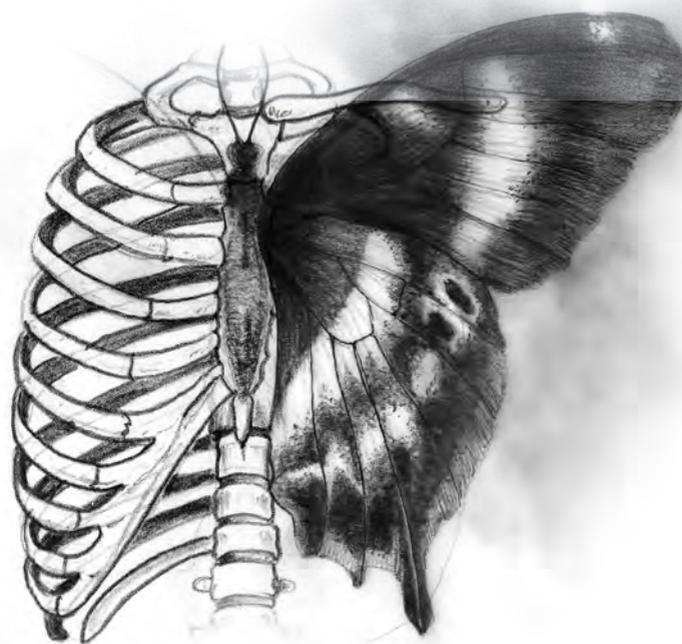


Roxana Galand

NATURALEZA  
de La FUERZA  
EN EL CUERPO Y LA DANZA



Una investigación sobre los principios del cuerpo y el movimiento



El presente libro surge de una investigación que realizo desde 1997 en mí misma y junto a mis alumnos, como una trascripción posible de las voces que habitan en el cuerpo, como una tarea de traducción: de la experiencia a la palabra.

La mirada que aquí se presenta considera al cuerpo desde el movimiento surgido de la danza en su relación con el espacio, el tiempo, los otros cuerpos, la gravedad, las necesidades técnicas de la velocidad y el sostén; de la tensión entre pensar, sentir y hacer, entre escucharse y escuchar, entre percibir y proponer.

En esta propuesta no se piensa en un órgano, tejido o sistema del cuerpo por separado del hacer en la danza, ni se piensa la danza o cualquier movimiento por fuera de las actividades del cuerpo. Una visión complementaria a la de la biología occidental, que por su simpleza apunta a devolver el poder de acción individual sobre nuestro cuerpo, nuestra danza y nuestra salud, más allá del saber médico o profesional al que se pueda acudir. Comprender la naturaleza multidimensional, interrelacionada, la autosimilitud, le devuelve otra vida a lo que hacemos. El libro como marco teórico propone despertar una mirada atenta y sensible a la información contenida en el hacer y el movimiento, en la forma y en toda estructura plasmada: se trata de aprender a leer el pensamiento del cuerpo.

Roxana Galand, bailarina, investigadora y docente

En 1997 comienza a escribir una investigación sobre los principios del cuerpo y el movimiento, que presenta desde entonces en talleres, seminarios y clases regulares a nivel teórico y práctico. Sus preguntas por el cuerpo, la danza y el potencial humano la llevan a interiorizarse desde hace más de 20 años en diversas prácticas como danza clásica, contemporánea, improvisación, composición, artes marciales, yoga, meditación, nutrición, física, filosofía de las culturas andinas y orientales. Desde entonces se dedica a la investigación de nuevos caminos para la formación y creación en danza a través de la realización de proyectos socio-culturales, la creación artística, la interpretación como bailarina y la docencia.







# NATURALEZA dE La FUERZA

## E N E L C U E R P O Y L A D A N Z A

Una investigación sobre los principios del cuerpo y el movimiento





Galand, Roxana Valeria

Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza / Roxana Valeria Galand.

- 1a ed .- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : el autor, 2015. 316 p. ; 21 x 25 cm.

ISBN 978-987-33-9107-1 (todos los derechos reservados)

1. Danza. 2. Cuerpo Humano. I. Título. CDD 792.8

Contacto: [libronaturalezadela fuerza@gmail.com](mailto:libronaturalezadela fuerza@gmail.com)



Este libro cuenta con el apoyo del Fondo Metropolitano para las Ciencias y las Artes 2014.



E q u i p o   d e   t r a b a j o

Investigación y Autoría - Roxana Galand

Corrección de Estilo - Victoria Schcolnik y Jose Luis Riggio

Supervisión y asesoramiento en biología y anatomía - Laura Burak

Dibujos e ilustraciones originales - Ignacio García Lizziero

Diseño gráfico - Ricardo García Rubio

Fotografía - Stefania Parese

(a excepción de las que están señaladas en cada caso y figuran en las citas visuales).

Asistencia general en edición - Soledad Gutierrez y Mariana De Los Rios

Bailarines en las fotografías - Mercedes Claudeville, Valentina Azzati,

Mariana De Los Rios, Luciana Pedroni, Juan Salvador,

Sabrina Monasterios, Laura Burak, Yanina Rodolico



## *Agradecer*

Esta investigación es el resultado de muchos encuentros, durante muchos años. Todas las personas aquí nombradas son fundantes de mi experiencia, no podría haber escrito este libro sin sus huellas en mi camino.

Este libro está dedicado a mis alumnos, gracias a ellos por su amor, su paciencia, sus devoluciones y por dar cuerpo a la pregunta que siempre es una experiencia. Especialmente a Mariana de los Ríos, Macarena Cifuentes, Soledad Gutierrez, Laura Burak, Mercedes Claudeville, Laura Rey, José Luis Riggio, Valentina Azzati, Luciana Pedroni, Sabrina Monasterios, Virginia Correa Dupuy, Ana Garland, Ana María del Viso, Javier Semenenko, Juan Salvador, Silvia Paradiso, Clara Izurrieta, Inés Antojievic, Isabel Méndez, Lucía Toker, María Pía Dalesson, Erica Jourdan, Dannielle Charonet, Mariana Angelillo, Silvina Ierino, Melina Gómez Amar, Mariel Abastoflor, Nadia Guerra, Carolina Guerra, Gabriel Palacios, Gastón Mazza, Lucía Otaño, Clara Izurrieta, Gabriela Ditisheim, Jéscica Josiowicz, Agustina Ciccola, Violeta Zuvialde, Fernanda Ganz.

Entre ellos, un agradecimiento especial a quienes que me acompañaron en las extensas sesiones de fotos.

A Paula Garland quien me acompaña con su amor y saber desde hace tantos años.

Y también a Gisela Maritato que realizó los primeros dibujos sobre las imágenes y conceptos que entonces les explicaba en las clases, con tal lucidez y precisión que hasta hoy me acompañaron en los seminarios y cursos.

Estos dibujos demás fueron fuente para los nuevos realizados por Ignacio García Lizziero.

A los maestros y compañeros que me inspiraron y enseñaron, a Ariel Sicorsky, Laura Alonso, Xao Chang, Rubén Szuchmacher, Regina Alleman, Eugenia Estévez, Lucas Condró, Diana Szenblum, y especialmente a Aruna Nah Giri, que me ha inspirado profundamente, no solo por el inmenso conocimiento de sus enseñanzas sino por lo “sobrenatural” de su existencia. Y también a Philip Balmain Beamish, quien fue el detonador del primer gran cambio en mi modo de relación al cuerpo y la danza, quien con su enorme generosidad me invitó a acompañarlo en su viaje, y me compartó su precioso saber desde entonces.

Agradezco al Fondo Metropolitano para las Ciencias y las Artes por el subsidio que recibí como apoyo para realizar este libro, que además le puso un marco de tiempo para que hoy llegue a plasmarse. Sin este marco, la investigación es tan infinita que podría haber continuado en proceso por varios años más.

Agradezco a Beatriz Conte, kinesióloga especializada en el método de las tres escuadras (RPG), Mézières y Souchard, quien reconoció en mi trabajo un contacto con el suyo, y aunque yo era muy joven me propuso intercambiar información durante varios años. El trabajo con ella fue fundamental para ampliar mi perspectiva en relación a la salud postural y a las nociones biológicas contenidas en mi trabajo.

Agradezco a Lucila Gueron y Daniel Nofal, porque vieron bosque en mi trabajo cuando apenas era una semilla, porque se comprometieron en ello y juntos armamos un proyecto enorme y hermoso que fue la Fundación Cultural Surdespierto. Aún cuando a veces, los encuentros revelan desde el desencuentro, agradezco profundamente su presencia en mi vida que ayudó a plasmar parte importante de mi trabajo, y a conocer más.

A mi familia, mi madre y mi padre, por su amor y el aprendizaje conjunto. Gracias a cada uno, porque aún en sus diferencias ambos me enseñaron a conectar la noción de amor con proceso, diálogo, incondicionalidad, posibilidad, y a la capacidad de dejarse transformar para acceder al encuentro. Por enseñarme la experiencia de red, de amar al mundo como a sí mismos. Ambos soñadores, en una época mucho más difícil que esta, me enseñaron la potencia de arrojarse al sueño, y que suceda...

A mi hermano, uno de los maestros de la vida que más me han conmovido, y que con su ser silencioso, ha influenciado desde siempre mi camino.

A mi hijo Antú, por acompañarme en todo el tránsito de actividad desde siempre, por impregnar de alegría y sentido lo cotidiano, por revelarme a mí misma en las simplezas más hondas de la vida, gracias.

Y por último quiero agradecer inmensamente al equipo de trabajo que hizo posible que esta información tomara la forma actual de libro. Sin ellos, estas palabras serían los sonidos que danzan en la sala de práctica, como por tantos años ocurrió.

A Laura Burak por su enorme generosidad, pasión y conocimiento a pesar de su juventud, por ayudarme a traducir la información a conceptos anatómicos y revisar todos los aspectos del libro.

A Victoria Schocolnik, por su minucioso amor al lenguaje, por darme además en todos estos años, las lecturas precisas para mostrarme a través de estas más de mi propio trabajo.

A José Luis Riggio por su conocimiento, su apoyo, su compañía inmensa, su verdad en el silencio de la práctica y en sus devoluciones certeras.

A Mercedes Claudeville que estuvo en todas las sesiones de fotos, y acompaña este proyecto con su sabiduría del sentir desde infinitos lados más.

A Ricardo García Rubio por su arte, por haber sido compañeros de tantos proyectos y, luego de muchos años sin trabajar juntos, confirmar el valor del proceso: que se puede aprender y cambiar.

A Stefanía Parese por sumarse sin pensarlo, por la disponibilidad y su hermosa mirada.

Un agradecimiento inmenso a Ignacio García Lizziero quien asumió el desafío de crear estas imágenes de conceptos que no estaban dibujados con anterioridad, por aportar con su profundidad de reflexión y sutileza más sentido al material visual.

Y un agradecimiento infinito a Mariana de los Ríos y Soledad Gutierrez por el apoyo, colaboración, asesoramiento en cada parte de este proyecto, y por ser mis cómplices. A todos ellos gracias por el festejo compartido durante el proceso.







A los maestros por inspirar,  
en especial a  
Aruna Nath Giri y Philip Beamish.



Y a mis alumnos,  
por ser brújula y los entrañables compañeros de este viaje.





# INTRODUCCIÓN

## Conocimiento en red

En la contemplación minuciosa y con el enfoque en el desarrollo del potencial humano es que surge esta investigación, como una transcripción posible de las voces que habitan en el cuerpo, como una tarea de traducción: de la experiencia a la palabra. Una experiencia que es una continua práctica de liberar la materia, liberar nuestro ser y liberar nuestra danza.

Transmito esta investigación desde el año 2000 aproximadamente, en clases y seminarios, y desde antes estaba en mí, como una semilla que se ha ido desplegando hasta estos días. Durante muchos años quise poner a prueba la información que emergía de la práctica personal y junto a mis alumnos, sólo a través de la experiencia directa. Necesitaba la veracidad del ejercicio vivo, de sentir en el cuerpo la repercusión de lo que se hace. La investigación luego creció tanto que comencé a escribir las observaciones de la práctica para compartirla de modo teórico en talleres y seminarios. Los alumnos entonces comenzaron a hablarme de coincidencias con otros trabajos, me traían textos, videos afines, y confirmando que viajamos en familias de interés, luego de tener escrita gran parte de la investigación necesité cotejar con otras informaciones para transmitirla de modo más claro. De esta manera, mi trabajo se vio altamente enriquecido con otras miradas particulares. Además fue impactante encontrar tantas investigaciones que hablaban de lo mismo, inclusive con los mismos ejemplos muchas veces. Cerca del año 2000, al explicar el concepto espiral en el cuerpo y el movimiento, les mostraba a los alumnos que la imagen de la Tierra girando en círculo alrededor del Sol es una concepción plana acerca del movimiento de los cuerpos, ya que un recorrido circular que se desplaza forma un patrón espiral, tal como hace el sistema solar en el espacio. Muchos años después, en 2013, encontré el mismo ejemplo en un documental del físico Nasim Haramein, que una alumna me recomendó ver porque el patrón “manzana” que trabajábamos en clase para comprender los circuitos del cuerpo y el espacio, él los llamaba toroide. Asimismo, en los

primeros seminarios llevaba hojas, piñas y ramas para mostrar el patrón en red y espiral de la naturaleza, que encontré muchos años después en el concepto fractal del matemático Benoit Mandelbrot y el arquitecto György Doczi. Algo similar pasó con el concepto de acción potencial, en el ejemplo de una semilla, tratado maravillosamente en el libro “En medio de Spinoza” de Gilles Deleuze.

A medida que sigo estudiando, el encuentro con investigadores de distintas áreas es mayor. Creo que esto nos cuenta que un mismo conocimiento puede ser encontrado en distintas escalas, que van de las más pequeñas y cotidianas al estudio de la física, desde un movimiento en la danza al diseño de una flor. Y además nos señala que tal vez todo sea más simple y bello, que quizás no se trate de llenarnos de información externa como única dirección posible al saber, sino que la contemplación sensible y práctica de aquello que nos conmueve es un camino válido también.

Este libro intenta compartir una experiencia de observación.

Hablar del cuerpo es hablar de la vida misma y su misterio. Para ello se necesitarían muchos libros y muchos estudiosos reunidos. En cada capítulo nombro algunas de las relaciones que más me han conmovido entre las actividades del cuerpo y otros saberes. Estos saberes son apenas nombrados para evitar perder el enfoque de esta mirada específica sobre el cuerpo y el movimiento. Se incluye información al final del libro, en la bibliografía afín, para quien guste profundizar.

Mis alumnos siempre han sido fuente de conocimiento, porque junto a ellos pude profundizar la investigación observando lo que aparecía en sus cuerpos, sus danzas, sus vidas; y porque me han acercado la información necesaria para expandir mi propia experiencia. He tenido también la suerte de trabajar con maestros enormes, dos de ellos marcan profundamente este trabajo.

Mi agradecimiento infinito a Aruna Nath Giri y Philip Beamish.

Me siento parte de una época prolífica de la danza en Argentina, donde muchos compañeros, docentes, bailarines, coreógrafos, investigadores están aportando una nueva mirada del cuerpo. Estamos tejiendo un nuevo tiempo de reconexión con los saberes del cuerpo, de revalorización de la danza como un campo posible de transformación personal y social. Me siento parte de esa red, y tampoco en este sentido he escrito sola este libro, sino que mis palabras expresan la danza de ese movimiento grupal.

## Líneas de flujo

Un suceso puede ser contemplado desde distintas perspectivas, por ejemplo, las artes marciales orientales están concebidas desde un concepto energético del cuerpo, moviéndose desde o para activar ciertos circuitos de energía, y la biología occidental lo estudia en su aspecto material y bioquímico. La mirada que en este libro se presenta considera al cuerpo desde el movimiento surgido de la danza, en su relación con el espacio, el tiempo, los otros cuerpos, la gravedad, las necesidades técnicas de la velocidad y el sostén; de la tensión entre pensar, sentir y hacer, entre escucharse y escuchar, entre percibir y proponer. Tensiones que surgen al moverse con un cuerpo material, no ideal, y al desplegar el potencial del cuerpo más allá de su estar biológico, como necesidad imperiosa de habitar la danza. En esta propuesta no se piensa en un órgano, tejido o sistema del cuerpo por separado del hacer en la danza, ni se piensa la danza o cualquier movimiento por fuera de las actividades del cuerpo.

Así nació este trabajo y esta forma de pensar al cuerpo. Luego, con tiempo y estudio, pude revisar esta propuesta y corroborar que no contradice los saberes del cuerpo, sino que los respeta profundamente. Abordamos al cuerpo desde una perspectiva complementaria a la de la medicina occidental, y por su simpleza apunta a devolver el poder de participación individual sobre nuestro cuerpo, nuestra danza y nuestra salud, más allá del saber específico médico o profesional al que se pueda acudir. Hay mucho que podemos hacer para intervenir en nuestras vidas, y a veces, no utilizamos ese poder.

Comprender la naturaleza multidimensional, interrelacionada, la autosimilitud, la información contenida en el diseño y en la acción del cuerpo, que presento en esta investigación, le devuelve otra vida a lo que hacemos. Todo ello atraviesa las estructuras anatómicas descritas tradicionalmente, pero a veces estos conceptos no se incluyen al abordar el cuerpo por no pertenecer al paradigma de la medicina occidental. He conocido médicos, profesionales y bailarines que aunque saben mucho de anatomía, es decir, mucho de lo que somos, no han podido resolver situaciones técnicas de la danza o posturales. Según lo que pude experimentar, para bailar no basta con conocer los tejidos, ni dónde están y ni siquiera cómo funcionan analíticamente; sino que es necesario comprender cómo acceder a sus funciones en la trama de fuerzas involucradas al bailar: al moverse con un cuerpo vivo, en un mundo vivo. Creo que es ahí donde este trabajo también es un aporte, un complemento a otras visiones del cuerpo.

La aplicación más concreta de esta investigación sucede, tal vez, a través de las *líneas de flujo* que presento en el capítulo IV, "Arquitectura del movimiento". Se trata de circuitos en red que integran el aspecto fisiológico del cuerpo, su actividad, el diseño del espacio-tiempo, y a su vez son posibles de conectar desde la voluntad humana. Cronológicamente, estos circuitos fueron la primera información que emergió de la observación práctica del cuerpo y la danza, como rutas posibles para conectarse dentro de uno y con la totalidad. Los primeros dibujos sobre estas líneas de flujo espirales, y otros conceptos que aquí se presentan, los hizo una alumna, Gisela Maritato, en el año 2000.

