

“El sujeto se presenta, el cuerpo se pronuncia”

Déborah Kalmar

Marina Gubbay

*‘El hombre inteligente encuentra casi todo ridículo,
el hombre sensible casi nada’*

Goethe

Resumo: Cuerpo como instrumento, instrumentista y fuente, movimiento como lenguaje, improvisación como técnica y desde ahí, la composición con la pasión y el riesgo que va generando. Promovemos *‘una mirada amorosa’* del cuerpo albergando la igualdad en ese algo que es común a todos los seres humanos y donde nos reconocemos en el otro, en la relación con el otro. Encontrando así, *‘el lugar amoroso’* en el diálogo, en la conversación. Ir reconociendo la ética del propio cuerpo y del ajeno. Cuerpo poblado de experiencias en un antes y un después y a la vez, un cuerpo poblado de memorias, memorias que vuelven a hacerse *‘carne’* en las palabras. En cada palabra está el cuerpo y en el cuerpo las palabras. La existencia del otro en la presencia del uno, volviendo así todos los mundos, el tuyo y el mío, posibles y dignos. Dignos, cada uno de nosotros, de ser escuchados. Danza, patrimonio de todas las personas, en constante transformación con un final siempre abierto. Bailar la propia danza no significa necesariamente hablar de uno mismo, ponerse a uno mismo como tema de lo que se dice. Significa, más bien, ponerse a sí mismo sensiblemente en juego acerca de múltiples realidades, personajes, objetos, imágenes e ideas. Aventurarse así a entrar en la gramática de la danza, el cuerpo y sus dinámicas en el espacio y en el tiempo, que a su vez es generadora de propios y nuevos significados.

Creemos que aquello que la danza propone, su propio carozo sin vestirlo de una u otra forma, de uno u otro estilo, es un buen canal para que cada uno de nosotros se encuentre más unido en su sentir, en su pensar y en su hacer.

Sobre el taller de Expresión Corporal

En este taller, eminentemente vivencial, colocaremos el foco en la propia exploración sobre los tres ejes de la Expresión Corporal. Entendemos a la Expresión Corporal como una concepción de danza creativa, patrimonio de todos los seres humanos. La danza es un derecho de todos y se busca acercarla a todo aquel que tiene el deseo de bailar. Esta concepción se basa en promover la creatividad y la comunicación a través del lenguaje del cuerpo en movimiento y quietud.

El punto de partida es aquello con que los participantes cuentan -lo que hay- y se busca lo que se puede hacer con eso. Proponemos brindar un clima de trabajo que favorezca la creación entrelazando la percepción del propio cuerpo, los otros y el entorno. De ahí que definimos la Expresión Corporal como el lenguaje del cuerpo en

movimiento y quietud, sus gestos y ademanes, posturas y habilidades organizadas en secuencias significativas en el tiempo y en el espacio como manifestación de la totalidad de la persona. Desde nuestra concepción, el lenguaje de la danza es un lenguaje patrimonio de todos y no conoce fronteras. Buscamos ayudar a cada individuo a encontrar su propia manera de bailar según su deseo y sus propios intereses.

La Expresión Corporal, como las demás actividades artísticas, desarrolla la sensibilidad, la percepción, el sentido estético, la imaginación, la fantasía, la creatividad, la comunicación y la capacidad de emocionarse. Es una de las vías de entendimiento más directa y universal entre los hombres ya que puede unir donde el idioma limita y revelar lo que las palabras no abarcan.

Concebimos La Sensopercepción, como la unidad fundante de esta concepción de danza, tanto en la recuperación de la conciencia corporal como en el proceso creador. El camino que tomamos para estar presentes, perceptivos de nosotros mismos y del entorno parte de lo más cercano y accesible a todos: del tocar, mirar, oler, gustar, escuchar, a través de nuestros sentidos exteroceptivos, que nos traen mensajes del mundo externo y por otro lado, a través de nuestra propioceptividad que nos transmite mensajes sobre la ubicación del cuerpo en cada momento, su postura, peso, tensión o relajación. Expandir el escucha hacia el propio cuerpo, recibir la información de sus diferentes zonas y tejidos, la piel, la musculatura, los huesos...De esta manera se va enhebrando la trama entre el mundo de afuera y el de dentro para dar lugar a las propias imágenes de movimiento con sus significados personales.

