contiene, con una propiedad elástica, y vuelvo a recalcar: ¡es tan elástica, que la estiro, y vuelve a su estado original!, ¡es tan elástica, que la contraigo, y también vuelve a su forma primitiva!

Mientras trato de incentivar la ampliación de la percepción de la piel, les pido a mis alumnos que empiecen a investigar: desde la imagen de un órgano que contiene, elástico, y flexible: cómo puede cambiar de formas. Como una estatua viviente que cambia sus formas constantemente, elongando una zona, contrayendo otras, y así armando figuras diferentes a las convencionales.

En este caso la elección de la música es suave, lenta, creando así un clima íntimo, capaz de transformar la manera en que han llegado, en otra más propicia para este trabajo.

Desde mi ojo de espectador, aparecen todo tipo de imágenes elásticas, las respuestas de mis alumnos sugieren muchos espacios que se abren, vuelve a aparecer mi voz –no

siempre los espacios se abren-, -tal vez mientras algunos se abren-, -otros se cierran-.

Este estímulo fue oportuno, aparecen figuras fuertes que se cierran para luego abrirse con más fuerza, y así vivenciar todas las posibilidades de movimientos desde esta imagen.

Sugiero que vayan cerrando su improvisación, y les pido que se pongan de pie.

Se realiza un trabajo dirigido de elongación, en donde los “huecos” “van borrándose”, -espacios en las rodillas-, -en las axilas-, etc. Y recalco: son solo imágenes.

Les muestro un trabajo, Patricia Stokoe, solía llamarlo “El fluir de cuerpo”, -es como enjabonarse pero con la palma de la mano- decía.

Stokoe desarrollaba ese fluir a partir de una secuencia de movimientos; yo parto de esa misma secuencia pero sugiero que no la sigan fielmente, sino que improvisen con otros recorridos de las manos, a veces la música es un fuerte estímulo que incentiva y otras prefiero que no interfiera, entonces opto por el silencio.

Después de todo este desarrollo, la piel esta sensibilizada, ahora si, decido inundar de música el salón, busco alguna que considero que no es previsible, ya que mantener un ritmo predecible, podría hacer que todos se uniformen bajo ese determinado ritmo, prefiero un estímulo musical con riqueza de climas y de ritmos. Rapsodia Bohemia de Queen podría ser.

Finalmente suelto preguntas, preguntas al aire, hay quien las desea tomar, otros no las escuchan, ¿es elástica la piel?, ¿realmente siento la propiedad que se puede estirar?,

¿se estira para luego volver a su estado original?, ¿se siente contenedora?, ¿al ser elástica y contenedora?, ¿puede cambiar de formas?, ¿muchas?, y sugiero una imagen, solo sugiero: estatuas que no quedan en una forma, estatuas que constantemente van cambiando su forma a partir de la flexibilidad de la piel.

No busco uniformar, elegir es el camino, elegir entre muchas opciones, tratar de ser fiel a lo que se quiere o necesita en ese momento.

Las pieles comienzan a moldearse, son todas esculturas en movimiento, y lo mas interesante es que son todas... ¡tan distintas ¡

Cuando finaliza la clase pregunto si sienten el órgano piel de otra manera, me encuentro con tantas respuestas como alumnos, algunos se sienten contenidos por la piel, otros disfrutaron sintiéndose sumamente flexibles, también aparecieron imágenes propias, como imaginarse órganos (como el corazón y los pulmones) que improvisaban junto a la piel, no sólo escuché las reflexiones positivas de la clase, también hubo quien le resultó difícil la imagen y se quedó en la técnica de solo estirar y contraer como un ejercicio saludable, a estos últimos, les respondo que voy a volver a retomar el tema.

Derramando agua de la vasija

La vasija inagotable.

Esta idea de clase tiene como objetivo: la pelvis. Un despertar sensoperceptivo que ayude a reconocer tamaños, formas, distancias, y posibilidades articulares.

Utilizo como elemento auxiliar una pelota, para este reconocimiento y movilización.

El piso en este caso también es un valioso aporte, ya que gracias a él se pueden percibir mejor los jalones óseos de la pelvis.

Luego de un tiempo de investigación, invito a los alumnos a que utilicen pelvis como motor del movimiento, como iniciador del movimiento.

¿De qué manera éste, repercute en otras zonas del cuerpo?, ¿qué tipo de movimientos genera el iniciarlo desde la pelvis?, ¿aparecen torsiones, flexiones, extensiones?, ¿y cuántas combinaciones se pueden reconocer? ¿Es fácil sacar el movimiento desde la pelvis?

Retomo el trabajo con pelotas: para profundizar los límites de la pelvis.

Desde estos límites les sugiero que la piensen como una vasija llena de agua, que se mueve y al moverse derrama y vuelve a llenarse de ese líquido cristalino.