Desde el año 1998, al querer compartir a mis alumnos este modo red de percibir el cuerpo y su movilidad, me encontré con patrones físicos y de percepción que les dificultaban sentir y pensar el cuerpo de este modo. Eso me llevó a reflexionar sobre los procesos de aprendizaje, la salud, y a investigar las diversas construcciones de la noción de cuerpo, materia, y del potencial humano. Desde entonces me pareció que el trabajo no se reduce a lograr una "mejor danza" ni un cuerpo con menos lesiones, sino que ese es sólo un posible devenir de la práctica. El enfoque del trabajo se encuentra en el sentido de la experiencia humana, en las preguntas por el potencial individual y como humanidad. Desde entonces me convocó aquello que surge en las personas para hacer lo que no entienden, lo que no abarcan con la comprensión racional, y lo que entonces tienen que abrir de sí para acceder a ellos mismos.

Este libro surge mayormente de la observación de los sucesos más comunes y simples del cuerpo y la danza, aquellos que por tener tan al alcance, tan cerca, dejamos de valorar y accionar conscientemente. Con esto estoy tratando de evitar pasar por alto la simpleza y, en cambio, potenciar la acción particular, la responsabilidad sobre nuestra salud, nuestra vida y nuestra danza: recuperar nuestro poder.

## El pensamiento del cuerpo

Debido a las antiguas dicotomías cartesianas (pensar-hacer, pensar-existir) aun presentes en nuestra cultura, considero un aporte poner en un marco teórico un conocimiento que ha devenido del cuerpo y sus actividades, integrando de este modo aquella polaridad y ampliando las vías de acceso al saber.

Plasmar esta investigación ha sido posible al integrar dos lenguajes: cuerpo y palabra. Reunir la percepción sin nombre, sensible, táctil, formal, múltiple, móvil, y también al poder nombrar, comprimir, aplanar, desarrollar, estructurar y fijar, al tiempo del lenguaje escrito. Así como la información no tiene que quedar en lo teórico, y es necesario que se cruce con la experiencia para volverse conocimiento, la práctica necesita conectarse a la inmensa información que contiene: el libro como marco teórico propone despertar una mirada atenta y sensible a la información contenida en el hacer, en la forma y en toda estructura plasmada. Se trata de aprender a leer el pensamiento del cuerpo.

Algunos de los conceptos que aquí presento son similares a los que se encuentran en otros ámbitos, y tal vez lo más importante de esta investigación sea que estos conceptos surgen de la práctica en nuestro danzar. Aparecen mientras aprendemos a leer el pensamiento que está elaborando el cuerpo, el movimiento de los tejidos, el gesto postural y el del entorno. Se manifiestan en la búsqueda de un tono de la voluntad que no se imponga a las otras fuerzas que nos componen. Los conceptos emergen cuando entramos con lupa en estas actividades y las observamos en sus fibras más íntimas, cuando descubrimos nuestros patrones, hábitos de estar y aprender. Cuando contemplamos la extrema relación cuerpo-espacio-tiempo-otros, no en general, sino a la vez en los distintos sistemas y aspectos que nos constituyen.

Producir conocimiento desde la experiencia y no sólo desde el diálogo teórico con otras informaciones es una manera de recordar la profunda conexión de las prácticas del cuerpo y la danza con otros saberes humanos. Lograr traducir esa experiencia a la palabra me parece un aporte a la difusión de la danza a nivel cultural y social. La danza como un campo de acceso al conocimiento para el desarrollo humano en múltiples niveles: conocimiento de sí, salud, conciencia de comunión social, acceso al placer-saber, etc. La danza como un campo de encuentro entre el arte, el conocimiento y lo espiritual.

## Dentro del punto

La información que se desarrolla en el libro está comprimida en un solo punto. Un solo gesto contiene todas las pautas físicas y conceptuales que aquí se presentan. Por ello cada uno de los

conceptos son parte de un todo y no pueden entenderse por separado. Sólo son nombrados de uno en uno por la condición secuencial de nuestro lenguaje, pero como se abre el capullo de una flor, desde esa unidad es necesario contemplar cada pétalo y todos, a la vez.

En la práctica, lo que ocurre cuando estos aspectos se dan en simultaneidad es inenunciable y absolutamente diferente que de modo fragmentado, uno tras otro. Por el mismo motivo me ha resultado imposible desarrollar el sentido de todos los conceptos que utilizo en el primer momento que los nombro. Sin embargo, en el recorrido del libro voy desarrollando cada uno, o al menos los que he considerado necesario ampliar su sentido. Me refiero a palabras que conocemos y pueden tener diversos significados según desde donde se las contemple. Por ejemplo, la noción de *fuerza y pauta* a la que me refiero no tiene que ver con el concepto de idea preconcebida o eterna de la física clásica, sino como la actividad de los distintos sucesos. Como su acción pero no en un sentido voluntarioso, sino como el movimiento que surge de la expresión de su naturaleza intrínseca. Una naturaleza que es a su vez dinámica, por lo tanto la idea de *naturaleza* tampoco es la de un ser dado o fijo, sino algo que va siendo, ser en relación con los movimientos propios de lo vivo.

Al hablar de las fuerzas y pautas que nos constituyen nos estamos preguntando por el hacer del hueso, de la piel, de un órgano, un músculo, de la sangre, los fluidos. No sólo a nivel orgánico, sino de la información y la actividad que con su naturaleza proponen al cuerpo. Los conceptos que voy desarrollando en el libro son modos específicos de ese movimiento-cualidad de los sucesos.

Esto ocurre con varios conceptos del libro que posiblemente resulten familiares y con un sentido diferente al que pretendo comunicar, por ello pido que me concedan su paciencia para desarrollar el enfoque de cada aspecto mencionado. A lo largo del libro confío en que quedará expresado. Podría decirse que este libro también ha sido escrito en espiral, donde volvemos a hablar de lo mismo desde distintos planos cada vez, rítmicamente.

## Las imágenes

La mayoría de los conceptos presentados hablan del movimiento del cuerpo, y de las fuerzas que lo atraviesan: de la actividad de la materia, y no tanto de su comprensión fija. Para dibujar y fotografiar los ejemplos nos vimos en un desafío. ¿Cómo plasmar el material visual de conceptos

no analíticos del cuerpo? ¿Cómo aportar a la comprensión de estos conceptos sin reducirlos? Optamos por elegir las posiciones y movimientos donde se hace más evidente el concepto que se está presentando a nivel teórico. De este modo, las fotos y dibujos no ilustran ejercicios ni representan los conceptos, sólo buscan apoyar la información que se menciona en cada caso. Muchas veces, donde la aplicación práctica de nuestro trabajo se muestra con más voluptuosidad es justo donde ha sido más difícil traducirla. Los ejemplos parecen resultar entonces demasiado ingenuos para la complejidad del concepto que se presenta, como es en el caso del toroide, los vórtices y el pulsar, en los capítulos IV y V. De este modo, las imágenes del libro son las traducciones posibles a este medio, que he encontrado junto al ilustrador Ignacio García Lizziero, para esta primera edición.

## La organización del libro

Todo lo expuesto a nivel conceptual sucede en nuestra práctica, ya que es allí donde se halla la mayor parte de nuestro trabajo, y es de donde ha surgido esta investigación aquí escrita. Por ello, el libro no pretende ser un manual de ejercicios, ni suplantar el espacio de la experiencia, sino presentar las bases conceptuales que están inmersas en la práctica que hacemos cada día en nuestras clases. Asimismo, se mencionan los datos mínimos desde la perspectiva biológica para contextualizar la propuesta de las líneas de flujo, y facilitar su comprensión en la lectura. El libro busca ser una guía, un espacio de reflexión sobre nuestras miradas del cuerpo, la danza y el aprendizaje, relacionando esta información con otros campos del saber humano.

En el capítulo I presento uno de los conceptos que permea toda la propuesta: la idea de red, donde las partes se interconectan conformando un entramado de fuerzas diversas, aunque en total afectación recíproca. Observaremos algunos procesos biológicos del cuerpo desde una perspectiva global de las fuerzas que nos constituyen, para comprender el abordaje en la postura del cuerpo y su movimiento, que presento en los capítulos III, IV y V. En el capítulo II revisaremos las fuerzas que intervienen en la formación de nuestra postura actual, es decir, nos preguntaremos de dónde proviene la forma que hoy tenemos. Posiblemente resulten un poco inasibles para su aplicación práctica los conceptos de los capítulos I y II; los presento como un marco expandido de la propuesta sobre el cuerpo y la danza, ya que

encuentro que tratan los ejes que se ponen en juego en cada clase y en cada paso de una caminata. Estos dos primeros capítulos plantean, de modo sintético, los temas que me dedicaré a desarrollar en los siguientes capítulos.

En el capítulo III propongo una forma posible de observar e intervenir el cuerpo, que coincide con el paradigma de totalidad presentado en los dos primeros capítulos. Una manera de comprender el cuerpo en su relación con el universo.

En el capítulo IV continúo desarrollando la información sobre la posibilidad de intervenir la forma y el modo de movernos desde la globalidad, a través de circuitos en red que llamo *líneas de flujo*. Estos circuitos son la síntesis de todo lo investigado, ya que proponen un modo concreto y posible de trabajar el cuerpo desde este paradigma. Es decir, que no sólo *pensamos y reflexionamos* sobre estos conceptos sino que encontramos un modo posible de plasmarlos en nuestra práctica.

En el capítulo V presento algunas de las implicancias de lo visto anteriormente, en el campo del movimiento de la danza. Observaremos cómo afecta el paradigma de las líneas de flujo a la hora de movernos.

En el capítulo VI reflexionamos sobre algunas cuestiones básicas que se ponen en juego en la práctica. Propongo un recorrido que va de lo universal a lo singular. Este camino metodológico coincide con el paradigma de totalidad, visible en la interconexión de los sucesos, por lo que se nos hace deficiente o contraproducente trabajar en una parte aislada sin contemplar su repercusión global. También revisaremos algunos ejes fundantes de un proceso de aprendizaje.

En el capítulo VII realizo algunas reflexiones sobre la salud y el aprendizaje que devienen de experiencias personales. Si bien todo el libro surge de la experiencia que he tenido, aquí traigo preguntas y pensamientos que fui teniendo durante mi propio proceso humano como bailarina y docente.

En el capítulo VIII, la experiencia –y la palabra- queda en manos –y cuerpo entero- de las personas con quien he realizado este viaje, mis alumnos. Esta investigación surge como una necesidad de traducir el conocimiento que brota de la práctica. Una práctica en la que están implicados varios vínculos: el que uno tiene con la tierra, el espacio, los compañeros, el docente que da la clase, entre tantos más. Para mí ha sido inmensamente revelador observar la infinidad de modos de comprender, de abordar una práctica, de acceder al aprendizaje, que mis alumnos me han enseñado. En este último capítulo del libro, el espacio del conocimiento queda a cargo de estas otras voces. De sus múltiples voces.

Esta mirada sobre el cuerpo y la danza requiere de la práctica para ser comprendida en profundidad, y es por ello que el libro se presenta en clases o seminarios donde es posible acceder a la aplicación de los conceptos, inclusive al origen de esa información. Con esto se pretende integrar el saber, provenga del cuerpo, del pensar o del sentir humano. La práctica de esta investigación la realizo a través de las clases de danza clásica, del trabajo de Alineación (con base en los ejercicios de Philip Beamish) y de las prácticas de respiración del Yoga de la Cultura Rishi, de la Asociación Aroue, guiada por el maestro Aruna Nath Giri.

Por último, ruego tener en cuenta la subjetividad de lo aquí dicho y del lenguaje como vía inacabada para hablar del cuerpo y de la danza. Con cada palabra escrita he sentido el peso del lenguaje, de la cualidad propia del nombrar, donde la experiencia se vuelve algo demasiado definido, algo que en nuestra práctica diaria se habita como la paradoja que da vida, mueve y sostiene a la danza.

## U n m o t i v o

Escribí este libro porque vi que me trascendía. Tantas personas se han beneficiado por el encuentro con esta información, que ello me ha impulsado a plasmarlo para que siga en movimiento. Pero no lo comparto ni aquí ni en clase porque sea algo que yo sepa, sino porque es algo que me mueve, que practico, que me pregunto y sigo descubriendo cada día en mí y junto a cada ser. En el aprendizaje está mi interés, en lo que descubro de la naturaleza humana y de mí misma. Comparto entonces una propuesta de sumergirnos a contemplar los procesos del cuerpo y el movimiento. Más que un saber, una experiencia.

El trabajo continúa, he aprendido con cada alumno, cada compañero, maestro, en mi propio hacer, y hasta en la última palabra de este libro ha seguido viniendo nueva información.

Y seguirá. Las clases son ese espacio vivo para nosotros, donde la danza nos reúne, en su simple inmensidad.



# E l E n t r a m a d o



CAPITULO I



*Vivo en la Tierra en el presente y no sé lo que soy. Sé que no soy una categoría.  
No soy una cosa –un sustantivo-. Parece que soy un verbo, un proceso evolutivo  
-una función integral del Universo-.*

Richard Buckminster Fuller



## DESENFOCAR

*La transparencia es todo lo que queda.*

Octavio Paz

Nuestra percepción de la realidad generalmente es un proceso de la memoria: vemos y reproducimos aquello que de un modo u otro aprendimos por experiencia o se fijó por herencia biológica, cultural y familiar. Este modo de experiencia adquirida condiciona inevitablemente nuestra percepción corporal, y tal vez por eso, a veces tratamos al cuerpo como un objeto que debe obedecer, ejerciendo cierta dominación al no escuchar su naturaleza, su información, su potencia. Tal vez por eso trabajamos el cuerpo de manera lineal y fragmentada, cuando lo aplastamos, comprimimos, enderezamos, forzamos o abandonamos, como si fuera plano, bidimensional. Cuando creemos que el cuerpo es una estructura fija que abordamos en posiciones estáticas, en vez de sentir el movimiento que lo constituye en cada punto de su trama. Cuando lo concebimos desconectado del entorno, como si la relación entre las partes no fuera la realidad primera y última de todo sistema, como si afectar no fuera afectarse, como si tocar no fuera ser tocado.

Y tal vez por ello, los límites de cualquier índole son “Maestros de la experiencia”, ya que no nos dejan seguir igual. Proponen una tangente a la forma conocida que tuvimos de concebir al cuerpo, nuestro hacer y lo que creemos de nosotros mismos. Cada límite nos lleva al borde de la memoria, nos expone sin más al paisaje de la vida y de nosotros mismos. Y allí, en las fronteras, es donde podemos preguntarnos por la extensión de nuestro ser y por su acción en el mundo.

Experimentar nuevas realidades en la vida depende en gran medida, de la modificación de la realidad actual del cuerpo, donde se aloja toda nuestra historia, y es el anclaje desde donde percibimos el mundo. *¿Quién observa en mí? ¿Desde dónde observo?*

Una vía para (re)conocer sinceramente qué creemos acerca del mundo y de nosotros mismos es observar el estado actual de nuestro cuerpo, el modo de movernos, nuestra salud y la vida que tenemos: en ese afuera de nuestras ideas está plasmado el paradigma que nos mueve.

Pero implica una labor de abrir espacio entre la experiencia individual fijada y las otras posibilidades que la realidad puede ofrecer, y tal vez por ello investigadores de tantas épocas y culturas se han preguntado: *¿cuál es la naturaleza de la realidad?*



El primer paso para que surja algo *nuevo* será, inevitablemente, nuestra capacidad de llevarnos a lo *desconocido*, a la región donde no hay recuerdos, el otro lado. Un salto al vacío es la base para entrar en un espacio liberado donde pueda surgir nueva información, de aquí el valor de preguntar.

Una pregunta suele ser el inicio de un viaje, ya que nos deja al reverso de la realidad que hemos percibido hasta ese momento, nos permite ver entre líneas, a través de las redes que sostienen los sucesos, y percibir los procesos que les dan forma. Preguntar para entrar en ese terreno donde todo se parece al caos original, al momento anterior al tiempo, previo al big-bang de cada suceso. Obsevar el despliegue multidimensional inherente a la naturaleza, justo antes de que nuestros conceptos lo compriman en dos o -con suerte- tres dimensiones. En esas hendiduras es donde encontramos nueva información sobre la naturaleza de la realidad.

Pero *preguntar* no sólo es un acto racional, sino más bien cuando irrumpe en nuestra vida aquello que en nosotros necesita un lugar. Aquello que suele manifestarse como crisis, lesiones, enfermedades, contradicciones, o de otras formas, y es entonces cuando pueden expresarse nuestras preguntas más importantes. Las preguntas a las que nos conducen los obstáculos permiten abrirnos a otras visiones, a entrar en el punto, en esa célula de realidad donde lo que está sucediendo escapa a nuestras lógicas de sentido, a todo lo que hemos aprendido.

Entonces podemos preguntarnos de otro modo:

*¿Cuál es la naturaleza de mi realidad? ¿Cómo se genera este obstáculo?  
¿Qué lo sostiene? ¿En qué se apoya? ¿Qué realidad se ciñe a este límite?*

Las preguntas -como todo lo demás- funcionan en red, *dejar aparecer* la primera provoca la siguiente, y así sucesivamente hasta que en algún momento surge una medular y hace vibrar todo nuestro ser.

Cuando la realidad se agrieta, necesitamos preguntarnos por las estrategias que nos revela el presente, por las lógicas con las que nos movemos, trabajamos el cuerpo, concebimos la materia, la danza, a los otros, la vida en sí. Investigar *¿qué pensamientos nombra mi cuerpo?, ¿hay un orden natural del cuerpo?*, y si existe una pauta tal, ¿es la misma para todos?

Y tal vez necesitemos *desenfocar* porque el misterio que somos está contenido en cada gesto. Desenfocar para entrar en las partes oscuras, aquellas que el ojo desecha, y en vez de llenarlas con memoria habitarlas con la tensión de una espera. Abrir *el punto* y entrar en esa célula de realidad donde no hay respuestas, para mirar de otro modo la naturaleza de aquel suceso.

