Capítulo 5

CONCLUSIONES

Con esta investigación se ha logrado recopilar algunas técnicas e investigaciones para facilitar y aplicar la comprensión de la conciencia corporal, así como también enlazarlo con la agudización de los sentidos del cuerpo humano y el discernimiento del sentido cinestésico; estas recopilaciones se aplicaron en un laboratorio de cuatro meses a un grupo de 8 personas jóvenes de entre 20 y 30 años (4 de ellos bailarines y los otros 4 especializados en diferentes disciplinas alejados de la danza).

Este grupo mostró aceptación en las actividades propuestas por mi como locutor, de igual forma aportaron ciertos ejercicios dentro de estas exploraciones. En cada una de estas actividades se estableció un periodo de tiempo para la investigación del cuerpo o alguna parte en específica de éste. De igual forma se establecieron tiempos para la reflexión y cuestionamiento de ciertos funcionamientos de las actividades aplicado en los sentidos o el cuerpo, y de este modo los integrantes del laboratorio comenzaron a cuestionarse y a aplicar conciencia de cada una de las actividades trabajadas.

Algunos hallazgos interesantes dentro de esta investigación se refieren a la manera de ver como el grupo entero avanzaba de manera simultánea y este desarrollo de todos en conjunto ayudó para una buena convivencia en cada sesión del laboratorio, por lo tanto una mejor comprensión en las actividades y una buena recepción de algunas definiciones. También la forma de aceptación de las tareas e investigaciones individuales fuera de cada sesión ayudó

significativamente para su propio desarrollo de conciencia y de diferenciación de los movimientos conscientes e inconscientes.

Estas tareas individuales aplicadas en sus actividades comunes como caminar, hablar, manejar, acostarse, sentarse, comer o incluso aplicadas en algún deporte o en sus trabajos y clases de danza, les sirvió en gran medida para mejorar de manera significativa y evidente (para ellos) su conciencia y facilitar la conexión y comprensión entre cerebro y cuerpo.

A pesar de sus actividades tan diversas encontraron el modo de poderlas utilizar en cada una de sus áreas para un beneficio propio, haciendo que este laboratorio sea una herramienta útil para aplicarlo en diversos campos además de la danza.

Las actividades realizadas en los ejercicios de investigación de la primera parte del laboratorio, fueron la base primordial para el desarrollo de la conciencia de cada uno de los integrantes, estas actividades fueron útiles para muchos ámbitos de sus vidas diarias. Los conceptos y lecturas compartidos por mi como locutora sirvieron en gran medida para llegar a procesar y comprender elementos claves de su crecimiento y entendimiento en esta investigación.

En la segunda etapa del laboratorio, el grupo 2 tuvo una gran sorpresa e incluso inseguridad de cómo ver que ellos mismo podían realizar sus propios movimientos para llegar a crear una frase de “danza” y llegar a mostrarla a otras personas, así como también se vieron sorprendidos al ver que sus frases pueden llegar a expresar tanta profundidad como ellos lo deseen. A diferencia del grupo 1, que ellos están más acostumbrados y familiarizados con la creación de movimientos, fue también para ellos una sorpresa el poder realizar frases de movimientos con expresiones tan simples y comunes que no suelen

aplicar en sus frases comunes. También fue una gran experiencia el poder ver el proceso de movimientos del grupo 2 y como ellos llegaron a crear sus propias frases.

El proceso para llegar a la tercera etapa de consolidación de resultados y de aplicar el proceso anterior para la creación de una coreografía no fue complicado para ninguno de los integrantes, caso contrario al darse cuenta del material obtenido en todo el laboratorio realizado en equipo y por ellos mismos, fue sorprendente al empezar a enlazar todo este material y llevarlo a una pieza coreográfica. El propósito de este proceso fue darle seguridad de sus propios movimientos, lo cual funcionó.

La observación y retroalimentación continua acerca de sus patrones de movimiento, el profundizar en el conocimiento del movimiento tanto innato como aprendido, y el intercambio de sensaciones, percepciones e ideas, fue para los bailarines una herramienta básica para reafirmar algunos movimientos y tener una visión externa y consciente de sus propias sensaciones, de este modo les ayudo a crecer en la conciencia de su interpretación, pero se considera que lo más importante es que despertó en ellos el deseo e interés por conocer más su cuerpo y el de los demás, para con este conocimiento aplicarlo a sus movimientos.

De acuerdo con los resultados expresados por cada integrante, la mayoría concuerda que el ejercicio menos trascendental fue la del gusto y olfato, teniendo en cuenta que estos sentidos sólo se buscaba trabajarlos de manera más superficial. Sin embargo la parte más trascendental para la mayoría de los integrantes fueron los ejercicios de agudización de sentidos y el cómo llevar al escenario su propio movimiento.

Debe quedar claro que para los dos meses de ejercicios de investigación se empezaron a despertar apenas otras visiones y cuestionamientos acerca de su escala de movimiento y de la consciencia de éste, sin embargo creo que este tipo de laboratorio puede crear resultados más favorables y significativos con una duración mínima de 6 meses.