La pelvis es ahora una vasija inagotable de agua, que baña el interior, que llega a las zonas más lejanas desde el movimiento y salpica afuera.

Líneas de fuga que disparan hacia lo imprevisible

Comienzo la clase en el piso con un recorrido sobre los apoyos, les pregunto como sienten su simetría en relación al lado izquierdo y derecho de su cuerpo.

Diferentes trabajos de reconocimiento, elongación y movilidad articular del lado izquierdo.

Una vez terminado el lado izquierdo, les sugiero que registren diferencias con el lado no trabajado, tratando no solo centrar la atención en lo obvio (un lado más largo, mejor apoyado), sino en las sutilezas (el apoyo de la cabeza, sensaciones de peso, volumen).

Se completa el trabajo con el lado derecho. Preguntando si han quedado simétricos. Las respuestas son diversas, creo que todos contestan diferentes, eso es enriquecedor para el grupo.

Luego de este trabajo sensorial los invito a pensar en una línea recta que pasa por el lado izquierdo y se proyecta lejos muy lejos, la línea sigue siendo recta pero atraviesa espacios en donde se torna oblicua, y así van apareciendo más líneas que cruzan, pasan, alargan, ya no solo por el lado izquierdo, sino también el derecho, se fugan hacia espacios infinitos, para proyectarse afuera, largas y esbeltas.

Los ojos también son líneas que proyectan, los ojos buscan otras líneas, una recta que pertenece a una alumna se une a la de otro en algún lugar del techo, impredecibles figuras que llenan el espacio ya invadido por la música.

La clase del martes

Esta clase surge de la combinación de dos investigaciones sensoriales.

En la primera parte se utilizan pelotitas de tenis.

Las alumnas colocan la pelotita en un isquion y masajean con esta alrededor del hueso, generando modificaciones en sus apoyos.

Continúan con ejercicios de flexibilización de la articulación coxofemoral, dándole énfasis a la flexión de dicha articulación. A continuación el ritmo del vals marcará la improvisación de la zona.

La segunda investigación involucra a la espalda, específicamente con la fuerza de la espalda, con el despertar de sus músculos, desde diferentes ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Una vez terminado el trabajo de fuerza y flexibilización de la espalda: les pido que se imaginen vestidas de fiesta, con un vestido escotado en la espalda (en esta clase son todas mujeres). Esta vez el frente esta en la espalda, sus espaldas son la forma en que se presentan, su cara.

Quieren presentarse bellas y esbeltas, fuertes y bellas, con una espalda que se muestra e improvisa, los músculos de la espalda, bellos bailan la danza del vestido escotado (por la espalda).

Como dije anteriormente esta clase es la combinación de dos investigaciones sensor-perceptivas: en una primera parte se trabajó la flexibilización de la articulación coxofemoral. Y luego se investigó y movilizó la espalda.

Para la espalda las alumnas se vistieron con un vestido escotado, para la articulación coxofemoral con una pollera amplia, como usan las mulatas de Brasil.

¿Quién elige vestirse con pollera?, ¿quién lo hace con vestido?, ¿Quién en algún momento esta con pollera y luego se pone el vestido?

Veo como siempre la diversidad en las improvisaciones, y veo también la libertad para elegir los elementos utilizados, y combinarlos de formas creativas.

En una clase en donde se incentiva el desarrollo de la creatividad, no hay recetas.

El docente tiene que:

Tener la suficiente flexibilidad para respetar los diferentes procesos de cada alumno.
Tener una actitud abierta para adaptarse a lo imprevisto.

Flexibilidad, adaptarse a lo imprevisto, utilizando los emergentes grupales como un valioso recurso para la creatividad. Pepa Vivanco y Violeta de Gainza (pedagogas musicales) definen “Emergente” “como todo lo que está sucediendo, la materia con la cual se va armando el conocimiento. El emergente es algo que “emerge”, o sea que se produce en el momento en el que uno pretende hacer algo y tal vez sale otra cosa”.

“Pepa:- Esto arroja por la borda todo el sistema de planificación vigente, que se mantiene firme en casi todas las instituciones. La vida no es así. Uno tiene objetivos, recursos, ideas, que se va acomodando”.

“Pepa:- Una actitud de paciencia y de interés por el otro. Bajarse del podio. Y dejar de lado aquel tipo de exigencia institucional tan detallada que nos muestra que el tema, el interés real es el de un control feroz.... Peor aún, descalifica al docente que intenta seguir la modalidad del alumno”. (En música in dependencia, pag. 105, 2007)

Tratar de no ser “modelo”, ya que esto puede interferir en el proceso creativo de cada alumno: “Desde este punto de vista, sólo un docente capaz de respetar su propia libertad de ser, de pensar y de crear, podrá ser guía eficaz en una tarea que por su misma esencia requiere de la ruptura de frenos, redes, cadenas, barreras, etc., que impidan al sujeto desplegar su potencialidad para soñar, para imaginar y construir”. (Stokoe-Sirkin;1993:37)

Ser cuidadoso en “no incentivar hacia el sentir, sino hacia el qué observar, mirar, escuchar, probar, intentar o hacer tratando de no interferir en las respuestas personales de los alumnos” (Kalmar, 2005:122). En este sentido, una manera para lograr que aflore el sentir, podría ser incentivando a partir de preguntas e ir encontrando así, múltiples respuestas, únicas y diferentes en cada individuo.