Será necesario entrar *en el punto* para comprender la danza de la multidimensionalidad. Querer participar activamente en lo que nos sucede es el inicio del proceso, y tiene que ver con la capacidad de darse respuesta *–respondère–*: hacernos responsables (copartícipes) de la vida que somos y tenemos. Por ello, seguir nuestras preguntas, como el hilo de Ariadna que da salida al laberinto, suele ser detonador de un cambio sustancial de nuestro ser. Preguntarse cómo intervenir lo que nos sucede nos propone investigar cuál es el “orden natural” que rige nuestra realidad. Y esto jamás es un acto racional solamente: es seguir nuestra curiosidad, ahondar con todo nuestro ser el paisaje actual, bucear en sus sentidos y lo que está más allá, también.

## PARTICIPAR DEL UNIVERSO

*El universo nunca será ya el mismo. Para describir lo que ha ocurrido, se hace necesario borrar la vieja palabra “observador” y colocar en su lugar la de “partícipe”. En cierto extraño sentido, el universo es un universo de participación.*

John A. Wheeler y J. Mehra

Habitamos un universo en constante recreación: nacen y mueren millones de estrellas, árboles, hierbas, animales, células, cristales, seres humanos y granos de arroz. Música, poesía, pintura, sueños, tecnología, pensamiento surgiendo cada vez. La vida se transforma, en uno, en los otros y en el mundo, sin cesar. Preguntar, tal vez sea el deseo de ser parte del suceso creativo intrínseco a la vida; la necesidad de descubrir cómo se ha gestado el proceso de un dolor, una tristeza, una lesión, el estado actual de nuestro cuerpo o un modo de bailar. Y también entonces sea la posibilidad de encontrar un proceso creativo que habilite una movilidad plena para danzar en el presente.

La pregunta más precisa sería entonces: *¿cómo ser partícipes de las fuerzas de transformación y creación que nos habitan? ¿La voluntad y el deseo de cambiar son suficientes para producir un cambio? ¿Cómo intervenir el orden actual y fluir en un nuevo orden?*

Al intervenir en el cuerpo, muy pronto nos damos cuenta que no es posible comprender un componente individual o cualquier suceso, de modo aislado. Si nos preguntamos con hondura por las causas y la posibilidad de modificar la configuración de un esternón bloqueado, una lesión de rodilla, una rectificación cervical o el modo de realizar una secuencia de danza, descubrimos que una pieza nos lleva a otra, ésta a otra y así sucesivamente. Esto sucede en todos los niveles por la condición de interrelación de los distintos sistemas del cuerpo. Por ejemplo, a nivel del aparato locomotor (sistema óseo y miofascial), se observa el nivel de globalidad en la organización de los tejidos, cuando para subir el arco vencido de un pie no basta con la voluntad o utilizar zapatos ortopédicos.

El cuerpo es una *trama de fuerzas* que trabajan sinérgicamente en un continuo movimiento de intercambio de sustancias y energías. Esto sucede a nivel biológico en cada una de nuestras células, y también en la relación global que cada persona establece con su entorno. Nuestro cuerpo está formado sistemas vivos altamente especializados llamados células. Estas son una unidad morfológica y funcional, que se agrupa en conjuntos llamados tejidos, que a su vez se reúnen para cumplir una determinada función y forman órganos. Los órganos se relacionan entre sí formando nuevos sistemas (respiratorio, nervioso, sanguíneo, endócrino, etc). De este modo, cada célula conserva su individualidad en cuanto a su función interna, ya que produce sus propios componentes y su energía, pero para poder cumplir una función específica, necesita de un sistema que la respalde. Una neurona, por ejemplo, no puede dedicarse a transmitir los impulsos nerviosos sin un una trama global que se organice para proveerle nutrientes. En este caso, la sangre le aporta los nutrientes que el sistema respiratorio y el digestivo obtuvieron del entorno. Al mismo tiempo, una neurona individualmente no logra un efecto, es un componente más inmerso en la red de millones de neuronas que reciben y generan estímulos, que simultáneamente interactúan con el medio que nos rodea brindando información indispensable para la supervivencia. Se establece en ese accionar una inmensa diversidad de procesos que conformarán nuestra propia red neuronal.

En el cuerpo todos los sistemas están comunicados para su acción en conjunto, un tejido que no recibe impulsos nerviosos pierde su función. Asimismo las células dependen de esta comunicación global entre sistemas, ya que cuando un tejido no recibe sangre, muere. A demás, esta trama de sistemas físicos se ve totalmente afectada por el mundo emocional y mental de la persona; mundos que hacen y dan forma a su cuerpo del mismo modo que éste condiciona su modo de pensar y sentir.

Sin embargo la cuestión se sigue ampliando, ya que el ser humano está afectado por todo conocimiento, palabra o suceso que viene de su entorno. El espacio y tiempo donde vive, la cultura y el encuentro con otros seres. Así como también por la acción de la fuerza gravitatoria, los ciclos planetarios que provocan los cambios estacionales, la influencia lunar sobre nuestros fluidos, y una infinidad de procesos que condicionan y modifican rotundamente nuestra individualidad. La trama que nos constituye es multidimensional, se trata de un circuito de retroalimentación entre las fuerzas que dan forma al ser humano y lo que este emana y genera. En el núcleo mismo de cada suceso habita una red de relaciones; por esto cuando no podemos resolver una situación directamente es porque las fuerzas que usamos no son las únicas que forman parte de ese suceso. No podemos subir el arco interno del pie solo voluntariamente, porque los músculos que lo elevan son parte de la red miofascial que conecta todo el cuerpo. Las fascias son parte del tejido conjuntivo (aponeurosis, vainas, tendones, ligamentos, cápsulas, periostio, pleura, peritoneo) que recubren cada unidad funcional del cuerpo: cada hueso, músculo, órgano. Simultáneamente las fascias envuelven y agrupan a las diversas unidades estructurales: conectan a los distintos músculos individuales en cadenas musculares, a cada órgano con el sistema del que forma parte: digestivo, reproductor, respiratorio, etc. Y estos a su vez se conectan al esqueleto y a la trama muscular. De este modo, las fascias conectan todas las estructuras del cuerpo en capas y capas que se entraman. Inclusive estas envolturas llegan a formar parte en el plano funcional, de una única fascia que conecta a todo el cuerpo. Las fascias son tejidos entramados, que por sus ramificaciones penetran en la profundidad de las estructuras, hasta el envoltorio de la célula.<sup>1</sup>

La red miofascial a su vez está estructurada de un modo particular en función del estado de nuestro sistema nervioso, y este está condicionado por el contexto donde vivimos, por nuestras experiencias y creencias sobre la realidad, las elecciones que tomamos y por nuestros *modos* de hacer.

Una de las primeras percepciones vitales que tenemos sobre la naturaleza de los sucesos, cuando observamos con detenimiento, es que es un *entramado de fuerzas* que se condicionan entre sí: generan y reciben, modifican y son modificadas simultáneamente.

1. Información basada en los textos de Léopold Busquet, "Las cadenas musculares", Editorial Paidotribo.

## LA RELACIÓN COMO FUERZA CONSTITUTIVA DE ESTRUCTURAS

*Un cuidadoso análisis del proceso de observación en la física atómica ha demostrado que las partículas subatómicas no tienen ningún significado como entidades aisladas, sino que solo pueden entenderse como interconexiones entre la preparación de un experimento y su consiguiente medición.*

*De este modo la física cuántica ha revelado la unidad básica del universo. Ha demostrado que no podemos descomponer el mundo en las unidades más pequeñas existentes independientemente.*

*A medida que penetramos en la materia la naturaleza no nos muestra ningún "ladrillo básico" aislado, sino que aparece como una complicada telaraña de relaciones existente entre las diversas partes del conjunto. Estas relaciones siempre incluyen al observador de un modo esencial.*

Fritjof Capra

*¿Cuál es el origen de un impulso?, ¿dónde nace un movimiento del cuerpo, de la sociedad, del planeta? ¿dónde nace un pensamiento? ¿de dónde proviene lo que hago, lo que pienso, lo que siento?*

Si queremos que suceda un cambio, no será funcional intervenir en una estructura única y directamente sobre la zona afectada, ya que una de las pautas más importantes que la constituye es la relación entre sus componentes.

Cada suceso revela un patrón de organización determinado, donde aquello que nos ocurre es parte de la trama global que nos conforma. Realizar un trabajo fragmentado únicamente sobre el órgano o tejido que molesta (el arco vencido del pie, la rodilla lesionada, el tobillo doblado, la hernia de disco), probablemente no será suficiente. Se trata más bien de encontrar cuál es la pauta que está generando esa repercusión y modificarla en su integridad.

El movimiento no inicia en una parte aislada del cuerpo o en la voluntad individual, ya que no existe tal nivel de fragmentación en el entramado de la existencia. Toda acción surge del movimiento mismo que relaciona, conecta y atraviesa a los sistemas individuales. La fuerza de la relación no es ni "esto" ni "aquello", sino *el movimiento* que "esto y aquello" producen.

En última instancia no hay alguien que genere el movimiento y otro en quien repercute, en los niveles más hondos de la existencia, bajo la punta de iceberg de un suceso, es posible observar que *el movimiento nace en el movimiento*, es decir en la red, aunque en apariencia forjemos y fijemos divisiones entre causa-efecto, esto y aquello, tú y yo.



La sustancia viva que nos conforma es un movimiento de intercambio y de relaciones múltiples: en la etapa final de la vida de una estrella, sus átomos se contraen tanto que en su colapso “explotan”, y en esas altísimas temperaturas es donde se fusionan sus elementos y se crean otros nuevos. Es la gravedad quien los reúne nuevamente formando galaxias, estrellas, planetas.

Así se formó nuestro sistema solar y el planeta Tierra, fruto de muchas interacciones accidentales. Hoy son esos mismos elementos los que forman los átomos de cada una de las células de todos los sistemas naturales, y del paisaje de nuestro mundo.

Toda estructura se forma a partir de su función particular y de la relación con su entorno. Por ello, cuando intentamos intervenir desde la disociación se generan compensaciones y desequilibrios en la acción misma que se realiza, como en quien la ejerce y en su entorno.

Para comprender al cuerpo es necesario vislumbrarlo como una totalidad, parte de la vida, del universo con toda su historia y su potencial de acción. Tal vez no sea eficaz contemplar el detalle de su postura, su mecánica, de una lesión o una enfermedad sin antes contemplar su contexto cósmico. Necesitamos prácticas holísticas sobre los *modos de hacer y de percibir el cuerpo*, pues las partes de un todo no pueden comprenderse aisladamente sino en su relación. Somos indivisibles de nuestro entorno, de la totalidad del Universo, del Entramado de la Vida.

De la célula al ser humano, el planeta y el universo, cada parte es una intrincada red de sistemas de fuerzas en interacción constante. A esta red la llamo el Entramado.

## EL ENTRAMADO

*Llegamos a un nuevo concepto de inquebrantable totalidad, que niega la idea clásica del análisis del mundo en partes separadas e independientes. El concepto clásico de que las “partes elementales” independientes son la realidad fundamental del mundo y que los diversos sistemas sean meramente formas y ordenamientos particulares de esas partes ha sido invertido. En lugar de ello, decimos más bien que la realidad fundamental es la inseparable interrelación cuántica de todo el universo y que las partes que parecen funcionar de un modo relativamente independiente son simplemente formas contingentes y particulares dentro de todo ese conjunto.*

David Bhom & Basil Hiley

La totalidad del suceso de la Vida en su red macrocósmica y microscópica conforma una trama de relaciones en movimiento constante. Un tejido vivo donde *el movimiento en sí es el suceso*, que le da forma y lo transforma, simultáneamente. No es como un telar quieto, sino más bien como una sinfonía viviente, que vibra.

Nuestra representación habitual de los sucesos hace que los concibamos como fragmentos en un orden sucesivo, secuencial. De este modo, tendemos a representar la experiencia como si esta fuera plana, unidireccional y estática -tal como la ordenamos en el lenguaje- ya que pensamos de a un sentido por vez. Sin embargo, en la experiencia todo se da en un orden múltiple, simultáneo y multívoco.

En el cuerpo humano, por ejemplo, confluyen una infinidad de procesos altamente especializados, que integran sus actividades diversas en la expresión, potencia y posibilidades que cada día experimentamos. Cada célula -de las cien billones que conforman el cuerpo humano- experimenta cien mil reacciones químicas por segundo. En cada segundo mueren diez millones de células y en el segundo siguiente se reproducen en igual cantidad. En los genes de una sola célula hay millones de ácidos nucleicos que continuamente se transcriben y traducen en proteínas, que además están sujetos a sistemas complejos de regulación, para mantener nuestro equilibrio orgánico. Al mismo tiempo, y en una escala de observación más macro, el aparato digestivo digiere los alimentos y absorbe los nutrientes que luego en sangre alimentan y regeneran las células. Todo esto ocurre mientras respiramos, mantenemos la temperatura corporal, andamos en bicicleta, tarareamos una canción y también mientras pensamos en otra cosa.

Lo plural y multívoco también sucede al bailar, donde el cuerpo se mueve en múltiples direcciones y modos, aunque algunos movimientos resulten más visibles que otros. Pero, *¿logramos percibir las diversas cualidades que se mueven al movernos?, ¿percibimos las fuerzas que se abren en el espacio y lo que nos mueve del entorno?* Y no me refiero sólo a un percibir racional, sino a usar esa fuerza multidimensional que nos constituye en nuestra práctica diaria, en nuestro modo de concebir y experimentar el cuerpo, la danza y los sucesos. Creo que en esto se centra gran parte del trabajo, en expandir la percepción, conocer quiénes somos y accionar desde la potencia de nuestra naturaleza intrínseca.

La energía vital en movimiento, el Entramado, se conforma por partes diferenciadas y especializadas en una o varias funciones, a las que podemos llamar sistemas de fuerzas.

Cada sistema forma parte de uno mayor que lo contiene, y así se forman familias o racimos de energía especializada. Por ejemplo, podemos ver en el cuerpo humano que cada célula es un sistema de fuerzas, cada familia de células conforma un órgano o tejido, que a su vez es parte de otro sistema de fuerzas. El estómago, por ejemplo, se halla funcionalmente vinculado con todo el aparato digestivo, y éste está en relación con todos los demás sistemas del cuerpo: circulatorio, endócrino, respiratorio, nervioso, miofacial, óseo, que son influenciados por el estado emocional y mental de esa persona. Esa persona forma parte de un grupo social vinculado a las condiciones en las que vive.

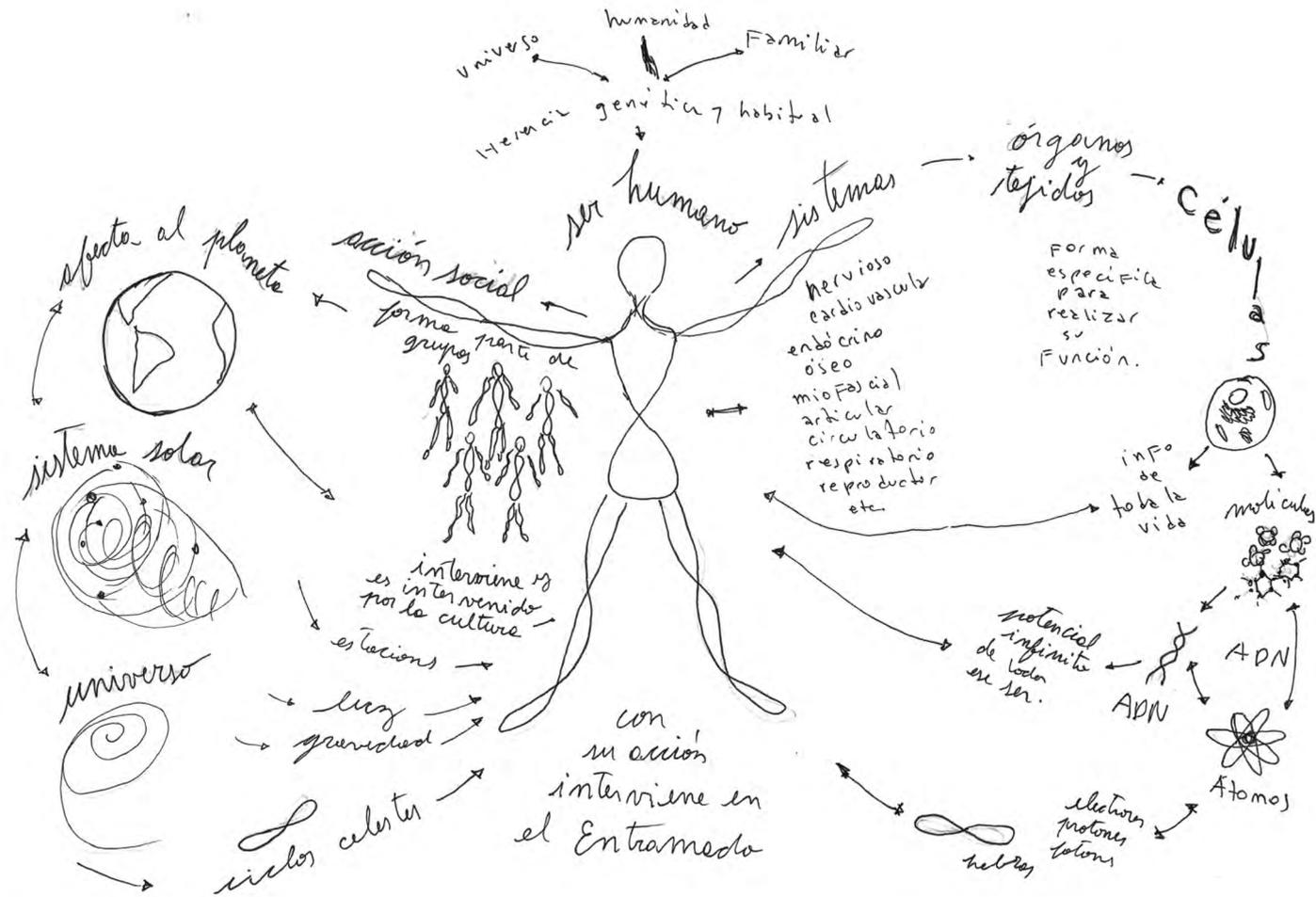
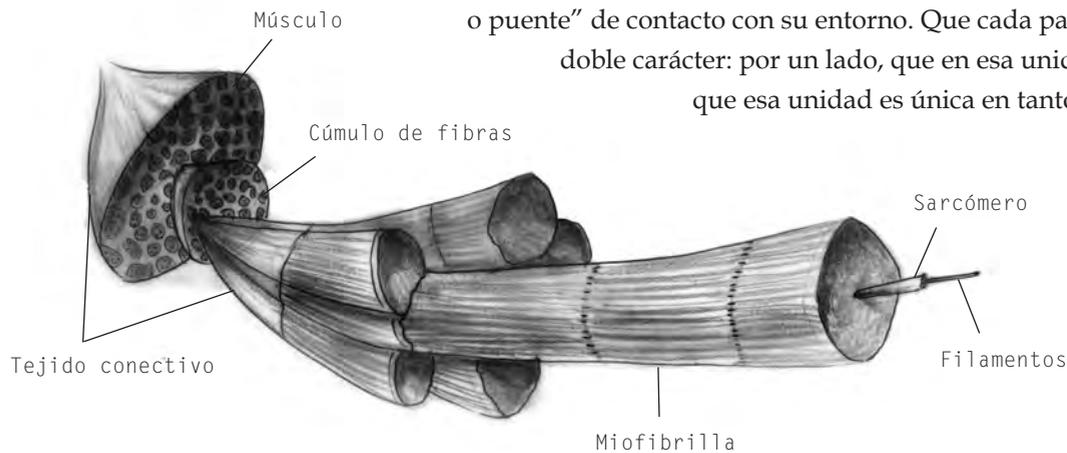


Imagen 1

Cada grupo humano genera un movimiento físico y energético particular en su entorno, más o menos expansivo, pero en todos los casos en afectación mutua con otros grupos humanos. De modo que el planeta está influenciado por todos los movimientos de los seres que lo habitan (sistemas menores a sí mismo), y por los movimientos del sistema solar y la galaxia (sistemas “mayores” a sí mismo). Al mismo tiempo el planeta Tierra influencia hacia adentro y hacia afuera de sí mismo, a los que lo habitamos y al universo.

