Capitulo 1
El Movimiento como herramienta de comunicación

En este primer capítulo expongo las herramientas que utilicé para la parte práctica del proyecto "Los 24 cuerpos": Movimiento Auténtico e Improvisación guiada.

1.1Movimiento Auténtico

El Movimiento Auténtico surge a partir de la pregunta, "¿Qué es lo que mueve a una persona desde adentro?" (18) así lo escribió Mary Stark Whitehouse, pionera en Dance Movement Therapy y creadora de Movimiento Auténtico, una importante aproximación corporal dentro del campo de la investigación de la danza contemporánea y el movimiento.

A partir de sus estudios en psicología analítica y su entrenamiento como bailarina de danza moderna, Stark Whitehouse llegó a pensar que la danza caía en sólo enfatizar la forma y la técnica, y que comenzaba a perder sustancia. En sus palabras, empezaba a trasformarse en un "arte aburrido" (20). Gradualmente la propia metamorfosis de Stark Whitehouse la conduce a interesarse más por la persona que se movía, que por la danza en sí misma. De esta manera tuvo el propósito de liberar el impulso natural y descubrir el movimiento auténtico[1] en las personas, enfatizaba la importancia de aprender a esperar, ese impulso de movimiento, en vez de planear o seguir alguna forma determinada. Ella afirmaba que "nuestro movimiento es nuestro comportamiento; existe una conexión directa entre cómo somos y cómo nos movemos" (59). Estas investigaciones las realizó a través de terapia física y por medio del estudio del individuo a partir de su propio movimiento. Su interés se enfocaba al individuo y a la posibilidad que este tenía de conectarse con sus propios procesos corporales internos (por ejemplo procesos de auto-conciencia, interiorización, auto-conocimiento, etc.) y sus experiencias.

1.1.1 Definición de la práctica del Movimiento Auténtico

La práctica del Movimiento Auténtico se da principalmente entre dos individuos. Uno es el que se mueve con los ojos cerrados, el ideal es que éste busque impulsos que lo lleven a moverse sin una forma específica o establecida, este proceso es relativo y depende del tiempo invertido, el espacio donde se esté y de la persona, el objetivo es que la persona se mantenga en un momento abierto y receptivo ante lo que el cuerpo quiere decir, se estimula una experiencia de su propio cuerpo a partir del movimiento, que lejos de querer controlarlo, persigue los fines mencionados anteriormente. Dentro de la práctica no necesariamente se hace uso de la música, se responde más bien al movimiento que el individuo desea realizar, incluida la quietud. El otro funge como testigo, el cual participa activamente en la observación, "el que observa no sólo ve al otro con carácter pasivo, sino se auto cuestiona, reflexiona, auto descubre, y auto conoce a partir de la experiencia del otro" (Whitehouse 36).

1 Auténtico refiriéndose a un movimiento que no necesariamente siga estructuras o formas establecidas.

La práctica de esta técnica permite explorar, a través del movimiento y sin una forma específica o correcta, imágenes, emociones, estímulos sonoros o espaciales, así como permitirse afectar por la presencia de un observador o testigo, en este sentido como observadores podemos reconocer cuando la persona que se mueve va pasando por diferentes facetas, que se reflejan en su forma de moverse, por ejemplo (de acuerdo a mis observaciones tanto de mis ejercicios personales como los de los participantes puedo afirmar que) si la persona no está cómoda, siente miedo, vergüenza, o una necesidad de defenderse, podemos verlo en su quietud, repetición de gestos, el refugiarse en una parte del espacio como una esquina, cruzar sus brazos y piernas, o simplemente abrir los ojos durante la práctica. Me parece que exponerse al ser observado por otra persona para un fin particular, no es siempre fácil para la persona que es observada; en el Movimiento Auténtico el que se mueve puede tener desconfianza o miedo al momento de darse cuenta que esta siendo observado. Por lo que considero y a través de la experiencia de este proyecto pude sentir, que el papel del testigo es sumamente importante pues de él depende que esta situación desemboque de otra manera, a través de su propio cuerpo, o de utilizar la palabra hablada, para involucrar al que se mueve en una situación de más confianza. Es necesaria una conexión y colaboración mutua entre testigo y el que se mueve.