Refiriéndose a la música Pepa Vivanco sostiene: “...yo compruebo después de mil años de docencia que la persona aprende mucho más rápido cuando está cómoda y feliz con lo que hace. Y es increíble la diferencia cuando elige los procedimientos que son más rápidos para su manera de organizarse intelectualmente y corporalmente. Yo no puedo saber cuál va a ser el procedimiento más eficaz para cada alumno”. (pag. 68, 2007). Este párrafo también hace referencia a no interferir en las respuestas personales de los alumnos: el objetivo es incentivar para que el alumno pueda encontrar su manera personal de organizarse, ya sea tocando un instrumento o bailando. La organización personal dará lugar a la diversidad grupal, ya que imprimirá estilos personales, enriqueciendo al grupo.

También es ahí donde aparece la flexibilidad del docente que incentiva la búsqueda de los procedimientos más eficaces para cada alumno.

Cuando un docente diseña una clase o un ciclo de clases, lo hace en función de un objetivo.

En una clase en donde *cada bandoneón* es único y diferente y ese bandoneón puede relacionarse con otros desde su subjetividad, la clase no uniforma, todo lo contrario: todos los matices que aparecen, los tiempos, van a permitir a cada alumno nutrirse de lo diverso. Esto sucede donde no hay “un bandoneón único” (discurso cristalizado), donde aparecen “otros bandoneones” producto de múltiples combinaciones creativas (saberes resistenciales).

Mariana: El análisis de un caso

Cuando Mariana comenzó a improvisar, sus recursos en la danza eran relativamente limitados: sus composiciones constaban de “pocas palabras”. Mariana se expresaba utilizando pocas variaciones tónicas: en sus calidades de movimiento faltaba la riqueza que nos brinda investigar sobre las infinitas combinaciones y frente a diferentes estímulos sonoros, ella respondía con recursos corporales similares y totalmente limitados.

Con el tiempo Mariana fue profundizando en la conciencia de sí misma. Esto le permitió expresarse de múltiples maneras, descubrir combinaciones nuevas, lo que le permitió tener una gama amplia de opciones en su improvisación; muchas Marianas comenzaron a convivir en esa mujer y sus recursos fueron ampliándose. Mariana empezó a darse cuenta

de que podía elegir, que cuanto más investigaba, más posibilidades tenía de improvisar con mayor libertad: fue adentrándose en esa libertad que da el simple hecho de saber y proporciona una mayor cantidad de recursos a la hora de elegir.

Las improvisaciones de Mariana fueron haciéndose más libres y paradójicamente ese sostén era su libertad de saber ¿Podría ser que esa libertad en sus improvisaciones, no sean sólo útiles para la danza sino también en la vida?

Sobre la creatividad de Mariana

Mariana vino a mi estudio con sus historias, con “sus huellas”. El aprendizaje de nuevos recursos le permitió conocer que “una huella” podía ser modificada, reformulada desde otro lugar, simbolizando lo mismo o tal vez algo diferente. Ella elegía, no se aferró a sus estereotipos, porque un abanico de combinaciones infinitas se abrían ante las diferentes técnicas que iba conociendo: el guerrero, el bufón, los bandoneones, el aire; todas las imágenes y estados de ánimo posibles eran danzados de diferentes maneras, el lenguaje fluía a partir del conocimiento. Sus improvisaciones se tornaron más libres... y menos estereotipadas. Mariana se sorprendía frente a un nuevo descubrimiento y nos sorprendía a todos.

Mariana no sólo logro más plasticidad para danzar, también ese entrenamiento le sirvió para imprimir “nuevas huellas” y usarlas en nuevas situaciones. Tuvo la oportunidad de desplegar su potencial creativo y sin duda no desechó esa posibilidad.

Sobre la improvisación de Mariana

Las improvisaciones de Mariana fueron tomando la forma de una aventura hacia lo profundo de su ser. Sin preocuparse por el resultado, olvidándose de lo que aprendió; pero, ya tenía entonces la técnica incorporada, había recursos de los que podía olvidarse. Improvisaba a través de su técnica y no con ella. Ella se dejaba llevar por el desafío de no saber qué sucedería en su proceso de improvisar; como en la vida, la sorpresa era la riqueza de su danza, con todos los riesgos que implica jugar con lo desconocido, que puede llegar a ser tanto un deleite como también un fracaso. Se podría decir que bailaba con la pasión de vivir el momento único e irrepetible de su vida.