Se busca que todos entrenen su capacidad de crear, que será más o menos rica según su mayor o menor práctica y entrega. La capacidad de crear, esa integración emocionada, nueva y única, pertenece a la sensibilidad propia y al trabajo realizado por cada uno. También invitamos, en nuestras prácticas, a transitar el límite y el infinito en el proceso creador.

Aventurarnos así a entrar en la gramática de la danza, el cuerpo y sus dinámicas en el espacio y en el tiempo, que a su vez es generadora potencial de significados. Estar “a la pesca” de las temáticas que se van suscitando.

Bailar la propia danza no significa necesariamente hablar de uno mismo, ponerse a uno mismo como tema o contenido de lo que se dice. Significa, más bien, bailar

desde sí mismo, ponerse a sí mismo sensiblemente en juego acerca de otras realidades, personajes, objetos, imágenes e ideas.

Cuerpo como instrumento, movimiento como lenguaje, improvisación como técnica y desde ahí, la composición con la pasión y el riesgo que va generando. Promovemos *una mirada amorosa del cuerpo* albergando la igualdad en ese algo que es común a todos los seres humanos y donde nos reconocemos en el otro, en la relación con el otro. Encontrando así, *el lugar amoroso en el diálogo*, en la conversación. Ir reconociendo la ética del propio cuerpo y del ajeno. Cuerpo poblado de experiencias en un antes y un después y a la vez, un cuerpo poblado de memorias, memorias que vuelven a hacerse 'carne' en las palabras. En cada palabra está el cuerpo y en el cuerpo las palabras. La existencia del otro en la presencia del uno, volviendo así todos los mundos, el tuyo y el mío, posibles y dignos. Dignos, cada uno de nosotros, de ser escuchados.

Danza, patrimonio de todas las personas, en constante transformación con un final siempre abierto. Creemos que aquello que la danza propone, su propio carozo sin vestirlo de una u otra forma, de uno u otro estilo, es un buen canal para que cada uno de nosotros se encuentre más unido en su sentir, en su pensar y en su hacer.

Para seguir pensando acerca de los lineamientos generales que hacen a la esencia de nuestro quehacer en el terreno de la Educación Somática y su aplicación en la Danza Creativa¹:

- La noción de SOMA se refiere a la vivencia total del cuerpo experimentada desde su interior. El soma es el cuerpo viviente sensible tal como se percibe. Este cuerpo viviente no emerge dentro de un vacío, sino de manera clara al interior de las familias, de sociedades que forman este soma y que a su vez regula las interacciones (en el sentido más amplio). Es reafirmar que el conocimiento se afianza cuando el cuerpo va procesando y traduciendo, en su propio lenguaje, la información que, de otra manera, quedaría estacionada en el plano exclusivamente abstracto (EMBODIMENT). El cuerpo tomado como contexto interno de aprendizaje,

¹ Texto elaborado por el dúo A dos Voces, Déborah Kalmar y Marina Gubbay (Pertenece a la Primera Escuela Argentina de Expresión Corporal creada por Patricia Stokoe)

y no solamente como forma visible. intraducible e imprevisible en el mundo' (Skliar, Carlos, 2005).

- La educación somática incluye acercamientos que hagan foco en la experiencia del cuerpo y el movimiento, en su indisoluble trama con el Ser que lo habita. Hay ilimitadas variables de conciencia, así como de lenguajes de movimiento. La investigación, el cuerpo y el movimiento como pre-texto, como escritura marcada, pero no con tinta indeleble. De ahí la importancia de una pedagogía que se apoye sobre la experiencia.

- La cuestión de las diferencias ha ocupado un lugar de privilegio en la producción filosófica, cultural y antropológica desde las últimas dos décadas. A partir de algunas reflexiones provenientes de la Filosofía de la Diferencia, de los Estudios Culturales y de ciertos enfoques de las Ciencias Sociales, se revela un conjunto de posibilidades para pensar la pluralidad, la diversidad y la multiplicidad como términos relacionales, y no para designar lo peligroso o maléfico que debe ser prohibido y/o apartado, acordando con la mirada de Carlos Skliar. 'Sería apropiado decir que las diferencias pueden ser mejor entendidas como experiencias de alteridad, de un estar siendo múltiple,

- Se promueve la capacidad de desarrollar el 'estar presentes', el 'tomar conciencia' de nuestro cuerpo y de su relación con los otros y el entorno. La conciencia es un fenómeno de lo viviente. El 'Método Sensoperceptivo' – creado por Patricia Stokoe - propone abrirse a la experiencia del cuerpo, del movimiento, de la danza. Cuerpo vivo bajo una perspectiva fenomenológica, es decir, desde un punto de vista de la primera persona, del yo. Es la experiencia del cuerpo como metáfora, no como artefacto mecánico.