Así podemos observar que la totalidad de la que somos parte, conformada por partes diferenciadas, es una vasta red de relaciones que se modifican entre sí constantemente. El Entramado es esa totalidad de partes diferenciadas que nombramos vida, y que entre todos conformamos. A la vez, cada micro espacio del Entramado, cada partícula de vida diferenciada es un sistema de fuerzas, un entramado en sí mismo en relación con la totalidad. La interconexión y la cualidad repetitiva de las partes de un sistema dan cuenta de la naturaleza *fractal* del Entramado. En la superficie de las formas naturales se observa complejidad, pero una contemplación mas

profunda revela un motivo, un patrón presente aun en la diversidad. Cada tejido está conformado por partes, fragmentos irregulares en interacción constante, donde la totalidad del patrón básico que lo constituye está presente en cada una de sus partes.<sup>1</sup> Cada parte -o sistema- es una totalidad en sí misma, un todo único y al mismo tiempo “un pasaje o puente” de contacto con su entorno. Que cada parte o sistema sea “un todo único” refiere a un doble carácter: por un lado, que en esa unidad de vida está la totalidad, y por otra parte, que esa unidad es única en tanto diferente, singular, diversa a todo lo demás.



Los músculos se organizan de forma fractal: un fascículo muscular está compuesto por fibras musculares, que a su vez contienen miofibrillas que en su interior tienen miofilamentos.

1. El concepto “fractal” fue nombrado en 1970 por el matemático Benoit Mandelbrot, quien observó la rugosidad del mundo, cuando la “suavidad” era todo en las matemáticas clásicas. Este concepto revela una de las cualidades estructurales del Entramado que desarrollaré en los capítulos III y IV.

### El entramado es un sistema vivo

que podría definirse como un tejido multidimensional y en movimiento formado por sistemas de fuerzas -unos dentro de otros- que se relacionan en sí mismos y con los demás sistemas. Una red vibrante de vida en la que cada parte es un todo en sí mismo y está conectada a la totalidad de las partes del entramado.

### Un sistema de fuerzas

es una estructura organizada y especializada en una o varias funciones que está en relación a un sistema mayor, del cual forma parte. Estas relaciones tipo racimos se replican sucesivamente hasta hilvanar la totalidad del Entramado.

Un sistema de fuerzas es una unidad básica indivisible: esto significa que tiene una integridad tal, que si se le quitara uno de sus componentes estructurales sería otro sistema.

## EL DOBLE ASPECTO DE LOS SISTEMAS DE FUERZAS

### Totalidad

*Nosotros consideramos a todos los seres creados como algo Sagrado e importante, pues todo tiene un "Wochangi" o influjo, que puede sernos comunicado y mediante el cual podemos obtener un poco más de comprensión si estamos atentos. Debemos comprender bien que todas las cosas son obra del Gran Espíritu, debemos saber que Él está en toda cosa; en los árboles, las hierbas, los ríos, las montañas, los animales, y todos los seres vivos. Y lo que es más importante, debemos comprender que Él está también más allá de todas las cosas, y de todos esos seres.*

*La Paz entra en las almas de los hombres cuando ellos se dan cuenta de su relación, su unidad con el Universo, y todos sus poderes, y cuando se dan cuenta de que en el centro del Universo mora el Gran Espíritu, y que este centro está realmente en todas partes, está dentro de cada uno de nosotros.*

Alce Negro

Todas las células del mundo, sean vegetales, bacterianas, animales o humanas contienen un patrón de continuidad de la vida, donde se aloja el saber específico y total del ser del cual es parte.

La molécula del ADN es el soporte físico de la herencia, que conserva la información total de un sistema vivo en cada una de sus células; y así "el centro está en cada parte".

Asimismo, la totalidad nos conforma de diversas maneras. En el universo observable, lo animado e inanimado está compuesto por los mismos elementos básicos: átomos de oxígeno, carbono,

hidrógeno y nitrógeno. Estos elementos surgieron alguna vez, como resultado de explosiones estelares, provenientes de sus reacciones nucleares, hace millones de años. Los átomos que componen la sustancia lingüística que es el ADN están conformados por esos mismos elementos, inclusive de una especie a otra no cambia más que en el orden de las letras. En cada parte de nuestro presente está incluida la totalidad del proceso: cada una de nuestras células contiene la historia de nuestro planeta y de todo el universo.

Cada sistema es parte de la totalidad de la vida y es a su vez una totalidad: contiene a la vida en sí mismo con todas sus facultades. Como vimos, la célula es un sistema conectado a su entorno, pero que a nivel funcional conserva su autonomía y puede autosustentarse ya que contiene los mecanismos que le permiten producir sus propios componentes y su energía. También puede sustentar la vida de su especie al regenerarse y duplicarse (mitosis).

Aun así, hablar de modo absoluto de autonomía o individualidad, como de interconexión y totalidad, no es posible, o al menos no por separado, ya que justamente ambas cualidades constituyen la médula funcional de los sistemas naturales.

El carácter de totalidad se expresa a través de la cualidad fractal o la *autosimilitud* presente en los sistemas naturales. Así, los humanos estamos constituidos en pautas trinitarias: un cerebro conformado por tres subestructuras (cerebelo y troncoencefálico, mesencéfalo, y neocórtex), tres cavidades troncales (cráneo, caja torácica y pelvis), que coinciden con otras pautas trinitarias de nuestro mundo como las dimensiones del espacio (alto, largo y ancho), los tres hábitat en nuestro planeta (tierra- aire-agua). También estamos regidos por un patrón dual (la simetría bilateral), los músculos funcionan en pares de antagónicos, así como otros aspectos del universo también están polarizados: espacio-tiempo, femenino-masculino, positivo-negativo, día-noche.

Asimismo compartimos el patrón de red, que se hace evidente a través de de la herencia (todos somos hijos) y vivimos en grupos (sociedades), como también la red sucede a nivel formal y funcional en los diversos sistemas de conducción de sustancias y energías (venas, ríos, nervaduras, redes neuronales, fascias). Estas y otras pautas que traslucen la autosimilitud (la cualidad fractal) de los sistemas naturales son las que nos proponemos desarrollar en los próximos capítulos, ya que justamente son éstas las fuerzas que estructuran a los sistemas cuando se manifiestan en el tiempo y el espacio.



Este ejemplo es una abstracción, ya que no podríamos hablar de un suceso sin el entorno que constantemente modificará las consecuencias de su destino. Podría decirse que la acción del árbol no es infinita ya que la vida del planeta tiene un límite; pero esa vida se transformará, como ocurrió cuando se conformó a partir de las acciones del universo. O sea que los límites de este planeta variarán hacia pautas futuras. Cada sistema es indivisible de la totalidad del suceso de la vida, en donde *la relación* es la pauta que constituye la base misma de la existencia.

La totalidad habita en cada parte y de múltiples formas; de este modo, la totalidad del ser humano se expresa en cada una de sus células, donde habita la información de nuestra herencia (la historia de nuestro linaje familiar, los registros de nuestro recorrido como especie en la Tierra, y el recorrido de la vida hasta sus orígenes). Es decir que se contrae indefinidamente o hasta el inicio de la vida. Al mismo tiempo nuestro código genético, nuestros hábitos y acciones serán heredados por las próximas generaciones a través de nuestros hijos y de las obras que realicemos.

Se propagarán hacia el futuro indefinidamente.

Es interesante ver cómo el infinito se expande hacia adentro y afuera en el espacio, hacia atrás y adelante en el tiempo, de cada parte y momento de la realidad. En el minúsculo espacio del núcleo de la célula –y en cada núcleo del universo– se hallan las fuerzas de lo inmenso: lo que dilata el tiempo y el espacio hasta la desmesura.

El carácter de *totalidad* de cada sistema, nos hace uno con el Entramado. El otro aspecto que también nos une a la totalidad es la *diferenciación*.

## LA DIFERENCIACIÓN O LO QUE NOS HACE ÚNICOS

*El mundo aparece, entonces, como un complicado tejido de acontecimientos, en el cual las relaciones de diferentes especies se alternan, o se superponen y se combinan, determinando de este modo la textura de la totalidad.*

Werner Heisenberg

Así como hay algo común en cada parte, algo que nos une con toda la existencia, ningún sistema es exactamente igual a otro: no veremos dos árboles, ni dos olas, ni dos cielos iguales, aunque pudieran



asemejarse. Los humanos tenemos la misma estructura pero ninguno es idéntico al otro de los miles de millones que somos, por extraño que parezca. Tenemos una carga genética única que marca nuestra individualidad. Nuestras huellas digitales lo expresan, nuestro rostro, todo nuestro ser.

Donde hay Tiempo y Espacio, los sucesos son un movimiento constante de materia-energía, que da lugar a *la manifestación* del suceso innombrable que es la Vida. Es en el proceso de *manifestación* de un suceso, donde la energía vital potencial -que no tiene tiempo ni espacio- se diferencia al especializarse, y así surge la diversidad de formas. Me refiero a que cuando el Entramado se expresa en una vida manifiesta en tiempo y espacio, toma una forma específica y diferenciada de los demás sistemas, según su frecuencia energética. Esta frecuencia está dada por su acción específica en la totalidad. Por acción no me refiero al actuar físico o voluntario únicamente, sino a cualquier modo de intervención en el mundo: pensamiento, emoción, tono, forma, actividad, cualidad. En la vida manifiesta nada puede dejar de ser, y ese ser en la vida implica forma, cualidades y funciones que diferencian a cada sistema o expresión del resto.

Existe un estado anterior de la energía vital, previo a su manifestación en tiempo y espacio, un estado en el que la energía se halla en potencia como el árbol que habita en la semilla. Pero cuando tiempo y espacio se manifiestan en materia y energía, la energía vital se estructura y diferencia a medida que se especializa en algo, y según su función toma una forma. Forma y función están en una relación de interdependencia: la función del sistema genera una estructura determinada, que tiene la forma apropiada y específica para poder desempeñar mejor esa función, es decir aquello a lo que se dedica.

Esto se refleja en un suceso real que todos hemos experimentado: el origen de todo nuestro cuerpo y de todas nuestras células es una única célula, la célula huevo o cigoto, que surge de la unión de la polaridad: óvulo y espermatozoide. Esa primera célula se divide y multiplica en un grupo de células, que luego se diferencian en grupos especializados que formarán cada uno de los órganos y sistemas, tomando la forma más eficaz para su funcionamiento. Cada nueva unidad se *diferencia* al *especializarse* en una función determinada. Esta especialidad a su vez está al servicio de la totalidad del sistema que conforma.

Para que cada parte desarrolle su potencial, necesita expresar sus cualidades particulares, que le permitirán *fluir* en la totalidad de sucesos sin perderse o fusionarse con su entorno. De este modo, cada parte tiene individualidad en su forma y función, lo que le otorga cierta autonomía.

Es decir, que cada sistema esta centrado, tiene una conexión en sí mismo a partir de un eje de

acción. Este eje del sistema es una especie de tarea-misión especializada. Según esta tarea o función tendrá una forma determinada. Tampoco es lineal la relación entre forma y función, sino que es potencial e interdependiente.

La totalidad está conformada por una infinidad de partes-sistemas diferenciados pero a su vez conectados; lo que significa forma y potencial al servicio de una tarea que realiza para la globalidad, es decir en relación a un sistema mayor, del cual forma parte.

**La diferenciación del sistema** o la cualidad de ser único sucede a partir de su especialización: de la acción a la que se dedica. Toda su organización -de donde deviene su estructura y forma- está dada por la acción que realiza dentro de la totalidad de sistemas, y se genera de este modo la diversidad de formas en el Entramado.

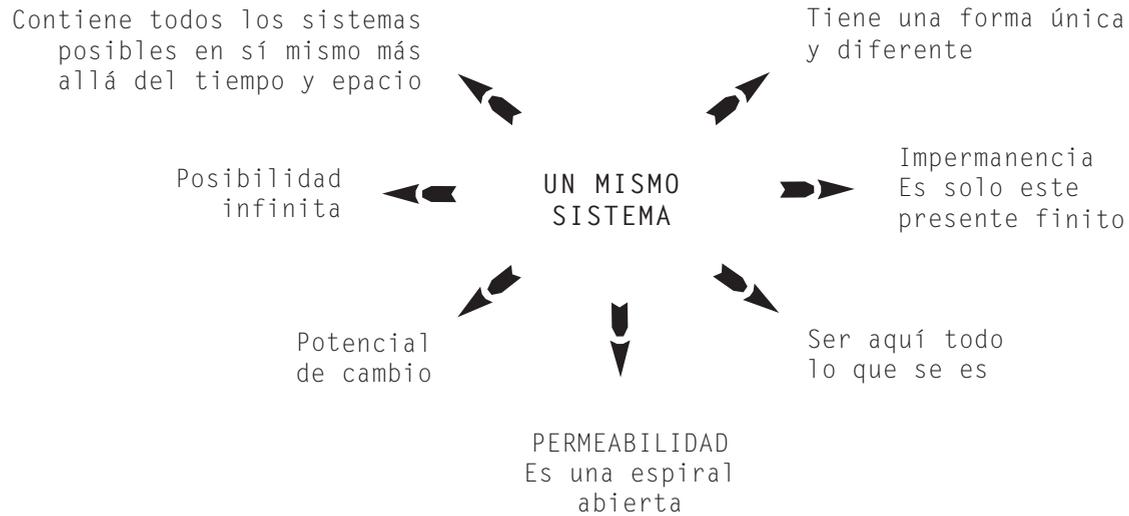
**La totalidad** o la conexión entre las partes sucede gracias a lo que la parte produce desde su especialidad: con su acción individual cada parte crea ciertas sustancias, energías y movimientos que nutren o estimulan otros procesos. Estos otorgan algo necesario a las demás partes, y de este modo la energía vital se transforma con cada individualidad. Cada sistema individual nutre a otros sistemas, y estos a otros sucesivamente. Así se logra que la energía vital *circule* por la totalidad.

La diferenciación es el modo en que la vida manifiesta logra totalidad e integración. Esto sucede a través de la *circulación*, es decir del movimiento específico de las partes, y así la energía recorre la totalidad del Entramado tomando distintas cualidades.

La *acción particular* del sistema es su *eje de relación* con la totalidad de las partes: le da su forma individual y lo diferencia de su entorno. Permanecer centrado en su especialidad es la manera en que logra una relación de circulación y -por ello- contacto con la totalidad del Entramado. Si no estuviera centrado generaría relaciones de dependencia y no produciría su cualidad específica.

Unidad y diversidad son, por lo tanto, dos aspectos de una misma realidad del sistema. La totalidad que se conforma por múltiples partes diferenciadas, que brindan su especialidad y generan oleajes de sustancias y energías: informaciones múltiples en movimiento. En la semilla el árbol y en el árbol la semilla. La realidad del Entramado es la paradoja reunida en sí misma.

## SISTEMA DE FUERZAS



### UNIDAD

Cada sistema es un *fractal* del Entramado: es una totalidad en sí misma y está **conectada** a la totalidad de sistemas. El sistema necesita estar **"abierto"** - ser *permeable* para nutrir y ser nutrido. Cada sistema recibe y ejerce influencias del Entramado. Este es el intercambio que surge de la *circulación* de fuerzas por cada una de las partes.



### DIVERSIDAD

Cada sistema tiene una forma y función *diferenciada* para realizar una tarea específica. Cada sistema tiene autonomía y necesita estar **"centrado"**: tener un **eje de acción** a través de su *especialización* (en relación a su potencial) para fluir en la totalidad de sucesos sin "perdersé" (sin fusionarse con su entorno y perder así su particularidad).

## PARTE Y TOTALIDAD

*Y puede permanecer presente porque, aunque se relacione con esto o aquello, no se sujerará a ello reflexivamente y, por ende, no perdeá su movilidad original. Comparable al agua que llena un estanque, pero que en cualquier momento está en condición de escurrirse, puede obrar con su inagotable energía, porque está libre, y abrirse a todo, porque está vacío. Ese estado es esencialmente un estado primario, y su símbolo es un círculo vacío mas no mudo para quien en él se encuentre.*

Eugen Herrigel (Bungaku Hankusi)

*¿Qué es lo que nos hace respirar?* No podríamos dejar de hacerlo aun si quisiéramos. Todo nuestro ser se nutre de “lo otro”; de la conexión a la Tierra, al universo y a todos los seres: oxígeno, alimento, conocimiento, luz, afecto. Y a la inversa, todo lo que genera una acción individual, una vida, todo lo que uno es, modifica los sistemas con los que nos relacionamos.