El modo de danzar que fue eligiendo Mariana era único, tanto como puede serlo su escritura o sus huellas digitales. Era el estilo que mostraba la naturaleza de su ser. Su espacio de juego estaba a salvo de las críticas, para dejar asomar su inconsciente en toda su plenitud. Improvisaba y permitía que se la conociera más; desde el lenguaje de la danza, encontró el vehículo para que su inconsciente fluyera. En sus ojos, se veía la fascinación por el deleite y el descubrimiento.

Sensopercepción: la técnica de Mariana para improvisar y los aportes del Método Feldenkrais y la Eutonía.

Cuando presenté a Mariana hice referencia a las limitaciones en su improvisación, traduciendo esto a la falta de recursos, composiciones de “pocas palabras”, falta de riqueza en sus calidades de movimiento y respuestas similares ante diferentes estímulos sonoros, podría decir que su lenguaje improvisando se limitaba casi en su totalidad a sus brazos.

Con la **Sensopercepción**, Mariana se sumergió en un recorrido interno de reconocimientos, que se tradujo en la forma en que sus apoyos fueron modificándose desde micro y macro movimientos. Ella desarrolló su capacidad de atención, pudo saber más acerca de sus huesos, articulaciones y músculos y al ampliar esa conciencia, mejoró el margen de error existente entre la realidad y la percepción de su cuerpo.

Mariana fue desarrollando su capacidad de discriminación. De esta manera, cuando lo quería, sus movimientos se tornaban sumamente precisos: un giro podía salir no sólo de su cabeza sino también del brazo, de la columna, de las costillas... aparecieron nuevas posibilidades y ella las supo aprovechar en sus improvisaciones.

Al ampliar la percepción de los registros sensoriales, Mariana logró el despertar de recuerdos, traducidos en olores, texturas, sabores y todos ellos fueron también volcados en su danza. Desde la visión, Mariana logró experimentar sobre los diferentes ángulos que surgen cuando se explora con la vista en posiciones no convencionales; así fue encontrando sensaciones nuevas y reencontrándose con algunas olvidadas.

Tomando la propuesta de Gerda Alexander no había apuros: Mariana reconoció diferentes variaciones tónicas, registró y descubrió la cantidad infinita de combinaciones tónicas que pueden confluir en el cuerpo. Los estereotipos con los cuales ella improvisaba, comenzaron a dar lugar a cualidades distintas. Así, su guerrero se mostraba en un estado tónico, su bufón en otro; el fuego, el aire, y todas las imágenes que le eran propias, y las que yo incentivaba, eran el producto de infinitas combinaciones de estados musculares.

El aporte de la visión de Feldenkrais contribuyó también a construir esta variedad. Mariana fue aprehendiendo cómo las opciones de movimiento se multiplicaban: una misma

56 **Educar para la libertad**

acción podía ser realizada de diferentes formas. Gracias a ello, volvían a desaparecer los estereotipos, ya que las investigaciones a través del movimiento la llevaban siempre al camino de la variedad. En definitiva, cuanto más tenía para elegir, más podía dejar de aferrarse a lo que conocía para aventurarse desde el conocimiento a improvisaciones más arriesgadas, impredecibles, que le ofrecía la libertad de poder elegir.

57 Patricia Stokoe y su grupo “Laboratorio”

El haber sido parte de este grupo, fue sin duda la experiencia más enriquecedora, en toda mi formación. Comprendí como detrás de toda técnica, la ideología esta siempre presente. Me di cuenta también que no es nada fácil ser consecuente y llevar a la práctica desde la enseñanza las ideas de libertad hacia otros seres humanos. Esto, entre otras cosas, es lo pude recoger de Patricia Stokoe.

Patricia Stokoe durante sus últimos años de vida, investigó sobre una forma de improvisación coreográfica espontánea en Expresión Corporal, eso quiere decir, que un grupo puede improvisar en el escenario, sin sujetarse a una coreografía preestablecida.

Pero, para que los bailarines puedan improvisar en un escenario, haciendo su danza interesante al espectador, tienen que tener muchísimos recursos, elementos para poder llevarlo a cabo, que permita que su mensaje llegue lo más claro posible al espectador.

Es una tarea difícil en donde se tiene que conjugar la comunicación entre los bailarines, para que eso, que están “conversando” este claro entre ellos. Y solo así va a poder ser transmitido a terceros. Esta comunicación no es fortuita los bailarines conocen bien los elementos de una improvisación en el escenario, pues como sostengo y sostenía Stokoe, improvisar no es solo hacer lo que se siente, siempre estoy eligiendo lo que me sirve en determinado momento, y en este caso elijo “las palabras” que necesito para comunicarme con mis compañeros. Para ello tengo que tener una fuente de saber o un amplio vocabulario de movimiento que me permita elegir que es lo que quiero utilizar. Y así dar rienda suelta a la creación.