- Las exploraciones sobre el cuerpo y sobre el movimiento son fuente de inspiración y de expresión creativa. 'Cuerpo como instrumento, instrumentista y fuente vital de la cual se nutre en la búsqueda de imágenes, ideas, recuerdos y pensamientos' (Stokoe, Patricia, 1987: 35).

- Una cultura es una red de coordinaciones de emociones y acciones en el lenguaje que configura un modo particular de entrelazamiento del actuar y el emocionar de las personas que la viven. Se busca la coherencia entre el sentir, el pensar y el hacer que estimulen en el ser humano el derecho a desarrollar su propio lenguaje del cuerpo, patrimonio de todos los seres humanos.

- No importa cuánto o cómo nos movemos, prevalece la tendencia a moverse siempre de la misma manera, guiados por hábitos profundamente cristalizados. La alternativa de abandonar estos comportamientos reside en la posibilidad de ofrecer nuevos volúmenes de información y condiciones más constructivas en el campo de la fisicalidad. En estas nuevas claves descansa la oportunidad de modificar una condición física estereotipada. La díada entre la noción del sí mismo y de su manifestación en la imagen corporal está amarrada a los hábitos. El ser humano desea cambiar y sin embargo tiende, en cierto sentido, a permanecer igual. Un factor clave en la resistencia al cambio es que el individuo se comporta como si su futuro estuviera inexorablemente condicionado por lo que ha vivido en el pasado. El descubrimiento de nuevos patrones de movimiento amplía los cimientos originales. Allí se asienta la alternativa de adoptar nuevas elecciones de comportamiento y acción. En estas nuevas respuestas reside la oportunidad de reforzar la imagen del sí mismo. Esto es ir más allá de la imagen corporal, de los logros físicos o posturales: se trata de enriquecer los propios hábitos de lectura de la realidad para dar lugar a una mayor disponibilidad de aprender, conocer y transformar. El hombre es plástico y capaz de transformaciones infinitas, sin embargo, se sabe que los cambios se dan en pequeñas dosis a lo largo de la vida. Hay algo para transformar en la búsqueda por sentirse mejor. Transformar algo de cómo uno se piensa a uno mismo. En este sentido, el modificar patrones habituales de movimiento conduce a modificar patrones emocionales y de pensamiento. Permitirle así al cuerpo y a sus movimientos experimentar la posibilidad del cambio, la necesidad del cambio, y la inevitabilidad del cambio. Suprimir el misterio como esencia de la vida, supone un nuevo exilio.

*“Danza es acción,
y acción es la relación de forma con contenido espiritual.”²*

Martha Graham

² Dance is action, significant action, and action is the relation of form with spiritual content”.

*Danzar no es levantarse sin esfuerzo como una mota de
polvo en el asiento
danzar es alzarse sobre ambos mundos, haciendose
pedazos el corazón, y entregando el alma
danza donde puedas partirte en pedazos y abandonar
totalmente tus pasiones mundanas
los hombres de verdad danzan y giran en el campo de
batalla; danzan en su propia sangre
cuando se entregan, baten palmas;
cuando dejan atrás las imperfecciones del si mismo,
danzan. Sus trovadores tocan la música desde adentro,
y océanos enteros de pasión hacen espuma en las cresta
de las olas.*

Jallaludin Rumi

Bibliografía:

Gubbay, Marina y Kalmar Déborah (1986). 'Sensopercepción', Artículo
Kalmar, Déborah (2005). 'Qué es la Expresión Corporal', Edit. Lumen, Argentina
Skliar, Carlos (2005). 'Poner en tela de juicio la normalidad, no la anormalidad',
Voces en el silencio.
Stokoe, Patricia (1987). 'Expresión Corporal. Arte, Salud y Educación', Argentina,
Humanitas.