Lo que me parece interesante del Movimiento Auténtico es que la práctica se puede convertir en una fuerte experiencia de auto conciencia, el que se mueve puede encontrar patrones de movimiento internos, trabajar con su imaginario, recibir estímulos y traducirlos a movimiento. Considero que la dificultad de este tipo de práctica radica en que la misma requiere del desprendimiento de muchos estereotipos culturales (tales como, en caso de los hombres, por ejemplo, falta de masculinidad al envolverse en un proceso de movimiento o sensibilidad, miedo al ridículo, limitaciones religiosas con respecto al cuerpo, etc.) que muchas veces pueden limitar al individuo de una completa exploración interna.

Recordemos la cita de Whitehouse “hay una conexión directa entre cómo somos y cómo

nos movemos" (59), lo que nos refiere a que todo lo que nos ocurre como personas se manifiesta en nuestro cuerpo de alguna forma u otra, por ejemplo; alguna lesión, dolor muscular, brotes en la piel, dolores de cabeza, dolor en el pecho o espalda, etc. Nuestro cuerpo se encuentra conectado con nuestra experiencia de vida, por lo tanto es desde éste que podemos explorar quiénes somos, cómo somos, y qué hay dentro de nosotros. A esta descripción, yo la defino como auto-conocimiento por medio de el acceso al cuerpo usando movimiento.

1.1.2 Principios de Movimiento Auténtico

A continuación expondré cinco puntos característicos del Movimiento Auténtico según Mary Stark Whitehouse :

1. Es un modelo orientado hacia el crecimiento humano.
2. Está más orientado al proceso que a un tema específico.
3. Se basa en la creencia de que el individuo puede conectar su subconsciente a través del movimiento y que este proceso por sí mismo tiene valor curativo.
4. Considera que el movimiento refleja a la persona.
5. Promueve que el movimiento con conciencia produce cambios en la auto percepción. (43)

Y tres facetas:

1. El cuerpo como la fuente del movimiento
2. Confiar en el impulso interno y permitir que el movimiento suceda.
3. No perder del todo la conexión con el mundo externo (44).

De acuerdo a afirmaciones de la práctica de Movimiento Auténtico, el estar alerta y consciente de nuestro cuerpo durante la práctica es el primer paso al auto-conocimiento, a la acción de auto pensarse; esto incluye también el poder hablar del cuerpo, de lo que nos sucede, sentimos y experimentamos. Defino auto-pensarse como el acto de concientizar nuestro propio cuerpo dentro

de una temporalidad y espacialidad específica, así como sensibilizar y activar un percepción de nosotros mismos. ¿Qué pienso de mi cuerpo? ¿ Qué significa para mí tener un cuerpo y cuál es su función? Son algunas de las preguntas que pueden desembocar en un proceso de pensarse a sí mismo. De acuerdo al texto de Stark Whitehouse, la acción de auto-pensarse o auto-reconocerse, provoca una conexión inmediata con nuestra mente, con la zona de nuestras ideas, nos relaciona inminentemente con nuestro entorno, con nuestro pasado y presente, hablar del cuerpo es el primer acercamiento a este (65).

El uso del Movimiento Auténtico en este proyecto me permitió observar los patrones de movimiento de los sujetos estudiados, los cuales llegaron a ser muy simbólicos y significativos. Me permitió también observar lo que yo establecí a partir de observación, como sus mecanismos de defensas, sus auto juicios y su manera de corporalizar emociones. Aún en la quietud el practicante evidenciaba su paso por facetas emocionales, su conexión con imágenes, memorias, etc, lo que para mí significa y me lleva a pensar una vez más en la idea de la completa unión entre el cuerpo de un individuo y su experiencia.