Esta manera de improvisación en el escenario, a la que Patricia Stokoe llamó Códigos Compartidos de Composición Coreográfica Colectiva, se sostenía a partir un lenguaje en común, que permitía manifestar al grupo o a cada bailarín, lo que pensaba y sentía.

Espejos, sombras, paralelos, repetición, eco, quietud, canon, figura y fondo. Eran palabras con las que nos comunicábamos y comunicamos al espectador, un lenguaje particular utilizando como herramienta nuestro cuerpo, y por ende todo nuestro ser.

Las palabras con las que dialogamos

Espejo: la imagen reflejada reproduce, el movimiento de la persona. Uno o más bailarines imitan en espejo a otro. Se puede hacer la reproducción fiel de lo que hace el bailarín o tal vez como nada está prefijado de antemano, el espejo se puede rebelar, hacer lo contrario, hacer lo mismo pero en otro tiempo, dejar de ser espejo para después volver, y todas las combinaciones posibles, que puedan aparecer de la creatividad de este dúo de movimiento.

Sombras: una sombra que no llega a verse, otra, solo en determinadas posiciones o por como está el sol o la luz ubicada, pero sé que está, la tengo siempre conmigo, las sombras creativas son aquellas que permanecen con el bailarín, todo el tiempo, un tiempo, pueden ser fieles al movimiento, o deliberadamente transgresoras, el bailarín no puede fiarse de ellas.

Paralelos: se imita a un líder desde atrás. "Una agrupación en tríos permite seguirse con mayor facilidad, acordando la distancia que permita al líder entrar en el campo visual de aquellos dos que se ubican detrás, pero el liderazgo rota y alterna sucesivamente cuando rota la mirada" "puede entrelazar en el espacio dos, tres o más tríos simultáneamente generando

una coreografía grupal sin perder el carácter de improvisación" (Kalmar, 2005: 111).

Las repeticiones, se repiten, y repiten hasta que dejan de repetirse, pero como podría ver el espectador, la perseverancia de un bailarín que repetía el movimiento de otro, aún cuando este deja ese movimiento, pero... el repetidor sigue fiel en su movimiento.

Eco: un grupo que se organiza espontáneamente y cada integrante es parte de un eco, que vuelve a repetirse cada vez con más fuerza, como afirmando que esto es lo que se quiere decir. ¿Qué podría pasar cuando de repente, un bailarín deja de ser eco y se muestra en quietud?, esta quietud es captada por todos los demás y adhieren.

El silencio en el movimiento, nos invade, ¡que imagen fuerte muchos seres mostrando silencios, quietudes significativas!. Y para sorpresa del espectador alguien rompe el silencio, el eco vuelve a aparecer, la memoria colectiva no se perdió, estuvo latente y vuelve cuando el silencio ya no tiene nada más que decir.

Considero que figura y fondo forman parte de esta gramática grupal y personal, que con más fuerza muestran la ideología subyacente, de esta manera de hacer coreografía.

Las figuras no están prefijadas de antemano, cuando el conjunto divisa que hay alguien, que se muestra, que sobresale del conjunto, es porque tiene algo que decir, el fondo, o el coro de movimiento toma algo de la figura, lo realza, lo potencia para que la figura pueda improvisar.

Lo particular de esta forma de expresión es que: al no haber líderes fijados de antemano, se aprende a tener y ceder el protagonismo, se aprende a tener el poder y cederlo,

tarea nada fácil para cualquier ser humano.

Los Códigos Compartidos de Composición Coreográfica Colectiva, entiendo que Stokoe los pensó en función de un beneficio grupal: la cooperación -hacia un objetivo que es mantener un dialogo grupal-, el protagonismo de la figura, también se entiende como un beneficio para todos.

Sentirse seguro para atreverse a mostrarse, o reconocer que cuando la propuesta de algún integrante no prospera, no es fracaso personal, simplemente no era el momento.

Comencé a tomar clases con Patricia Stokoe en 1978, Practica General de la Expresión Corporal, Sensopercepción, Cualidades Físicas, durante dieciocho años interrumpidos.

En 1993 Stokoe me invitó a participar en su laboratorio. Experiencia que duró desde 1993 hasta fines de 1995, debo aclarar que Patricia Stokoe falleció en 1996. A partir de ese año diferentes coreógrafos y profesores hicieron su aporte a este grupo.

El Laboratorio de Stokoe – el que yo conocí, ya que comenzó a funcionar antes de 1993- estuvo conformado por trece mujeres, en su mayoría docentes en Expresión Corporal, debo aclarar que era un grupo de investigación cerrada, dependiendo su ingreso del visto bueno de la coordinadora, y también de los integrantes.