Al hacer una comparación de la conciencia corporal entre los dos grupos, se puede ver que para los estudiantes de danza aún no existe gran diferencia en la consciencia de su propio cuerpo, pero tal vez sí, al considerar la aplicación inconsciente de ciertos métodos para llegar más rápido a esta consciencia.

Uno de los objetivos principales en el laboratorio, fue que este proceso les sirviera de manera significativa para cada uno de las personas que lo integrarán. Al recopilar sus cuestionamientos, reflexiones, aplicaciones y retroalimentaciones en las actividades, así como las respuestas en la entrevistas pre y post-laboratorio se puede ver claramente que despertó en ellos un lado inconsciente que se fue convirtiendo en consciente, y de esta manera les sirvió de manera significativa en sus actividades diarias.

5.3 Entrevista post-laboratorio

Preguntas:

- ¿Qué tanto creo que desarrolle mi conciencia corporal?
- ¿En qué aspectos específicos de tu vida puedes decir que tuviste algún desarrollo?
- ¿Qué partes del laboratorio fueron más trascendentes para ti?
- ¿Qué partes del laboratorio fueron menos trascendentes para ti?

- ¿Cómo sentiste el proceso de creación?
- 10 palabras que definan para ti este laboratorio.

Ángel

- Creo que aumentó un 30%, 40% más.
- Ahora logro entender un poco más mis posturas motoras y mi cuerpo.
- Creo que me es más fácil entender el movimiento de la gente que me rodea y poder aplicarlo en mi persona.
- Creo que todo el laboratorio marcó mi vida, pero el trabajar con los no bailarines fue lo máximo.
- Ejercicios del gusto y el olfato.
- Muy divertido, y un proceso único y especial.
- Único, enriquecedor, divertido, diferente, especial, kinestesia, cuerpo, mente, movimiento y sentimiento.

Sebastián

- Creo que si desarrolle mi conciencia, no podría decir un porcentaje pero si sé que ahora al momento de estar bailando mi mente se enfoca más en que parte del cuerpo es movida y cómo. Ya no pensando en qué sigue de la coreografía sino sintiendo y concretizando el movimiento actual.
- Uno de los sentidos que seguro yo utilizaba más era la vista. Pero ahora tengo una mayor relación con este y los demás sentidos. Desarrollé una capacidad que está formándose todavía de poder percibir y utilizar cada sentido como es debido, poniéndolos en nuevos retos.

- En lo personal todo el laboratorio fue trascendente en mí. Utilizamos cosas tan cotidianas que el estudio que realizamos lo convirtió en esta conciencia corporal que hemos desarrollado. Cada ejercicio cuestionaba o respondía a distintas acciones. Es impresionante como algo que ocupamos (los sentidos) diariamente y vivimos con ello, no estamos dentro de su estudio y cuando lo llevas a éste lo llevas a un mar de sensaciones infinitas.
- Fue algo muy extraño pues apenas dos semanas antes de la presentación pude ver todo en conjunto. El proceso inició sin forma y eso me tenía en ascuas pero ahora que todo tiene un qué y un porqué la parte interpretativa es más fácil.
- Aprender, concientizar, interno, movimiento, posibilidad, observar, escuchar, sentir, intentar y tridimensionalidad

César

- Creo que es muy difícil saber que tanto desarrolle algo de lo cual no sabía que estaba consciente, pero puedo decir que en este proceso y proyecto pude hacerme consciente de mi cuerpo, tenerlos más presente al momento de bailar y hacer actividades cotidianas. Definitivamente diría que me hice consciente y sin duda este proceso me ayudó como bailarín así como intérprete ya que he aprendido que hacerte consciente de tu cuerpo cuando estas bailando hace que la interpretación tenga más presencia.
- Creo que lo vi en cosas muy específicas y por diferentes etapas, primero me metí mucho con los hombros y la tensión que había en ellos en actividades como comer, lavarme los dientes, etc. Cuando empecé a

tener más “control” me enfoque en la forma de caminar y el movimiento de la cadera. Me hice consciente de mi cuerpo, al irme a dormir, a sentarme o al estar en una posición estática.

- Creo que el principio del laboratorio fue de mucha riqueza porque empezábamos con todo este tema. Los mejores para mí fue cuando teníamos que caminar y estar con los ojos cerrados porque te hacía falta un sentido y los otros se agudizaban, y estar caminando y poder perder el equilibrio, tratar de sentir tu especialidad fue un reto muy interesante, ya que te ayudaba a estar dentro del espacio y poder aprovecharlo en realidad y no sólo quedarte en un solo lado.
- Creo que el menos relevante fue el del sentido del gusto y olfato, y no porque no fuera interesante sino porque el tiempo de exploración la verdad fue muy poco y creo que pudimos indagar más para que dentro de la coreografía tuviera más profundidad acerca de esos sentidos o también llegara a tener una pequeña sección sobre eso.
- Creo que hay varios aspectos a tratar, pero en general el proceso se me hizo muy divertido en el aspecto de que no fue nada estresante, creo que se incluyeron aspectos del laboratorio pero creo que teníamos mucho material y tal vez pudimos aprovecharlo. La coreografía me ha enseñado que no siempre se necesitan de movimientos demasiados complicados, y que puedes hacer algo sencillo pero claro y divertido y esto convierte la coreografía en algo ameno, fácil de ensayar y repasar pero con un compromiso interpretativo que la hace no ser aburrida para el bailarín y tampoco para el público.