Para un sistema, la *totalidad* es tan importante como la *individualidad*.

La doble realidad de los sistemas es la manera en que se plasma *la relación*, como una fuerza constitutiva de estructuras, ya que es la pauta que cultiva la vida y por lo tanto genera las demás pautas.

Los sistemas son permeables o están abiertos, es decir que *reciben y ejercen influencias desde y hacia el Entramado*. Si un sistema queda cerrado se muere, ya que no puede nutrirse y tampoco puede nutrir a su entorno. Nada es por sí mismo ni sólo para sí, por el contrario, cada sistema necesita establecer una relación armónica en la circulación de fuerzas entre adentro-afuera. Todo lo que se ofrece al afuera es también para sí.

Siempre estamos trabajando en redes, más o menos grandes, pero siempre en función de una totalidad. Nuestra acción en el Entramado es como movernos en el agua: a través de mi movimiento individual estoy generando corrientes que van a a empujar otros sucesos, y estos a su vez a otros, y considerando la curvatura del espacio, esto repercutirá en mí nuevamente, pero modificado por las acciones individuales de cada parte que fue movida y movió nuevamente. El movimiento en una de las partes del Entramado acaba por afectar multívocamente a la totalidad. Cada sistema individual llega a tocar la totalidad del Entramado y mueve sucesos aparentemente lejanos a través de su movimiento específico. Un dominó multidimensional en el agua.

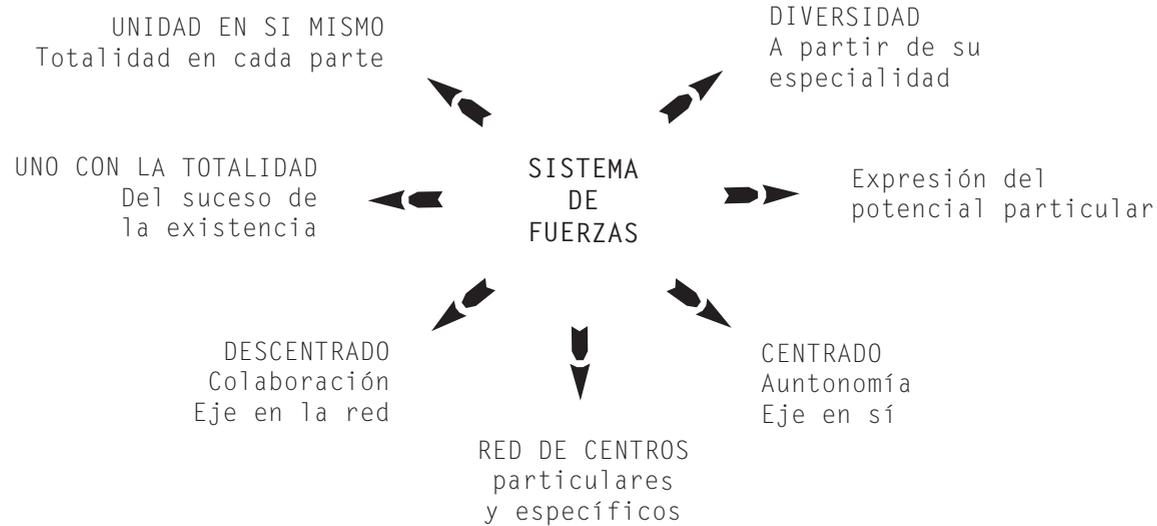
Por ello es necesario ampliar la mirada, y dedicarnos a percibir *hasta dónde se extiende una acción* y desde dónde proviene lo que nos llega.

*¿Hasta dónde se expande un pensamiento que tengo? ¿Cuál es el campo de acción de mis emociones?  
¿Qué danza produce este modo de pensar mi cuerpo? ¿Cuál es la emanación de la vida que llevo, qué  
marea estoy ocasionando en la sociedad con cada una de mis elecciones?*

Somos la sociedad, somos el entorno. Es interesante saber que con cada acción y elección producimos movimientos en la totalidad. Necesitamos elegir dónde estamos, de qué estamos siendo parte, qué estamos generando. En el universo manifiesto no es posible no intervenir. La no acción es un modo pasivo de participación, pues uno no puede dejar de ser mientras habite la vida manifiesta. Mi ser emana y genera, sea lo que sea que haga, desde mi eje de acción (desde mi potencial) o bien fuera de él (desde la reproducción de hábitos condicionados). De ese modo, todos necesitamos de los otros, somos una red. *¿Qué traer? ¿Qué regalar?* Siempre estamos regalando algo. Un árbol con frutas, si no hace algo con el potencial particular, si no brinda el fruto, algo se bloqueará en la totalidad.

Todo lo que se hace a nivel individual es en alguna medida en función de la totalidad, pero no como un vaciamiento, sino como una circulación de fuerzas, *donde todo está lleno y vacío a la vez*. En la naturaleza medular del Entramado no funciona lo privado o propio como posesión, sino lo que sólo ese sistema puede hacer y brindar, aquello que lo torna único y singular. No se trata de cosas por tener, sino de circulación de energías y sustancias singulares y específicas. Sin la circulación de lo que produce cada parte, la energía tiende a bloquearse, porque las individuaciones no están constituidas para sí mismas, ni conforman sistemas cerrados. La energía circula por la totalidad del Entramado gracias al *intercambio particular y especializado de las partes*. Esto permite que la energía vital se transforme y diversifique por la totalidad, y de este modo la vida pueda sustentarse. La “dirección” de todo sistema es una espiral abierta, donde la conexión entre centro y periferia es un suceso real.





TOTALIDAD:	PARTE:
Infinito	Finito
Memoria/ Huella (herencia)	Participación y creatividad
Tiempo-Espacio contraído dentro de un punto (energía potencial)	Tiempo y espacio manifiesto en materia y energía
Posibilidad	Elección
Quietud	Crecimiento y evolución cíclicas
Eternidad	Impermanencia / Devenir
Dios (Todo o Nada)	Naturaleza
Vacuidad	Plenitud
Unidad	Diversidad
Luz	Todos los colores
Aprendizaje a través del silencio, la meditación, el despojo, el vacío, la quietud.	Aprendizaje a través del movimiento, la forma, la abundancia, el hacer.

El Entramado es infinito en su potencial y finito al manifestarse en tiempo y espacio. Podemos elegir entre infinitas posibilidades que al manifestarse en este plano de la vida se tornan la experiencia que hemos elegido. A su vez, esa elección, cada suceso, está abierto, contiene en germen infinitas posibilidades. Con nuestro hacer, con cada acto, generamos otra infinidad de posibilidades. Cada experiencia es a su vez impermanente, transcurre una tras otra, de un instante a otro. Podemos decir que todo es infinitamente finito en la manifestación. En el presente donde habitan todas las posibilidades se manifiesta la realidad que elegimos: de ahí el poder de nuestra participación en los sucesos del Entramado, de ahí nuestro poder de creación y transformación con lo que surge del presente, de ahí la importancia de la conciencia del suceso que es la Vida.

## DENTRO DEL PUNTO

- *“Me temo –respondí- que ya no comprendo nada; hasta lo más sencillo se me vuelve confuso. ¿Soy yo quien estira el arco, o es el arco que me atrae al estado de máxima tensión? ¿Soy yo quien da en el blanco, o es el blanco que acierta en mí? ¿El Ello es espiritual, visto con los ojos del cuerpo, o corporal, visto con los del espíritu? ¿Es ambas cosas o ninguna? Todo eso: el arco, la flecha, el blanco y yo estamos enredados de tal manera que ya no me es posible separar nada. Y hasta el deseo de deparar ha desaparecido. Porque, apenas tomo el arco y disparo, todo se vuelve muy claro, muy unívoco y ridículamente simple...”*

- *“En este mismo instante –me interrumpió el maestro- la cuerda del arco acaba de travesarle a usted por el centro”.*

Eugen Herrigel (Bungaku Hankusi)

Dijimos que preguntarse por los modos de intervención es investigar el rol de la voluntad humana en un universo que está en constante movimiento, es habilitar la naturaleza creativa que nos funda. Vimos también que la naturaleza del cuerpo es una red de relaciones en movimiento, entonces, *¿cómo intervenir en algo que no es un suceso fijo sino una red de sistemas?*

*¿Cómo intervenir en un mar de fuerzas?*

Para intervenir en un suceso será necesario conocer las fuerzas que organizan su estructura.



Actuar *con* esas fuerzas hará posible entrar en contacto con su nivel de actividad e intervenir el suceso desde allí dentro. Conocer estas pautas permite que nos movamos con las fuerzas que dan forma al suceso, es como conocer el código, el ADN de una estructura. Ese conocimiento nos permite establecer un diálogo con las fuerzas generadoras y al mismo tiempo nos posibilita intervenir o modificar su trama. Al intervenir nos volvemos un participante activo (conciente) del mismo potencial que nos constituye.

Actuar con las fuerzas que nos componen, nos permite conocer y respetar nuestra naturaleza, lo que conduce a dejar de hacer mientras hacemos. Cuando vamos en contra de nosotros mismos hacemos grandes esfuerzos, pero cuando ponemos la elección voluntaria en la dirección del movimiento que nos constituye hacemos menos y permitimos que nuestra naturaleza actúe. Un ejemplo entre la relación de las fuerzas constitutivas y su aplicación se da en lo metodológico: si se utilizan prácticas basadas en el pensamiento lineal -que se asemeja a la forma bidimensional-, cuando contrariamente, nuestro cuerpo y movimiento funcionan multidimensionalmente, la práctica acabará por ser disfuncional. Para intervenir en el cuerpo y el movimiento necesito hacerlo *desde* la multidimensionalidad que nos constituye. Es ahí cuando la pauta multidimensional es ese conocimiento que se vuelve *herramienta* para actuar y ser parte activa de la realidad. *Cómo* hago algo, determina lo que hago. Las metodologías y sus objetivos también constituyen una totalidad. Oprimir al cuerpo cuando se busca liberar su movimiento provocará efectos contradictorios; pensamientos de quietud para un cuerpo que está en continuo movimiento, también.

Por muy simple que sea esto, en todos estos años de trabajo, me he pasado mayormente en diálogo con los *modos de hacer* presentes en mí y en mis alumnos, al observar cuándo un *modo de intervenir* en el cuerpo produce formas y mecánicas opuestas a lo que se pretende buscar. Esta contradicción entre lo *que* se hace y *cómo* se lo hace se integra también desde una perspectiva de globalidad, como veremos en los capítulos siguientes.

De esto se trata mayormente esta investigación, de contemplar las fuerzas que conforman al cuerpo y al movimiento, para intervenir voluntariamente (ya que como humanos, no nos es posible dejar de hacer) pero sin oponerse a la naturaleza que nos constituye. Aun cuandoelijamos transformar alguna huella del pasado, en la postura o en el hábito de movernos, necesitaremos utilizar las fuerzas que nos componen en vez de ignorarlas y aplicar pautas que no tienen peso en nuestra materia.

Una metáfora que expresa esto es la de un barco navegando en un océano agitado: las corrientes, las olas, el viento son fuerzas que ya existen y accionan, imposible negarlas. Si voy en contra de ellas con mi barco, me derribarán de un modo u otro. Si me abandono, me conducirán a una tierra a la que no me dirigía. Pero si aprendo a usar mi barco con sus velas, anclas, su timón y sus posibilidades reales, puedo ir incluso en dirección opuesta a la corriente. Nunca podré dejar de considerar esas fuerzas que son la base de mi viaje: barco, mar, cielo, viento y humano, todos juntos, en la misma experiencia.

Veremos a continuación algunas fuerzas básicas que son comunes a los humanos, y en el capítulo sobre “La postura” hablaremos sobre las que nos vuelven únicos y diferentes. Estas fuerzas no son “fijas” o dogmas, como la idea clásica de principio, sino son relaciones en tensión que simplemente están ahí, como una cuerda que solo al tensarse suena. Son fuerzas que habitan en cada parte de nosotros mismos y nos conectan con la totalidad.

A lo largo del libro veremos cómo se expresan cuando son integradas al movimiento y cómo lo hacen cuando no se contempla esta integración en la experiencia. De un modo u otro siempre forman parte de los sucesos. También pondremos atención en cómo esto se relaciona con la subjetividad de la experiencia individual, ya que esta última también es parte inherente al Entramado.

## FUERZAS BÁSICAS DE LOS SISTEMAS DEL ENTRAMADO

*Quienes siguen el orden natural fluyen en la corriente del Tao.*

Huai Nan Tsu

### U n i d a d

Es una fuerza de integración que crea un ordenamiento en el sistema en función de su especialidad. Esto le permite realizar su tarea sin fusionarse con el entorno. Todo sistema es una *unidad funcional de energía vital*, donde la acción integrada de sus componentes básicos en su estructura interna, como en relación a su entorno, crea una estructura indivisible. Es decir que su integridad es tal, que si se modificara uno de sus componentes estructurales, la expresión de su energía vital sería otra, tanto en su forma como en su función, y entonces ese sistema sería otro.

Un sistema necesita conexión al entorno, pero sin fusionarse a él, y esto lo logra manteniendo su unidad estructural, en función de su **especialidad**. Lo que genera integridad en el sistema es su “eje de acción” en relación con su potencial. Pues, si cada parte del Entramado no otorgara su particularidad tendríamos como resultante una masa sin forma.

A nivel del movimiento en la danza, es preciso buscar esta unidad permitiendo que el peso, y todo el movimiento, circulen en la totalidad del cuerpo antes de salir al entorno. Para que esto suceda tiene que haber unidad o conexión en la estructura de las partes que componen nuestro cuerpo, pues de otro modo la fuerza se fugaría por sus partes medias (las articulaciones), en vez de que sean puentes para que el movimiento fluya hasta salir nuevamente al espacio.

### Discernimiento

Esta fuerza tiene que ver con seleccionar, con la inteligencia del sistema: qué se recibe y qué no, cuándo, cómo y cuánto. Un sistema no puede elegir cualquier cosa, sino aquello que busca y necesita. El discernimiento es también una fuerza que produce la diferenciación que le permite al sistema lograr coherencia interna: unidad en sí mismo. Esto conduce a un modo armonioso y equilibrado de conectarse a la totalidad: desde la diferencia. Para estar en el mundo necesitamos la diferenciación de donde surge la diversidad. En el universo manifiesto, la unidad es el revés de la diferenciación, ya que si no hubiera diversidad de sistemas, no serían posibles las cualidades particulares de sustancias y energías que van a circular por la totalidad del Entramado. Sin el discernimiento que permite a los sistemas “elegir” en función de sus necesidades específicas, la energía vital se bloquea porque las partes no pueden expresar su potencial de acción. En la manifestación no se puede no ser; ser implica estar y hacer, movimiento en la vida. El discernimiento permite encontrar y plasmar el potencial de cada sistema: claridad para encontrar sus caminos singulares y expresar la cualidad particular.

En el cuerpo y la danza, esta pauta es muy necesaria para lograr una amplia movilidad de los tejidos en vez de que estén “pegados” o moviéndose en masa-bloque. El discernimiento permite desarrollar las posibilidades específicas de cada parte del cuerpo, y esto solo puede ocurrir cuando se trascienden las dependencias. Así, se habilita la estabilidad, anclaje y conexión aun en la máxima movilidad y velocidad que requiere la danza.

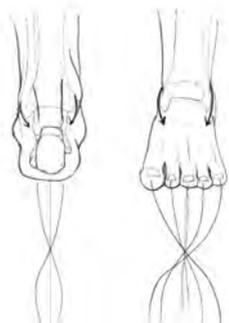
## R i t m o

El ritmo revela la constancia de las fuerzas, y así produce una coherencia en la actividad del sistema, que es percibida como *forma* a través de nuestros sentidos. Mediante la repetición se crean estructuras más o menos estables: hábitos. Es decir, en el mar de fuerzas del Entramado, si las fuerzas no son constantes no permiten que se formen estructuras estables. El ritmo es el respirar de la manifestación que permite la estructuración de la energía, así como su transformación. En la repetición es cuando las fuerzas revelan una organización que crea estructuras, y también en la repetición de ciclos es cuando algo cada vez se modifica, algo puede cambiar. *El ritmo permite generación y regeneración* de la energía vital. Primavera, verano, otoño, invierno, y luego primavera, verano, otoño, invierno. En la repetición se transmite la información aprendida, y a su vez siempre está la posibilidad del cambio. Inhalo, exhalo: un ciclo de regeneración y transformación. En la danza, esta pauta nos permite montarnos en las olas de movimiento, una comprensión sensible e instintiva de los *ciclos* de los sucesos: hasta dónde va un movimiento y cuándo se inicia el siguiente. Es percibir la respiración del cuerpo y el movimiento: su expansión-contracción continua y rítmica. Y también, gracias la repetición que otorga el ritmo de una práctica, es que logramos transformar los hábitos adquiridos con anterioridad.

## R e g e n e r a c i ó n

La materia, la vida se renuevan constantemente. La energía no muere, solo se transforma y **recicla** a través de ciclos estables de expansión y contracción (ritmo). La regeneración permite la *continuidad* de la energía vital, que cada vez es diferente y por eso parece otra cosa; pero tan solo es el modo en que la totalidad de la vida se manifiesta y continúa: a través del cambio. La regeneración nos habla de la impermanencia de todos los sucesos en la manifestación, y del estado presente y permanentemente nuevo. En cada instante, con cada respiración la vida se transforma y renueva. Esta fuerza nos enseña a estar presentes en el cambio constante, a andar sobre las propias huellas, logrando así el efecto de quietud, propio de lo infinito.

En el estudio de la danza, esta fuerza tiene que ver con percibir hasta dónde llega una acción o un impulso, y cuándo continúa pero transformado en un nuevo movimiento. Ello dará fluidez y continuidad a nuestra danza más allá del movimiento o la quietud visible. Es el estudio hondo de la fuerza de gravedad para reciclar los impulsos. Este estudio nos permite percibir el flujo de las fuerzas, que se asemeja al movimiento del agua en el pasaje de un recipiente a otro: sin que choque (oponerse), ni se caiga (no llegar a recibirlo). La regeneración permite el fluir y el cambio



de las fuerzas, sin el desgaste de la energía vital. La regeneración nos habla de la transformación de lo manifiesto y la continuidad del suceso de la existencia.