Lo formábamos personas tan diversas, eran tan marcadas las diferencias, que creo que la coordinadora pensó en la riqueza de la diversidad, al convocarnos en su proyecto. Ideologías, creencias religiosas, edades –todas-, historias de vida. Cuando improvisábamos se mostraban esos discursos diferentes.

Para dialogar tuvimos que aprender a escucharnos, los discursos eran tan diferentes, respetando a cada uno en su verdad, la diversidad generó un grupo con múltiples discursos, y como la figura no permanecía siempre en alguien, los discursos no se cristalizaban.

Para Foucault, el poder esta dado por la relación que se establece entre el poder y el saber, se trata de una relación que genera discursos que se imponen como verdades a los que él llamó "práctica discursiva cristalizada", en este caso al rotar la figura o líder, el poder circulaba, eso permitía a todos hablar de sus verdades.

El poder al no quedar fijo en una persona, al saber que era regla ceder el liderazgo, nadie trataba de imponer su verdad, solo por el corto lapso en ser la figura, después otra verdad era manifestada a través de la danza. El laboratorio era un conjunto de personas en función de un objetivo, donde el poder rotaba, ¿podría ser que esta forma de organización propiciaba seres humanos, con mayor posibilidad de elegir y por ende más libres?

Enfatizo en la observación de no tener primeras figuras, todos en algún momento lo fuimos, nos colocaba en un plano de igualdad, todos desde nuestras singularidades, éramos importantes, pero el poder rotaba, y se compartía.

No existía una subordinación grupal hacia la figura jerárquica, cualquier integrante podía incidir y modificar la organización grupal, la estructura de poder no era la convencional, nadie intentaba quedárselo por más tiempo, esta forma de organización llamaba poderosamente la atención.

62 Reflexiones finales

Ideologías para someter e ideologías formadoras de individuos libres

Cuando hay relaciones de poder desiguales necesariamente aparecen resistencias a esa opresión. Considero que los métodos y técnica de trabajo corporal, anteriormente mencionadas, son ejemplos de “esas otras resistencias” a las que hago referencia en la introducción de este trabajo. No se trata de heroicos levantamientos, “son humildes y sutiles”; ellas se basan en una ideología formadora de seres humanos más libres e independientes, capaces de adaptarse a situaciones nuevas a partir de elecciones personales.

Mientras que las máquinas y los autómatas no deciden, durante la improvisación se toman decisiones. Allí la persona se manifiesta en su capacidad de juego, con su historia, sus huellas y su afectividad. La base para este desarrollo es el conocimiento: el saber más sobre uno mismo permite elegir las decisiones propicias a las diferentes circunstancias. Este conocimiento difiere del cuerpo analizado (para luego ser manipulado), que el pensamiento burgués y las estructuras más férreas del capitalismo contribuyen a forjar; se aleja de allí donde el individuo sólo responde disciplinadamente.

En lugar de desvalorizar las historias, las huellas, las percepciones y los sentidos que en nada aportarían al lenguaje de un autómata, la improvisación tiene como factor enriquecedor justamente a esas huellas; huellas que muestran ese estilo único, esa naturaleza diferente de los demás: “la danza de cada uno”.

Cuando se combina lo antiguo con lo nuevo, se sientan las bases de la creación; así

nace y permanece la capacidad de vincular hechos que antes se veían separados y de relacionarlos con un nuevo lenguaje. Este acto implica romper con actitudes mentales para dar lugar a otras nuevas: es un acto de valentía, enemiga primordial del sometimiento. Es por ello que considero a la creatividad como un acto de resistencia frente a relaciones de poder desiguales.

Una vez más: un sujeto dócil puede ser sometido, un ser humano que tiene más posibilidades es más difícil de reducir a la categoría de un autómatas.

Las diferentes ideologías se muestran en la distribución de los cuerpos en el espacio y en el uso del tiempo. En un cuerpo dócil, el espacio disciplinario tiende a dividirse en tantas parcelas como individuos, anulando así las posiciones indecisas, las desapariciones incontroladas de los individuos, su circulación; allí el rango define a los sujetos de acuerdo a su distribución: los que desempeñan una función específica, los más capaces... clasificados y clasificándolos cual si fuesen herramientas de una gran maquinaria. Contrariamente, el uso del espacio creativo implica un camino de introspección, implica el reconocimiento de espacios internos a fin de movilizarlos, de jugar con ellos e improvisar.

El espacio físico creativo es el lugar sin vallas donde los sujetos buscan expresarse, algo que tiene mucho más que ver con el caos que con el orden, debido a que puede no existir un control en el juego constante de presencias y ausencias, en el mundo de personas construyéndose creativamente en el espacio, investigando figuras, y formas de desplazamiento.