1.2 Improvisación. Una investigación a partir del movimiento

> Improvisar es una forma de investigación, una manera de adentrarse al sistema tan complejo que es el ser humano. Es en un sentido, otra manera de pensar, pero una que produce ideas imposibles de concebir en la quietud. (De Spain 21)

La improvisación es una práctica que se utiliza para diversos fines dentro de casi cualquier aspecto de nuestra vida, oscila entre lo conocido y lo desconocido, y podría decir que todo individuo ha improvisado más de una vez en su vida.

Lo que me parece interesante de esta práctica es el hecho de que la improvisación trabaja dentro del campo que el individuo ya conoce, es decir, parte de conceptos, movimientos o patrones que nuestra mente ya ha registrado con anterioridad, sin embargo se busca a través de la

práctica de la improvisación ampliar o replantear estos parámetros ya conocidos, y poder llegar a el terreno de lo nuevo, más como un acto consecuente que como un fin. En palabras del filósofo francés Jaques Derrida "no es fácil improvisar, por todos lados están ya un gran número de prescripciones que están preescritas en nuestra memoria y en nuestra cultura. Todos los nombres están ya programados, son estos nombres los que inhiben nuestra habilidad de realmente improvisar" (34). Concuerdo con esta cita y añado que, en términos de movimiento considero que tenemos ya un vocabulario que hemos aprendido a lo largo de nuestra experiencia de vida, ya sea bajo preceptos estéticos, morales, o de cualquier otra índole que muchas veces pueden determinar para cada individuo en particular, cuál es la manera adecuada de movernos. Este vocabulario de movimiento, se encuentra grabado en nuestro subconsciente, y muchas veces nos predispone a tomar decisiones en determinadas situaciones, en soledad o acompañados, en espacios públicos o privados, es decir dependiendo de nuestro entorno externo es como solemos comportarnos.

Trasladando la práctica de la improvisación hacia cuestiones corporales y de movimiento, como la danza, me parece que la improvisación se puede tornar en una experiencia reflexiva, en una respuesta corporal, hacia un estado emocional o físico, que explora y responde a estímulos internos o externos. Elementos como los recuerdos, dolor, imágenes o lugares, son utilizados para guiar o practicar individualmente un proceso de improvisación. De acuerdo con el bailarín estadounidense Kent De Spain, "un improvisador es un investigador, alguien que concibe ideas e internaliza información a través del movimiento, la improvisación existe para el sujeto como un estado somático basado en el movimiento" (23).

De acuerdo con el diccionario médico virtual "dicciomed" :

> El término somático es un adjetivo que sirve para designar a aquellas dolencias o sensaciones que son meramente físicas y que se expresan de manera clara y visible en alguna parte del organismo. La idea de somático proviene del concepto de soma, que representa al conjunto total de las células o partes que forman un cuerpo u

organismo vivo. Así, cuando algo es somático es algo que se relaciona directamente con el cuerpo o el organismo .

A partir de mis prácticas dentro de la improvisación, he concluido que la misma trabaja a nivel psico-somático, es decir, involucra acciones de la mente (como pensamientos, ideas, razonamiento) las cuales en determinado tiempo, se manifiestan en un cambio evidente a nivel corporal, dicho cambio puede traducirse de manera diferente dependiendo de la persona y por lo general son cambios que no son predecibles, tales como: correr, bailar, gritar, hacer gestos, permanecer en quietud, llorar, etc. El término psico-somático refiere también dentro del campo de la psicología a cambios corporales que se producen por procesos mentales, y que pueden desembocar por ejemplo en enfermedades, dolores, ataques de ansiedad, etc.

La razón por la cual elegí la improvisación como herramienta práctica de este proyecto, es porque creo que evidencia muy claramente en el individuo sus patrones más inmediatos de movimiento, sus gestos cómodos, sus dificultades, sus preferencias o tendencias morales y estéticas. Necesitaba de estas evidencias para apoyar el planteamiento de esta tesis, de que somos seres humanos en constante cambio, que nuestro comportamiento es afectado en relación a factores externos. Por lo tanto considero que, es con el uso de la improvisación que el practicante puede ser confrontado consciente de ello o no, a estos preceptos que lo envuelven.