### Economía

Todos los sistemas funcionan con economía; esta inteligencia es la fuerza de *preservación* de los sistemas, ya que si produjeran en exceso se desgastarían fácilmente. Por ejemplo, al poner un alimento en la boca, nuestro cuerpo produce las enzimas justas para digerir lo que estamos consumiendo; el olfato y el gusto regulan lo que se necesita producir en función de la demanda digestiva. La economía tiene que ver con la *simpleza*, con los caminos más *eficaces* para la circulación de las distintas fuerzas según su entorno. De este principio surge la *geometría* y los patrones formales de la naturaleza que son un estudio del camino más efectivo y simple en la formación de estructuras, para realizar su función en relación a su entorno. A esto nos dedicaremos en los capítulos III y IV, donde observaremos posibilidades de acceder a los caminos del cuerpo desde la simpleza pero sin reduccionismos.

### Equilibrio

Es otra fuerza que preserva el sistema para que no se desborde o descentre en las funciones de generación, intercambio y transformación. El equilibrio sucede gracias a la *acción conjunta* de las múltiples fuerzas opuestas del sistema, y es esta acción integrada la que también le permite lograr *integridad*.

Tiempo-espacio, materia-energía, positivo y negativo, ying y yang, el Universo está polarizado. Esas dos fuerzas constituyen la manifestación de la vida y gracias a su movimiento conjunto y complementario sucede la diversidad y la unidad en el Entramado. Cuando un sistema no funciona en equilibrio, éste se torna compensación, que es una forma de equilibrar la totalidad del sistema pero perdiendo el potencial de las partes, y en consecuencia gastando más energía. El desequilibrio y descontrol son parte de esta fuerza, en los siguientes capítulos veremos las diferencias entre equilibrio y compensación, y entre equilibrio estático y dinámico.

### Intercambio

La circulación de fuerzas hace que cada parte del entramado otorgue su especialidad y nutra de este modo a su entorno. El intercambio de fuerzas permite a los sistemas *nutrirse* de las sustancias que ellos mismos no producen, y también ser estimulados para activar algún

componente interno. Tiene que haber circulación y armonía en los distintos aspectos del intercambio de energías y sustancias del sistema: en el aspecto interno y en la relación a su entorno. Ni dar en exceso, pues se vacía el sistema, ni dejar de dar, pues se producen bloqueos debido a la retención. Ni dejar de nutrirse, ni nutrirse en exceso. El intercambio es diferente que la fuga de energía. Tiene que ver con *brindar* lo que es mi particularidad y nutrirme. En la relación es donde sucede el intercambio de fuerzas entre sistemas.

En nuestras prácticas, este lugar *entre* sistemas es el que nos da la información sobre cómo trabajar hacia adentro del cuerpo. El espacio de la relación, el *entre*, nos permite saber qué es necesario adaptar para que suceda el intercambio de fuerzas, a partir de una relación armoniosa entre las partes: sin fugas ni estanques.

## CIRCULACIÓN

*La teoría de la relatividad demostró que la masa no tiene nada que ver con ninguna sustancia, sino que es una forma de energía.*

*La energía, sin embargo, es una cantidad dinámica relacionada con la actividad o los procesos. El hecho de que la masa de una partícula sea equivalente a una cierta cantidad de energía significa que la partícula ya no podrá ser considerada como un objeto estático, sino que habrá de ser concebida como un patrón dinámico, como un proceso que incluye la energía que se manifiesta a sí misma como masa de la partícula.*

Fritjof Capra

Absolutamente todo respira: pulsa, vibra, se transforma y regenera. Nuestros fluídos, tejidos, huesos, piel, relaciones, pensamientos, y la totalidad de la vida. Las fuerzas que recién nombramos hablan del movimiento de transformación de la energía vital en la manifestación.

Permiten la circulación de las fuerzas, y para esto será necesario que actúen en simultáneo.

De modo que en cierto sentido, el trabajo podría simplificarse en percibir dónde estamos deteniendo la fuerza de movimiento que nos constituye. Esto nos va a permitir comprender dónde accionar para equilibrarnos y abrir nuestro potencial.

Cada sistema está constituido para habitar el mundo en el que se mueve, lo que implica eficacia en la relación entre sus componenetes internos y su entorno, y esto significa en primera instancia: ser en el Entramado. Al conocer esto, ya contamos con información preciosa para intervenir: si todo es movimiento, donde se producen estanques de fuerza (zonas de detenimiento) o fugas (escapes de esa fuerza) dejamos de estar en sintonía con la naturaleza de nuestra realidad más vital.

El movimiento es la parte manifiesta del Entramado que conecta los infinitos centros y, así lo mantiene vivo. La circulación de energía vital entre las partes es el suceso más importante del Entramado, de donde devienen el crecimiento y la transformación de las cosas. Así, la fuerza vital tiene que recorrer cada parte, llegando hasta el centro mismo de cada sistema pero sin detenerse ni bloquearse allí.

Percibir dónde estamos bloqueando el pulsar de la vida es una cuestión que va más allá de lo conciente, es captar en los niveles más hondos y superficiales, cuándo en nuestros conceptos, emociones, acciones o estados se bloquea el fluir que es nuestra naturaleza intrínseca. La fuerza no se posee, solo tiene que circular: ni quedarse (bloquearse) ni dejar de pasar (fugarse), ya que su sentido es el movimiento. En nuestras clases, el trabajo generalmente comienza por evitar las fugas de movimiento, para que aparezcan los estanques en el cuerpo y el modo de movernos. Las fugas son el patrón que sostiene a un sistema sin producir los cambios estructurales necesarios, del mismo modo que las vacaciones, o el fin de semana sostienen un trabajo agotador, o que no nos hace felices. Sin esas descargas no soportaríamos por mucho tiempo hacer algo que no amamos. Del mismo modo, las zonas más blandas de nuestro cuerpo son las que sostienen la rigideces del sistema a nivel global. Al asumir la mayor parte de la movilidad requerida para realizar un gesto o desplazamiento, las zonas duras evitan comprometerse en el movimiento. Entonces, el trabajo comienza al intervenir las zonas de fuga y estanque de la fuerza, para luego entrar cada vez con mayor profundidad, capa por capa, en nuestros distintos niveles de inmovilidad. Evitar una fuga nos permite llegar al bloqueo que ésta resolvía de modo compensatorio. Al encontrar ese bloqueo y trabajarlo, disolverlo, entramos en otro estadio. Allí aparecen nuevas fugas de la fuerza que refrenamos para abrir y soltar los bloqueos que continuamente surgen. Se trabajan conjuntamente fugas y estanques, haciendo foco según lo que necesitemos en un aspecto o en otro.

*¿Cómo fluir sin perdernos o dispersarnos?*

Esta pregunta ahora nos guía.

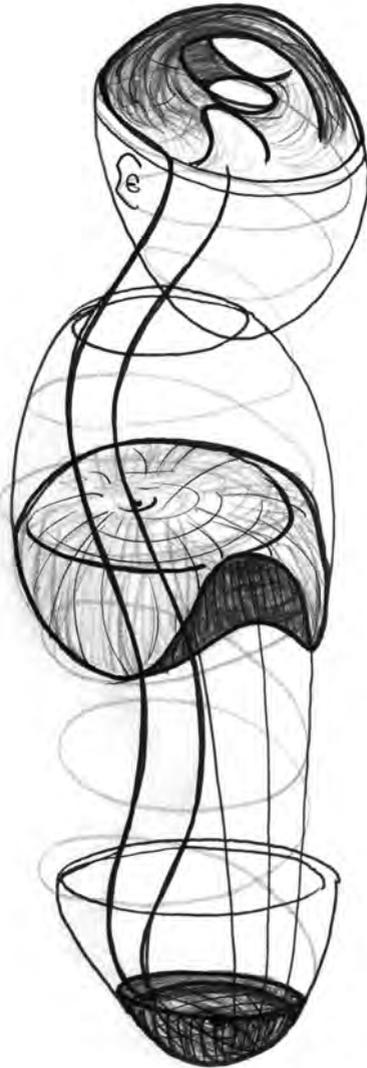
La observación de estas fuerzas es la primera herramienta para comprender en qué región del Entramado hay sucesos en desarmonía, en relación con sus fuerzas constitutivas. Esta información, que es tan general en principio, es la que nos permite luego entender: dónde hay que fortalecer, dónde soltar, conectar o desconectar.

En los próximos capítulos observaremos estas fuerzas desplegadas en el cuerpo y el movimiento, y cómo la unidad, el discernimiento, la economía, el ritmo, la regeneración, el equilibrio y el intercambio se traducen en una práctica posible. Pero antes precisamos conocer las fuerzas que dan la forma de nuestra postura individual, que veremos en el próximo capítulo, para comprender cómo funciona el Entramado en nuestro propio sistema.





CAPITULO II



L a P o s t u r a

*Toda una confabulación de lo invisible para indicar apenas  
que no soy de este mundo,  
sino tan sólo un testimonio adverso contra la proclamada realidad,  
una marca de exilio adherida a las grandes cerrazones donde  
comienza el alma,  
acaso con un himno, quizás con un sollozo.  
Pero dime, Señor:  
¿mi cara te dibuja?*

Olga Orozco

## LA HISTORIA IMPRESA EN EL CUERPO

*Los sistemas naturales heredan una memoria colectiva, de todos los de su misma clase sin importar distancias ni el tiempo transcurrido desde que existieron. Gracias a esta memoria acumulativa y mediante la repetición, la naturaleza de las cosas resulta cada vez más habitual.*

Rupert Sheldrake

La historia de la humanidad pulsa en el cuerpo. Llevamos un museo, un banco de datos vivo sobre quiénes somos y fuimos. Cada célula, la estructura humana, los detalles únicos cuentan nuestra historia.

En el cuerpo está vigente y actuando el mismo proceso que nos trajo hasta aquí: la información sobre la creación de la Tierra, el recorrido de nuestros ancestros, y también aquello que hemos elegido -consciente e inconscientemente- como nuestros hábitos de pensar, sentir y hacer. Toda la amplitud de nuestra experiencia se expresa en el cuerpo y da forma a la postura.

El origen de la vida como hoy la conocemos, probablemente haya sucedido en el agua, en un “caldo primitivo” o en arcilla húmeda, donde átomos y moléculas un día se convirtieron en una estructura con la autonomía necesaria para alimentarse, relacionarse con su entorno y reproducirse: la célula.

Según una de las hipótesis más aceptadas sobre el inicio de la vida en nuestro planeta, la primera célula capaz de tomar alimento de su entorno para crecer y posteriormente dividirse en dos seres idénticos surgió en algún lugar de los mares primigenios, hace unos tres mil quinientos millones de años. Entonces, la radiación ultravioleta proveniente del sol podía alterar o destruir cualquier molécula compleja, debido a que la capa de ozono aún no estaba completamente formada, y gracias a que estaban protegidas por varios metros de agua, las primeras células pudieron evolucionar.

Estas eran bacterias anaerobias sin núcleo (células procariotas), para quienes el oxígeno aún era un factor tóxico; pero poco a poco se fueron desarrollando diferentes variedades de estos sistemas unicelulares con vida propia.

Mientras tanto, el Sol continuaba el proceso de transformación de la atmósfera primordial en una atmósfera inerte de dióxido de carbono y nitrógeno. También se había comenzado a formar la

capa de ozono, opacando la radiación ultravioleta que era la principal fuente de vida de las primeras células, lo cual redujo drásticamente el aporte energético del que disponían. Más tarde, este debilitamiento de la luz ultravioleta provocó que proliferasen células capaces de procesar la energía de la luz visible. Fue así como surgieron células con capacidad de fotosíntesis que se alimentaban de dióxido de carbono, agua y, tomando la energía de la luz, generaban el alimento necesario para su crecimiento y supervivencia. Estas células generaban oxígeno y lo liberaban al ambiente como producto de desecho, eran las cianobacterias (hoy en día las conocemos como cloroplastos y forman parte de las células vegetales); que fueron vitales para que se formase la atmósfera actual, gracias a su producción de oxígeno.

La variedad de células procariotas siguió aumentando, habiendo dos clases mayoritarias: las consumidoras de dióxido de carbono y productoras de oxígeno, y las consumidoras de oxígeno y productoras de dióxido de carbono. Se inició así el ciclo que desde entonces ha estabilizado la composición de la atmósfera haciendo posible la existencia de dos tipos de seres vivos: las plantas y los animales.

El siguiente paso evolutivo fue el más largo, debieron pasar más de dos mil millones de años para que del mar surgieran las primeras células eucariotas (con núcleo verdadero) formadas por varias decenas, y hasta centenares de células procariotas contenidas dentro de una membrana (organelas), y estructuradas con un núcleo donde se encontraba una parte del código genético.

Con este gran salto la vida como la conocemos comienza a gestarse, y al cabo de ochocientos millones de años aparecen los primeros seres pluricelulares como las algas, que continuaron enriqueciendo la atmósfera, siendo este el inicio de la explosión de la diversidad de vida en nuestro planeta.

La vida se expandió del agua a la tierra, pero el desarrollo embrionario de todas las especies continúa sucediendo en el "océano" que existe dentro del saco amniótico en los mamíferos, dentro de los huevos, y también dentro de las semillas de plantas y árboles. De este modo, la naturaleza replica y multiplica el mismo patrón de gestación de vida en cada una de sus manifestaciones. Todas las células vegetales, animales o humanas están envueltas en una membrana (membrana plasmática) que encierra una sustancia rica en agua llamada citosol. El ADN enrollado en el núcleo, también está rodeado de agua: la célula es un microcosmos de la vida.

Cada gota de lluvia, cada charco, cada océano, así como el agua que bebemos y aquella que constituye dos tercios de nuestro cuerpo, tiene miles de millones de años y viajó millones de kilómetros desde el espacio, contenida en cristales de sal dentro de los meteoritos que durante veinte mil años bombardearon la Tierra aún en formación, creando así los primeros depósitos de agua de nuestro planeta. Suceso que a su vez transformaría la vida latente al desencadenar las

combinaciones que permitirían que pasemos de un estado inorgánico a la vida celular. Desde siempre, la interacción de sucesos otorga una nueva posibilidad para que la vida se exprese.

Actualmente existen varias hipótesis sobre el origen de la vida, pero más allá de sus diferencias la mayoría coincide en un modelo evolutivo. Este modelo propone que los sistemas en su interacción se van complejizando gracias a incluir el conocimiento heredado, que les permite ampliar sus posibilidades de sobrevivir. En un universo evolutivo, los sistemas naturales evolucionan *junto* con sus propiedades y habilidades para preservar la vida. Es decir que la estructura de un sistema evoluciona junto con sus pautas de organización.

Me parece importante incluir esta información cuando reflexionamos sobre las fuerzas que participan en la formación de la postura, ya que nos permite reflexionar sobre las pautas que dieron forma a nuestra estructura actual. Vislumbrar que en cada parte de nuestro presente está incluida la totalidad del proceso que nos condujo hasta aquí.

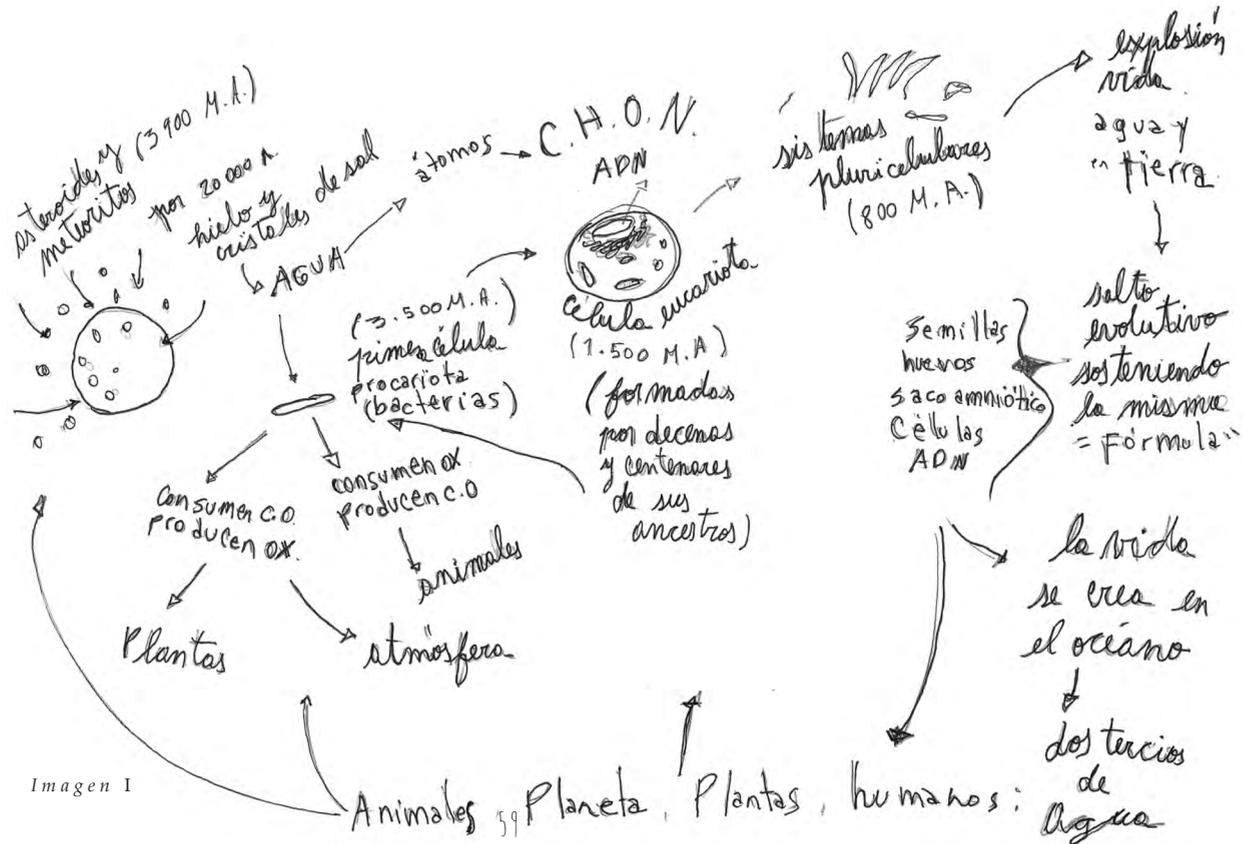


Imagen 1

Cada una de nuestras células cuenta la historia del planeta y cómo se conformó en ese complejo sistema integrando a sus antecesores. Numerosos estudios muestran que la forma avanzada de fotosíntesis oxigénica (que produce oxígeno) ocurrió en las cianobacterias hace unos tres mil quinientos millones de años, cuando la Tierra se encontraba en su infancia. Más tarde, hace dos mil millones de años, uno de sus descendientes fue incorporado por un organismo unicelular eucariota. Como la cianobacteria llevaba consigo la estructura metabólica para la fotosíntesis, se estableció entre ambos organismos una relación de endosimbiosis: la cianobacteria funcionaba como una productora interna de alimento, mientras que el organismo eucariota proporcionaba refugio. Con el tiempo, la alianza se hizo más fuerte, la mayoría de los genes de la cianobacteria se transfirieron y evolucionaron hasta convertirse en las estructuras que hoy conocemos como cloroplastos, unos cuerpos celulares protegidos por una membrana (organelas) que albergan el aparato fotosintetizador en organismos eucariotas como las plantas. La evolución de la endosimbiosis proporcionó a los eucariotas la estructura metabólica para la fotosíntesis y la respiración celular con una fórmula ya probada y perfeccionada. Una secuencia de eventos similar condujo a la formación de la célula eucariota que respira oxígeno: bacterias purpúreas endosimbiontes evolucionaron hasta convertirse en las productoras de energía aeróbicas de las células eucariotas, los orgánulos cilíndricos conocidos como mitocondrias.