Las improvisaciones se enriquecen cuando el espacio es utilizado libremente. ¡Qué pérdida de tiempo, en términos económicos, desde el punto de vista de una rigurosa disciplina!

La exactitud, la aplicación y la regularidad aparecen como otra forma de coerción en relación al tiempo disciplinario, y tienden a establecer ritmos y rutinas de repetición. El rigor del tiempo industrial ha conservado durante siglos un ritmo religioso. Durante siglos las órdenes religiosas han sido maestras de disciplina; ellos eran los especialistas del tiempo, los grandes técnicos del ritmo y de las actividades regulares. Sin embargo, estos procedimientos de regularización temporal que las disciplinas heredan son, por ellas mismas, modificadas, afinándose. Se cuentan, entonces, los minutos y los segundos, tratando de sacar más provecho del tiempo. En un desfile militar o en una fábrica donde los obreros trabajan, se observa la economía del tiempo a partir de un ritmo colectivo y obligatorio impuesto desde el exterior: el tiempo de unos debe ajustarse al tiempo de los otros para sacar más provecho. En palabras de Foucault, “El tiempo penetra el cuerpo, y con él todos los controles minuciosos de poder” (1976: 160).

El empleo ‘regularizado’ del tiempo se guía por el principio de la no ociosidad: derrocharlo es pecado. En este contexto, cuanto más pequeño el niño comience a ser adiestrado en la disciplina, se aprovechará mejor la docilidad natural de su cuerpo para que sea sometido más fácilmente. Se extrae del tiempo cada vez más instantes y, de cada instante, cada vez más fuerzas útiles: rapidez y eficacia. Así, el sistema disciplinario garantiza que las singularidades se uniformen y se fundan en una totalidad única, reduciendo al mínimo las posibilidades de elección y atravesando al cuerpo de una manera sumamente eficaz a través de la mayor cantidad de coacciones.

En cambio, al tiempo creativo es imposible apurarlo: las improvisaciones se enriquecen cuando no se está esperando el resultado. Es algo impredecible, el factor a tener en cuenta es el tiempo personal y aquí la diversidad hace que cada uno en su tiempo desarrolle su proceso creativo. El tiempo real es un tiempo personal.

Una investigación sensoperceptiva puede llevar diversos tiempos según las individualidades. Percibir el movimiento desde las relaciones entre sus partes no es una ecuación matemática, referida al tiempo, sino que en ella entran a jugar factores personales, caminos distintos para la investigación y los diferentes tiempos en que la información es convertida por el sujeto en una herramienta personal. Esto nos aleja del punto de vista del tiempo disciplinario, donde la improvisación es un derroche en términos económicos y su producto: no redituable.

La improvisación también requiere de la valentía de mostrarse desde el interior de cada uno, escucharse, decidir y tal vez, transgredir las reglas. Los mandatos externos ceden así su espacio y dejan al ser humano mostrándose en su naturaleza original, en sus costumbres culturales, familiares, en su entorno físico y lo nutren de la diversidad. Los ritmos colectivos desaparecen dando lugar a los más variados estilos, que interactúan en un mismo espacio. Esta es la belleza de lo diverso, en oposición a lo mecánico del autómatas, a lo automático de las máquinas, donde sólo hay un camino. El ser humano puede transformarse, desarrollar todo ese potencial creativo que le es inherente y encontrar opciones para el movimiento y para la vida. Aquí el premio no depende de la rapidez o de la eficacia con que se desarrolla la tarea sino de experimentar el placer de expresarse. Esto vale para la improvisación en Expresión Corporal y para cualquier área creativa.

En la improvisación, la relación entre saber-poder-verdad no se cristaliza en un único discurso: una consigna para improvisar puede ser interpretada de diversas maneras, cada sujeto se permitirá procesar lo que el coreógrafo o el docente quiera transmitir. No existe una única verdad que excluye, todo lo contrario, el objetivo es integrar diversos saberes para enriquecer una improvisación sin reglas fijas que se instalen como únicos discursos. En este universo creativo no hay verdades incuestionadas, porque parte del

proceso creador es cuestionar y hasta transgredir, consignas pautadas por docentes y coreógrafos, teniendo éstos, a su vez, la apertura para aceptar la transgresión como parte del mismo proceso. Se trata de la valentía de escucharse, teniendo todas las herramientas para combinar lo aprendido, creando nuevas posibilidades y sobre todo, decidir mostrarse, sabiendo que esa exposición va a ser única y propia. Es el saber que resiste al discurso formal, creando nuevas formas de saberes, algo fundamental para el enriquecimiento del ser humano.