- Equipo, exploración, conciencia, propuestas, compromiso, ameno, respiración, integración corporal, conexiones.

Anahí

- Bastante notorio para mí, es mucho más fácil poder analizar cada parte de mi cuerpo cuando está en movimiento, ahora lo recuerdo la mayor parte del tiempo, hasta cuando voy caminando por la calle, básicamente en cualquier momento. Tengo más conciencia al bailar.
- En todos un poco, en aspectos cotidiano y en la danza. Algo muy notorio es antes de dormirme hago un análisis de cómo terminó mi cuerpo al final del día y antes de dormir trato de liberar la tensión de cada parte.
- La exploración y agudización de los sentidos, ya que me hizo volver a tomarles la importancia que en verdad requieren, ser más consciente del trabajo que hace cada uno por separado. También el analizar los patrones de mis compañeros enseñándome a ver el movimiento y el cuerpo más allá de la forma, de una manera más analítica.
- Creo que no aplica, de todos aprendimos algo.
- Muy relajado y fluido. Fue satisfactorio trabajar con este equipo aprendí muchísimo.
- Conciencia, unión, detalles, miedo, superación, fluidez, retrospección, análisis, exploración y disfrute.

Ivonne

- Creo que me ha servido de mucho en la gracia de mis movimientos, en sentirme más fluida. Y en la rutina diaria estoy más consciente de mis hábitos, creo que he mejorado algunos males como posturas,

respiraciones, masticar alimentos, y que poco a poco mediante esa consciencia los estoy cambiando por mejores hábitos.

- En coordinación siento que he mejorado, aunque aún me falta mucha, en la postura, en la respiración, antes eran más cortas, y en masticar mejor los alimentos.
- La parte de los ejercicios con los ojos vendados que teníamos que caminar y ubicarnos en el espacio. Cuando nos diste indicaciones de cómo crear una frase con nuestros movimientos.
- Creo que cuando olimos hierbas con los ojos vendados, fue divertido más no trascendental para mí.
- Me gusto que lo sentí muy simple, muy natural y fluido. Todos aportamos algo y eso lo hizo aún más interesante, observar los patrones de movimiento de otros y concientizarme de los míos.
- Reto, sentidos, diversión, presión, imponente, aprendizaje, consciencia, valor, artístico y creatividad.

Marco

- En una escala de 100% creo que un 80% ya que hoy por hoy soy más cuidadoso en las funciones motrices de mi cuerpo; solo empleo la fuerza necesaria para desarrollar o mover alguna parte de mi cuerpo.
- En la parte de observación del espacio. Ya soy más observador con mí alrededor.
- El ejercicio donde teníamos que expresar algo sin usar palabras y en el que teníamos que caminar con los ojos cerrados.

- No se sí tenga algo que ver en el medio donde me desenvuelvo pero el ejercicio de probar cosas como chocolate y hierbas me sentí o lo sentí como una acción diaria.
- El proceso fue muy interesante y divertido, llego el momento donde me daban ganas de llegar a ensayo o de que fuera lunes para iniciarlo.
- Diversión, interés, apoyo, emoción, carácter, preocupación, consciencia, estrés, temor, avances, errores, felicitaciones y mejoría.

Daniel

- Para el poco tiempo que trabaje en ello (los 4 meses de laboratorio) desarrolle mucho. Además me di cuenta de que ya tenía un cierto desarrollo de mi conciencia corporal pero que nunca había pensado en eso. Me di cuenta de cómo mis movimientos cotidianos están automatizados desde hace muchos años, pero que no era consciente de eso.
- Cuando hago deporte soy más consciente de mi cuerpo y de mis movimientos. En mis actividades cotidianas he logrado ser más consciente del espacio en el que estoy y de que mi cuerpo ocupa un lugar específico en ese espacio. Tomando en cuenta eso he logrado pensar en mi cuerpo y en mis movimientos en relación con el espacio en el que estoy.
- El principio, cuando empecé a fijarme en mis movimientos en mí día a día. El ejercicio de los post it en parejas, donde teníamos que comunicar algo con los ojos.
- El de la comida y las bebidas con los ojos vendados y las frases que hicimos con los cinco sentidos.
- En general bastante tranquilo.

- Cuerpo, espacio, movimiento, conciencia, automatización, objetos, trayectorias, velocidad, memoria corporal y evolución.

Joaquín

- Siento que he hecho más consciente algo que ya hacia pero ahora lo entiendo mejor, de forma más racional que física.
- En el dejar que suceda en mi cuerpo, el aprender a soltar.
- En la que tenía que tirarme de espalda sobre las colchonetas, y sentir el espacio.
- El ejercicio del gusto.
- Muy orgánico y gradual, ya que incluso cuando nos dimos cuenta ya habíamos creado algo nuevo.
- Tiempo, compañeros, espacio, reto, libre, pies, oído, vista, movimiento y cambio.