Todo es presente en el cuerpo. No hay pasado ni futuro: aquello que nos constituye como humanos, todo lo que hemos vivido y experimentado junto al potencial del cambio, está en el aquí, hoy. Somos viajeros de tiempo. Nuestro cuerpo es la nave a través de la cual *existe* todo el universo, en sus diversos tiempos y espacios, y a la vez en un mismo espacio.

## FORMACIÓN DE LA POSTURA

*La evolución de todas las cosas sean animadas o inanimadas, se produce dentro de un mar de fuerzas. Algunas de estas son dominantes, otras apenas aparecen, pero todas ejercen alguna influencia sobre la forma cambiante. Tal fuerza puede ser una necesidad en la disposición de las hojas para llevar al máximo la recepción de luz solar; o podría ser una compresión del espacio, una tensión superficial, el calor, la infusión con otra substancia, la vibración, una perturbación sonora, el viento, la torsión, la*

*descarga eléctrica, la atracción de la gravedad, o cualquier cantidad o combinación de otras fuerzas mecánicas o químicas. La sustancia en cuestión reacciona y la evolución de su forma es un reflejo de las fuerzas, tal como una isla de espuma sobre un río que fluye suavemente, revela la existencia de corrientes y contracorrientes.*

Atilio Marcolli

La materia es energía en movimiento, las estructuras orgánicas e inorgánicas son la manifestación de sus fuerzas formativas. Tales fuerzas pueden ser las mencionadas en el capítulo anterior como el equilibrio, el ritmo, la economía, la regeneración, la circulación, la unidad; así como también la compensación, la separación, la retención o la dispersión pueden ser fuerzas que participan en la creación de estructuras.

La disociación entre forma y contenido, cuerpo y pensamiento es una cuestión cultural, ya que toda forma responde a su función, es decir: aquello a lo que se dedica. La constancia de una fuerza crea una estructura acorde a su actividad, que le permite realizarla y funcionar “mejor” según el propósito de esa fuerza: según cuál sea la tarea que tiene que realizar en relación con su entorno. Es así como surgen formas con arquitecturas singulares.

Entonces, ¿qué fuerzas revela nuestra estructura? ¿Cuáles de estas fuerzas se expresan en todos los humanos y cuáles nos constituyen como individuos?

Las estructuras revelan la constancia de las fuerzas predominantes que las componen, de modo que podemos preguntarnos por las fuerzas que generan las diferencias y nos hacen únicos, aquellas que van cambiando nuestra forma en los distintos momentos de la vida y que se observan en la postura, en el modo de movernos y en nuestra salud en general.

La forma singular de la postura de cada humano está determinada principalmente por tres fuerzas: la herencia, la cultura y la acción individual.

## 1. La herencia

*La herencia es una forma de memoria orgánica inconsciente.*

Samuel Butler

La memoria es inherente a la naturaleza y es mediante la repetición que se transmite información a nuestro presente. Un ritmo que podemos ver en la innumerable adquisición de hábitos así como en las incesantes réplicas reproductivas del código genético.

La herencia es un mecanismo de transmisión de información de una generación a otra sobre lo aprendido para manifestar la vida en un tiempo y espacio determinado. Es decir en primera instancia: conocimiento para vivir en este planeta. Por esto, ciertos patrones van mutando con el tiempo así como otros se conservan.

Esta fuerza tiene dos aspectos: La herencia genética y habitual de la humanidad, y también la de nuestro linaje familiar.

## La herencia genética y habitual de la humanidad

*El óvulo pequeño, fertilizado y sin estructura alguna del que todos procedemos, tiene memoria potencial de todo lo que ocurrió a cada uno de sus antecesores.*

Samuel Butler

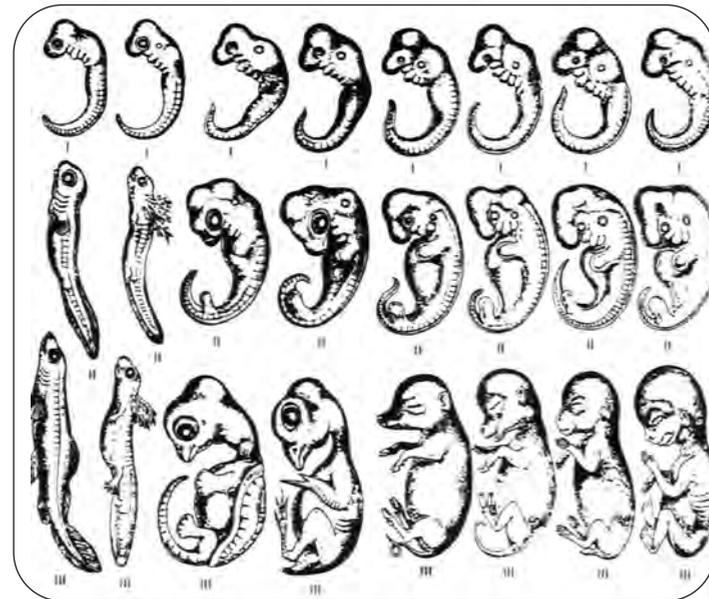
La información sobre nuestro origen humano viaja en cada una de nuestras células y en los hábitos que se plasman en la forma de nuestra estructura física y conductas humanas. Así, lo que fue una hazaña en un determinado momento, como el acto de encender el fuego, el acto de erigirse, aprender un lenguaje o el haber creado la rueda, hoy forma parte de nuestra vida cotidiana. La dinámica fractal sucede en todos los niveles de la existencia, y nuestra evolución individual es a su vez un fractal del proceso de evolución del planeta y de la vida. Tenemos una historia común, cada uno de nosotros ha realizado el mismo viaje a partir de un óvulo: nos transformamos de embriones a bebés en el agua salada del saco amniótico, lazos que nos unen a un pasado común bajo el mar.

Durante la gestación y luego del nacimiento, cada ser humano pasa por distintas etapas de la evolución de la vida en nuestro planeta, hasta llegar a ponerse de pie y caminar erecto a los doce meses de vida aproximadamente. El viaje inicia recordando la vida unicelular luego de la fecundación, cuando al unirse óvulo y espermatozoide (únicas células del cuerpo con la mitad de la información genética) sus núcleos se encuentran. Se reúnen así los cromosomas de la madre y del padre y se forma la célula huevo o cigoto creando una nueva vida. Con una dotación genética

única y completa, esa primera célula es capaz de generar un ser completo. A partir de allí continúa la segmentación, el proceso de multiplicación celular donde el cigoto se divide hasta formar la mórula, creando un sistema pluricelular. Al quinto día, ese primer grupo de células comienza a diferenciarse y a agruparse formando el blastocisto, que se conforma por una estructura externa (trofoblasto) que generará la placenta, y una estructura interna (embrioblasto) de la cual surgirá el embrión.

En la cuarta semana se produce la gastrulación, el plegamiento del disco embrionario que formará el disco germinativo trilaminar: el ectodermo, el mesodermo, y el endodermo, donde las células se siguen especializando y agrupando para formar los distintos sistemas que constituirán el cuerpo humano. Así, del endodermo surgirá: el tracto gastrointestinal, el aparato respiratorio, la vejiga, el hígado y el páncreas. Del ectodermo se desarrollan los órganos y estructuras de contacto con el mundo exterior: el sistema nervioso central y periférico, la piel, pelo y uñas, y los órganos sensoriales: ojos, oídos, nariz, boca. Del mesodermo surgen los músculos cartílagos, los huesos, las fascias, el sistema cardiovascular, y el sistema urogenital.

Conforme un embrión se desarrolla pasa por distintas fases que recuerdan las formas embrionarias de remotos tipos ancestrales, de algún modo el desarrollo de un organismo individual parece relacionarse con todo el proceso evolutivo que lo originó, por ejemplo, los embriones humanos pasan por una fase en que se parecen a un pez con hendiduras branquiales.<sup>1</sup>





Cuando el embrión humano está en sus primeras etapas, apenas puede diferenciarse de otras especies animales vertebradas: en la cuarta semana, el embrión presenta vestigios de branquias que a la sexta semana tomarán una dirección distinta y se convertirán en varias de las estructuras que componen la cara y el cuello. Así, durante el proceso embrionario se asemejará a un pez, luego a un anfibio, inclusive por un tiempo solo un experto podría diferenciarlo de un cerdo u otro mamífero. También encontraremos vestigios de rabo, y al igual que todos los seres sin cola -desde los koalas hasta nosotros- pasaremos por la misma fase que nos conecta con un pasado común como vertebrados. Al nacer el ser humano se alimentará como todos los mamíferos, en su desarrollo reptará como los reptiles, andará en cuatro patas hasta llegar a ponerse erecto y caminar. Aprenderá a hablar, y recorrerá de este modo los patrones que han formado parte del desarrollo de la vida en nuestro planeta. De este modo, el ser humano en su propia formación va recordando todas las etapas de la vida que existieron en el planeta antes de él.<sup>1</sup>

Junto con la información genética activa en cada célula, heredamos también el registro de los hábitos adquiridos por nuestros ancestros. Todo el aprendizaje que hace una generación se lo ha transmitido a la siguiente: *los organismos vivos como los tejones, los sauces o las lombrices no heredan sólo genes sino también hábitos de desarrollo y comportamiento de miembros anteriores de sus propias especies, así como de la larga serie de especies ancestrales de las que han emergido sus especies.*<sup>2</sup>

Rupert Sheldrake en su brillante libro “La presencia del pasado” se pregunta por el mecanismo de la herencia, por el medio a través del cual se transmite la información del pasado al presente.

*¿Son las leyes de la naturaleza realmente inmutables o cambian? ¿No serán las leyes de la naturaleza hábitos de la naturaleza que han crecido con la propia naturaleza? ¿No existirá alguna clase de memoria en el mundo natural?*

En su libro explora la posibilidad de que los hábitos sean inherentes a la naturaleza de todos los organismos vivos, de los cristales, las moléculas, los átomos y todo en el universo. Propone que la regularidad que se observa en la naturaleza, el modo en que los animales se desarrollan, piensan, en su instinto, en el crecimiento de las plantas, la formación de cristales, y en definitiva todas las características del mundo natural son realmente hábitos, costumbres, en vez de acontecimientos gobernados por leyes inmutables.

*Los hábitos se desarrollan con el paso del tiempo; dependen de lo que ha sucedido anteriormente y de la frecuencia con que sucede. No vienen dados con antelación por leyes eternas independientes de lo que sucede, e independientes incluso de la existencia del universo. Los hábitos se desarrollan en la naturaleza; no son impuestos en un mundo hecho.*<sup>3</sup>

1. *Diversas escuelas de la salud y el movimiento, como Body-Mind Centering creada por Bonnie Bainbridge Cohen, han estudiado ampliamente estos patrones.*

2. *Rupert Sheldrake, “La presencia del pasado”, Editorial Kairós.*

Los hábitos son patrones de actividad, que mediante la constancia plasman información en regiones no materiales llamadas “campos mórficos”. Esta información funciona de manera inconsciente y cuantas más veces se realice una actividad, un hábito, más probabilidades tiene de transmitirse: *la memoria de los campos mórficos es acumulativa, siendo esta la causa de que todas las cosas sean cada vez más habituales mediante la repetición.*<sup>4</sup> La memoria es el mecanismo a través del cual sintonizamos con estos campos de información. En su libro va demostrando esta hipótesis a partir de numerosos ejemplos donde se hace visible la fijación progresiva de nuevos hábitos a medida que se extienden en una especie. Así demuestra que si una persona aprende algo nuevo, como por ejemplo montar una ola en una tabla de surf, cuantas más personas aprendan dicha actividad, más fácil será su aprendizaje, ya que muchas personas lo habrán aprendido con anterioridad. Lo mismo ocurre con los animales, las plantas e incluso con los cristales. *Cuando se forman por primera vez los cristales de una sustancia química recién sintetizada, pongamos por caso un nuevo tipo de fármaco, no tienen un precedente exacto pero a medida que esa sustancia se cristaliza una y otra vez, los cristales deberían formarse con mayor celeridad porque anteriormente se han formado en algún otro lugar.*<sup>5</sup>

Estos hábitos se transmiten a través de campos mórficos, que como los campos conocidos de la física, son regiones no materiales de influencia que actúan a través del tiempo y del espacio. Son campos de información que se localizan tanto en los sistemas que organizan como en su alrededor, y se pueden sintonizar a través de un proceso que Shelldrake llama resonancia mórfica. En su investigación propone que la herencia no es solo una cuestión de genes sino que depende de la transmisión de hábitos de crecimiento y de desarrollo que van a regular la expresión de los genes. Cada especie animal, vegetal o mineral posee una memoria colectiva a la que contribuyen todos los miembros de la especie. Los seres humanos también recurrimos a una memoria colectiva, a la que todos contribuimos. Shelldrake presenta múltiples experimentos donde la transmisión de hábitos sucede en especies que no tuvieron contacto físico, es decir que no puede ser explicada en términos químicos y físicos, como a través del ADN. Si un animal adquiere una nueva destreza, por ejemplo una rata en Londres, en Madrid lo aprenderán más rápidamente porque lo han aprendido ya en Londres. Es decir que cuantas más ratas lo aprendan en Londres más fácilmente lo aprenderán en Madrid.

3. Rupert Shelldrake, “La presencia del pasado”, Editorial Kairós

4 Ibid

5 Ibid



En Harvard se realizó una experiencia a lo largo de treinta años (1920 a 1950) con ratas de laboratorio, donde les enseñaron nuevas habilidades para salir de un túnel. A medida que las ratas iban conociendo la salida, la velocidad con la que aprendían se incrementaba diez veces. Al principio se pensó que se trataba de un asunto de herencia molecular de padres a hijos. Experimentos posteriores mostraron que estas habilidades habían surgido “espontáneamente” en todas las ratas de esa generación en todo el mundo y en ausencia de cualquier medio de comunicación conocido. Este es uno de los ejemplos de los muchos que se han realizado.

La visión sobre la influencia de los hábitos me interesa en particular más allá de la contundencia que presenta Sheldrake, pues también a nivel postural y en la danza los hábitos producen estructuras materiales, mecánicas y de percepción tan contundentes como la acción de la fuerza de gravedad. El trabajo técnico de cualquier índole, implica inevitablemente involucrar y movilizar los hábitos. En nuestra práctica en las clases, gran parte del trabajo se halla en percibir hábitos de distintas procedencias: familiares, culturales, personales, así como en la adaptación de nuevos hábitos elegidos para sincronizarse al presente que se vive. Cada vez que un hábito se instala, pasa a ser información inconsciente que funciona en nosotros. No hay hábitos buenos y hábitos malos, los hábitos son información plasmada en nuestra vida, y ello requiere prácticas de presencia, de un hondo registro para contemplar cómo se relaciona la información adquirida con anterioridad con el contexto actual, que siempre es nuevo.

En cada célula y en la estructura de todo nuestro cuerpo, está activo el recorrido de la vida que nos ha dado la forma en particular, y los hábitos que tenemos como humanos. El pasado se cruza con el presente en cada aprendizaje, en cada reacción química y emocional que nos ocurre. En nuestro cuerpo aún vibran millones de años “de estudio” sobre la relación de las distintas fuerzas de la vida y cómo de este modo se van formando estructuras. Las mismas fuerzas que originaron la vida en nuestro mundo están activas en nosotros, y continúan creando a cada instante. La herencia no sólo nos marca y forma como humanos, sino que nos otorga el conocimiento sobre cómo estar en la vida; de hecho somos la prueba viviente de su éxito pues aquí estamos: la misma inteligencia, belleza y armonía que da vida a nuestro cuerpo y a todo el Universo, está disponible en cada uno.

## La herencia genética y habitual de nuestro linaje familiar

*Los organismos vivos parecen tener en su interior algún tipo de memoria. Los embriones se desarrollan según modelos que repiten el desarrollo de sus antepasados. Los animales tienen instintos que parecen encerrar experiencias ancestrales. Y todos los animales pueden aprender; elaborar hábitos propios.*

Rupert Sheldrake

Además de nuestra herencia humana y planetaria, nos llega información aún más detallada proveniente de nuestro linaje familiar; y así nos diferenciamos en grupos humanos, según la raza y la cultura de nuestros ancestros. Cada rasgo otorga un potencial particular, por ejemplo las características físicas de la raza negra, la oriental, la blanca, la roja manifiestan diferentes cualidades del ser humano. Cada parte del Entramado tiene un potencial particular, y cada raza, cada cultura con sus cruces y mixturas, también.

Heredamos los rasgos físicos de nuestros ancestros, como también sus hábitos, aprendizajes, relatos, concepciones, costumbres, lenguajes, canciones, y de algún modo todas sus experiencias.