Es un error pensar que el poder es algo fijo capaz de ser localizado. En este trabajo intenté pensar el poder desde un punto de vista complejo y múltiple. En otras palabras, pensando al poder como algo local y no local al mismo tiempo: local en el sentido de su asociación con lo cotidiano y no local en el sentido de que siempre es difuso ya que no puede ser estrictamente hallable. De aquí que sigo a Foucault cuando afirma que donde haya poder, habrá resistencia: no hay relaciones de dominación sin resistencia; de lo contrario estaríamos frente a una cuestión de mera obediencia (1994:167 y ss.).

Foucault señala que el hecho de resistir no sólo hace referencia a algo negativo sino también a un proceso creativo a través del cual pueden modificarse las historias cotidianas, nuestras historias, cotidianas y cercanas. En este sentido, la resistencia es posible de ser pensada como algo positivo y productivo, capaz de resistir pero también de generar nuevas historias, pequeñas, pero nuevas; porque la resistencia siempre va a tener consecuencias, más aún sus efectos, por mínimos e incalculables que sean.

Como sostuve en la introducción de este trabajo, considero que los tres maestros que crearon, en momentos de resistencia, los métodos y técnicas de movimiento señaladas, lo han hecho desde la humildad de su trabajo; no se trata de grandes y heroicos levan-

67 Reflexiones finales

tamientos sino de humildes y sutiles formas para, desde el conocimiento, resistir las miserias humanas de una guerra.

Aún me cuestiono hasta qué punto los recursos brindados por la improvisación son capaces de modificar relaciones extremas de opresión. Sin embargo, considero que el aprendizaje de estos métodos y técnica colabora a formar individuos más libres, con decisiones propias y con mejores posibilidades de adaptación a situaciones nuevas e imprevistas.

68 Bibliografía

Alexander, Gerda 1991 La Eutonía Ed. Paidos, Buenos Aires.

Bajtín, Mijail. 1988 La cultura popular en la Edad Media y en el Renacimiento. Alianza Universidad, Madrid.

Bertherat, Therese 1979 El cuerpo tiene sus razones, Ed. Paidos, Buenos Aires.

Bertherat, Therese 1993 La guarida del tigre. Ed. Paidos,. Buenos Aires.

Descartes, René. 1984 Meditaciones metafísicas. Alba, Madrid.

Diccionario de la Real Academia Española. 2001, 22 v., Espasa. Madrid.

Feldenkrais, Moshe. 1980 Awareness through movement .Ed. Paidos, Buenos Aires.

Feldenkrais, Moshe. 1981 La dificultad de ver lo obvio. Ed Paidos, Buenos Aires.

Foucault, Michel. 1983 Historia de la sexualidad. Ed. Siglo XXI , México.

1987 La vida de los hombres infames. Ed. La Piqueta, Madrid..

1992 Microfísica del Poder. Ed. La Piqueta, España.

1994. Michel Foucault. Ethics, Subjectivity and Truth.

1996 Vigilar y Castigar. Ed. Siglo XXI.México.

1997 Arqueología del saber. Ed. Siglo XXI 18ª edición. México.

Essential works of Foucault 1954-1984 (vol 1), in Paul Rabinow (Ed). The New Press, New York.

Friedmann, Elly D.1993 Ensayos sobre Laban, Alexander y Feldenkrais, Pioneros de la conciencia a través del movimiento. Ed Castor y Pólux.

Gainza, Violeta Hemsy de, Vivanco Pepa. 2007. En música in dependencia. Ed. Lumen. Buenos Aires.

Humphrey, Doris. 1965 El arte de crear danzas. Ed. Eudeba.

Kalmar, Déborah. 2005 Qué es la Expresión Corporal. Ed. Lumen. Buenos Aires.

Lapierre, A. y Aucouturier, B. 1985. Simbología del movimiento, Ed.Cientifico-medica. Barcelona.

Le Breton, David.1990 Antropología del cuerpo y modernidad. Ed.Nueva Visión. Buenos Aires.

Martín, Alicia. 1997 Fiesta en la calle. Ediciones Colihue. Buenos Aires.

Mendel, Gerard. 1996 Sociopsicoanálisis y Educación. Ed. Novedades Educativas. Buenos Aires.

Nachmanovitch, Stephen. 1990 Free Play. Ed. Planeta. Buenos Aires.

70 Bibliografía

Stokoe, Patricia.1976. La expresión corporal y el niño. Ed. Ricordi. Buenos Aires.

Stokoe, Patricia.1978. La expresión corporal. Guía didáctica para el docente. Ed Ricordi. Buenos Aires.

Stokoe, Patricia. y Sirkin, Alicia.1993 El Proceso en la Creación en Arte. Ed. Almagesto. Buenos Aires.

Vigotsky, L.1996. La Imaginación y el Arte en la Infancia. Distribuciones Fontamara. México.

Vishnivetz, Berta.1994 Eutonía. Ed. Paidos, Buenos Aires.

Wilfred, Barlow.1991 El principio de Matthias Alexander, Paidos, Buenos Aires.