A través de estas experiencias nos llegan distintos niveles de información hereditaria. Esa información está plasmada en nuestro cuerpo y nuestra vida dando forma, brindando habilidades, así como condicionamientos y posibilidades diferenciadas entre distintos grupos humanos. Y en muchas ocasiones lo que tenemos que sanar no es personal, sino que son heridas de nuestro linaje que siguen vivas en la memoria del cuerpo. No son acciones que hayamos realizado nosotros, y a veces ni siquiera han sido acciones de nuestros padres; sino que son dolores, incomprensiones, tristezas, estrés, hambruna o algún suceso intenso que vivió un miembro de nuestra familia. Son situaciones que a veces no fueron nombradas, sino que atravesaron la experiencia de un cuerpo a otro, llegando a modificar incluso la información del ADN.

Hasta hace poco tiempo se creía que la información contenida en la molécula del ADN pasaba intacta a la siguiente generación, sin importar el entorno ni lo que nos ocurriera. Nuevos conocimientos que brinda la epigenética (la rama de la biología que estudia las interacciones causales entre los genes y sus productos) han revelado que los genes no son determinantes, sino que están influenciados por el entorno, las emociones y experiencias que la persona vive. Se han documentado muchísimos casos en que el estrés de un trauma generado por una guerra o el

hambre, el modo de alimentación o cualquier suceso lo suficientemente intenso para impactarlo provoca una activación o inactivación en la expresión de los genes. La información genética es sensible al entorno y a lo que nos ocurre internamente. Todo aquello que nos sucede, y especialmente el modo en que lo percibimos, modifican la memoria de nuestras células. Inclusive el cambio producido puede pasarse hasta tres o cuatro generaciones posteriores. Esto también da respuesta al interrogante del proyecto del genoma humano sobre la imposibilidad de explicar la complejidad humana con solo treinta mil genes. Compartimos el noventa y nueve por ciento de los genes con el chimpancé, y hay especies menos complejas que tienen más genes que nosotros. Es posible entonces que la diferencia no esté en la cantidad de genes sino en cómo se expresan o no de acuerdo a su capacidad de respuesta en la interacción con el entorno.

Todo cuanto nos ha ocurrido como especie o familia se guarda en distintos campos de memoria y continua actuando en el presente, esta es la huella de la herencia.

## 2. La cultura

*Si lo observa, verá que el margen de libertad se está volviendo muy, muy estrecho. La política, la religión y la tecnología moldean nuestras mentes y nuestro cotidiano reduce esa cualidad de libertad. Cuanto más civilizados, menos libertad tenemos. No sé si han observado cómo la civilización nos transforma en técnicos, y una mente formada en base a la técnica no es una mente libre. Una mente moldeada por la iglesia, por los dogmas, por las organizaciones religiosas no es una mente libre. Una mente nublada por el conocimiento no es una mente libre. Si lo observamos en nosotros mismos, es evidente que nuestras mentes están llenas de conocimientos, sabemos mucho. Nuestras mentes están limitadas por las creencias, por los dogmas que las religiones organizadas de todo el mundo han establecido. Nuestra educación es un gran proceso de adquisición de técnicas para ganarnos la vida, y todo alrededor nuestro moldea nuestra mente, cada influencia nos regula, nos controla. De modo que el margen de libertad se está volviendo más y más estrecho.*

Jiddu Krishnamurti

La dinámica de la manifestación de la vida se da en grupos, en racimos de energía especializada. Vivimos en sociedades y esto nos marca a nivel hereditario, con la transferencia de hábitos e información genética, como ya vimos, pero también el contexto presente nos conforma. Las

creencias y conocimientos que tiene la cultura que habitamos sobre lo que es la realidad, y los requisitos para ser parte de su orden social, son también fuerzas que intervienen en la forma que tomamos como individuos.

Desde la ropa que vestimos, los utensilios de la vida cotidiana, los modos de desplazamiento, de comunicación, hasta los conceptos de belleza, cuerpo y vida condicionan nuestro modo de relación al cuerpo. Por ejemplo, en los cuerpos del renacimiento donde el concepto de belleza era otro, lo que en aquel momento era considerado bello, actualmente es rechazado por una supuesta muestra de gordura.

También podemos pensar en la experiencia del cuerpo que tiene alguien que desde pequeño se sentó en sillas o en el piso. La simple silla es un gran condicionamiento, como todo lo que conforma a una cultura. Sentarse en el piso le da una flexibilidad a la articulación coxofemoral y un autosostén a la columna vertebral que no otorga la silla, donde la adaptabilidad de la pelvis y las piernas se ve mucho más condicionada, y donde a la vez es posible delegar el autosostén en un respaldo.

Los modos en que la cultura que habitamos nos propone nacer, morir, la relación entre pares, entre lo femenino y lo masculino, los conceptos y saberes sobre lo que es la naturaleza, la materia, el pensamiento, la sexualidad, la alimentación y el sentido de vivir nos marcan profundamente. Todo ello determina en gran parte la relación con nuestro cuerpo y la forma de nuestra postura. Los conceptos sobre la realidad demarcan un límite a nuestras posibilidades, ya que nos moveremos de acuerdo con lo que creemos que es posible, real, necesario, verdadero. Así, las creencias del contexto cultural en el que nacimos determinan en gran parte nuestras relaciones con la naturaleza, con nuestros pares, nuestro modo de vestir, de alimentarnos, nuestro lenguaje, así como nuestra concepción acerca de lo que es posible construir en nuestras vidas. Nuestra condición cultural, se basa en nuestra naturaleza mamífera. Hemos nacido de un vientre materno, que nos cobijó y dio alimento al nacer, a diferencia de los reptiles que al nacer que son más independientes para conseguir alimento y sobrevivir. La experiencia de nacer del cuerpo de otro, ser alimentado de su propio cuerpo y depender de su cuidado nos marca, y así, se generan dinámicas de vida en grupo, manadas, sociedades con reglas específicas de pertenencia. La configuración que se produce en el cuerpo, el sentir, el modo de pensar y las relaciones en general de una persona que habita en una cultura patriarcal con prevalencia de los valores racionales, marciales, de poder y de orden jerárquico es muy diferente a los efectos posibles en una cultura matriarcal con prevalencia del cultivo de los saberes del cuerpo, de la crianza, la naturaleza, lo femenino y de un orden circular.



Los conceptos de cada cultura pesan sobre cada individuo que la habita, y al igual que la gravedad, tiende a moldearnos. Cada creencia y norma implícita en nuestra cultura hace mella en el cuerpo.

La vida de un individuo que habita una cultura que cree que la Tierra es plana, que es el centro del universo, que la realidad última de la materia es un bloque definible, ubicable y predeterminarle, o donde el modelo de belleza es la delgadez extrema, donde la tierra es un objeto que se compra, donde el pasado queda atrás y el futuro adelante, donde se necesitan títulos para poder comer y ser aceptado en sociedad; en comparación a un individuo con una cultura donde los padres son el sol y la luna, donde las plantas y la naturaleza toda transmiten información, donde es concebible viajar en el tiempo, donde se es parte de un todo de manera consciente, es intensamente diferente. Ambos casos generarán pautas tanto en relación a nosotros mismos y nuestro cuerpo, como al modo de estar con los otros muy distintas.

Todas las creencias que forman parte de la cultura que habitamos, en un tiempo y espacio determinados, son condicionamientos que dejan rastros en nuestro ser y vida entera. Trabajar en la postura moviliza el esquema de creencias culturales impulsándonos a conocer más del mundo, la historia y nosotros mismos.

### 3. La acción individual

*Un rasgo esencial del proceso evolutivo es que surgen nuevos sistemas organizados, con patrones de organización que jamás habían existido con anterioridad: por ejemplo la aparición de un nuevo tipo de molécula, cristal, planta, instinto o pieza musical. En la medida en que estas cosas son realmente nuevas, no pueden explicarse en términos de una simple repetición de lo que ha existido anteriormente.*

Rupert Sheldrake

Al nacer no somos solo una tabula rasa que será moldeada por la cultura, la familia y la genética; existe en nosotros un margen de acción entre aquellos condicionamientos. Así como nos constituye en parte nuestra herencia, y el contexto actual de desarrollo -la cultura-, también nuestra participación crea realidad. No estamos totalmente predeterminados por la genética ni por la educación; existe un margen de participación entre aquellos condicionamientos, que es posible ampliar o contraer. Somos lo que fuimos, somos la sociedad presente y somos también la posibilidad del cambio. Somos la posibilidad del misterio.

En India al "sí mismo", a quien se es mas allá de lo que se piensa, siente y hace, a esa continuidad que va cambiando según sus experiencias y que reúne la magnitud de la existencia, se le dice "el habitante misterioso", ya que no es posible de abarcarlo con un nombre. No se lo puede reducir a las marcas del entorno o los condicionamientos del pasado: es su naturaleza singular quien ante una misma influencia puede hacer surgir lo inesperado.

Sabemos que *somos* también todo aquello que vamos eligiendo y que permitimos -consciente o inconscientemente- que nos moldee; por lo tanto los límites entre las tres fuerzas que dan forma a nuestra postura no son definitivos ni rígidos, incluso pueden variar en los distintos momentos de la vida de una misma persona. Nuestra herencia consta de hábitos colectivos, como ya vimos, pero también del desarrollo de hábitos individuales, que son los que creamos cada día con lo que elegimos y hacemos. Estos generarán el próximo presente.

La fuerza singular que nos permite *obrar* responde a aquello que profundamente se busca, se pregunta, se ama y desea, coincida o no con la herencia y la cultura actual. Es la fuerza interna que nos mueve a elegir y a tomar las decisiones que tomamos.

Y por esta fuerza me refiero además, a la cualidad singular que implica entregarse a la tarea específica que nos toca en la totalidad de este mundo, a aquella *fruta* particular que cada uno va a traer gracias a su configuración única. Y también a todo aquello que hemos experimentado y de lo que hemos aprendido, que se ha impreso en nosotros y nos ha modificado respecto de lo que fuimos.

Estas tres fuerzas: universales, sociales e individuales conforman una pauta singular de ser y estar en el mundo, expresada en el esquema de nuestra postura, de nuestro sentir y pensar, con toda una red de hábitos y actitudes asociadas a ese esquema.

La postura particular de cada humano se conforma por tres fuerzas:

1. La herencia genética y habitual de la humanidad, y también la de nuestro linaje familiar.
2. La cultura: las creencias que tiene la cultura sobre lo que es la realidad y los condicionamientos para ser parte de la sociedad.
3. La acción individual: Lo que profundamente se busca, pregunta, ama, desea y se hace respecto de ello. Lo que hemos aprendido y experimentado.

## LA FORMA INFORMA

*La forma corporal y la forma de vida de un nadador se adaptan entre sí: por ello no todos los peces son nadadores rápidos. Es obvio que el cuerpo de un pez que camina no puede ni necesita ser adaptado para nadar rápidamente. Pero los cuerpos de los nadadores vigorosos están moldeados para la solución óptima desde el punto de vista de la hidrodinámica y la propulsión. A través de la evolución, las propiedades físicas del agua en movimiento forman el cuerpo del pez.*

Atilio Marcolli

En el mundo de la manifestación todo está en movimiento y en el constante pulsar de las cosas es donde la vida se expresa. El tiempo con sus ciclos y ritmos es parte constitutiva de la materia, por ello cuando una fuerza tiene constancia y se repite genera una estructura estable y organizada. Es

así como las estructuras revelan un patrón de organización determinado, el cual surge del diálogo entre sus componentes internos y su entorno, y en función de lograr eficacia en la actividad que realizan. Cuando vemos una estructura que “no funciona” necesitamos preguntarnos qué finalidad ha estado buscando, qué conceptos ha estado priorizando para funcionar así.

Decir que funciona “mal” es solo un juicio personal; tal vez solamente se mueve diferente a lo esperado, y según criterios más fuertes y profundos que los que se alcanzan a percibir.

En la postura se expresan los patrones que le dan su forma en particular. Tal vez deberíamos preguntarnos sinceramente acerca de las constancias que nos conforman. ¿Qué fuerzas generaron el pecho de hierro, los pies de garra, el entrecejo guerrero, la cabeza vencida, la rectificación, la mirada al cielo, el nudo en la garganta, los hombros caídos, las muelas apretadas, el diafragma en espasmo, los pies arrastrados, las rodillas juntas? ¿Cuál es nuestro habitual modo de estar? ¿Es luchar, escapar, ocultar, mostrar, simular, temer, entregar, confiar...?

La forma de la postura nos habla de nuestras necesidades más profundas. Los conceptos se hacen carne: hábitos, creencias, mecanismos de inserción en el grupo, miedos, anhelos, todo está impreso en el cuerpo. La forma es conocimiento. Las ideas sobre lo que soy se desvanecen, *el cuerpo es un campo de verdad* donde no es posible esconder lo que duele o molesta, donde la buena educación y las opiniones no alcanzan para transmutar una energía de enojo o tristeza, donde aquello que pienso, siento y elijo son fuerzas que se expresan y aparecen de alguna manera, a veces inesperada.

Las decisiones -conscientes o inconscientes- que tomamos respecto de las tres fuerzas que dan forma a nuestra postura organizan las prioridades en nuestro cuerpo y en la vida entera. Estos ejes de prioridad configuran la realidad de nuestra vida y su reflejo en la forma del cuerpo, el modo de andar, las relaciones, los amigos, el trabajo y todo a lo que dedicamos nuestro tiempo. Estos ejes nos permiten leer entre líneas la relación que hemos establecido con lo heredado, el presente y nuestro sentido de estar en el mundo.

¿Desarrollamos nuestras posibilidades singulares en este presente para que aporten a la evolución de la cultura actual? ¿O desarrollamos lo que el sistema cultural necesita de cada uno, como el consumismo y la producción? ¿Somos capaces de adaptar nuestra herencia y usarla a favor para movernos en el presente?

Estas preguntas son parte de la reorganización diaria de nuestra postura. En cada decisión que tomamos, en cada relación, en cada gesto hacia nuestra sociedad se pone en juego lo heredado, el contexto y lo que hacemos al respecto: si expresamos o no el potencial particular, si conseguimos que se adapte al contexto sin perder su cualidad, si logramos o no trascender los esquemas familiares y sociales que nos impiden ser todo lo que podemos ser. Si nos dedicáramos a leer sin temores lo que aparece en el cuerpo y nuestra vida, cada aspecto contemplado nos revelaría cuestiones que exceden nuestro campo de percepción, y podríamos establecer un diálogo entre las fuerzas generadoras y nuestra acción consciente.

El ser humano es una posibilidad constante más que una construcción fija, no creo que se trate entonces de encontrar una postura "correcta", sino una organización que pueda funcionar según lo que se quiere hacer y en el medio en que se mueve esa persona. Una postura que ensanche el vínculo entre el entorno espacial y temporal, la profesión que esa persona tiene, y la función particular en que su cuerpo y ser entero se necesitan adaptar para poder expresarse. En algunas personas sucede que aquello que los mueve (su interés), coincide con lo que propone su cultura, por lo tanto no tienen demasiados conflictos para expresarse, salvo que su herencia física sea muy distinta, y entonces necesiten intervenir en su materia para integrarla a las demás fuerzas en juego. Otras veces, lo que mueve a alguien coincide con el potencial heredado pero está fuera de los márgenes de interés de la cultura que habita. Esas personas pueden tener muchos conflictos, aun cuando tiempo después, aquello que proponían es aceptado en la sociedad.



Por ello, no es posible establecer reglas sobre si se está bien por no tener conflictos y mal por tenerlos, o viceversa, sino que podemos observar cómo cada persona está logrando en este presente expresar su potencial particular, brindar su especificidad a la época, y ser feliz en lo que hace. Estar felices con lo que hacemos es una guía, propia de la subjetividad que nos constituye, ya que no es posible basarse en conceptos de correcto-incorreto sobre el modo de aprendizaje y las elecciones de alguien. ¿Quién puede establecer el sentido de la vida de otro, y los criterios para evaluar lo que le ocurre (si se enferma está mal, si tiene éxito está bien)?

Además, nadie produce un cambio o cualquier movimiento en su vida a menos que lo sienta necesario. Y a veces necesitamos pasar por ciertos conflictos, pesares, dolores, para saber más del mundo que nos rodea, para conocer algo más de quienes somos, o para comprender lo que no queremos en nuestra vida. Ceder, perderse, caer, también son parte del proceso hacia el despertar de aquello que verdaderamente se busca más allá de la herencia y la cultura; o mejor dicho, *con* la herencia y *en* este presente cultural. Y es tal vez gracias a perderse, a ir por la tangente, que se nos revela un camino de cambios y posibilidades antes no vistas.

Las posibilidades y dificultades son fuerzas que forjan la realidad presente de una persona y no algo definido a priori. El sentido del propio camino surge de la interacción del potencial personal, el contexto y la acción elegida en cada presente. De “sentirse en el lugar justo, en el momento justo haciendo lo justo”<sup>1</sup>. Un equilibrio armónico y dinámico entre lo que deseo hacer, lo que puedo hacer y el contexto presente (lo que me llega desde el entorno). Tres aspectos en tensión dinámica, que se relacionan y modifican entre sí con cada acontecimiento, con cada cambio. Un equilibrio que no está libre de conflictos: toda crisis, incomodidad, o problemática brindará nueva información para volver a trenzar las fuerzas.

En el entramado de vida todo está en relación, por eso no podemos hablar de la postura solo como un juego de leyes biomecánicas, ya que el ser humano es más que un cuerpo, una mente o un sentir. Todo lo que cree, aprendió y decide, lo *conforma*. Nuestra forma actual es el resultado del cambio y de la adaptación a la realidad presente a la que accede el ser humano en cada momento. De modo que no hay postura buena o mala, solo distintas formas en que se relacionan las fuerzas que nos constituyen, y así nuestra vida toma su cualidad particular. Si por el contrario, el destino humano estuviera establecido y existiera un modelo definido o ideal de postura, se estaría bloqueando una de las fuerzas más intensas que nos constituyen: la de la evolución hacia el misterio.

Preguntar por el cuerpo conduce a descubrirnos como seres individuales en el misterio de la Vida. Se necesita reflexionar, descubrir y hacer cambios profundos en los modos de estar para pasar de un estado de enfermedad a uno de mayor salud y armonía. La búsqueda de salud es un proceso de ampliación de conciencia, inevitablemente.

## EL PENSAMIENTO DEL CUERPO

*El ser humano  
siembra un pensamiento y recoge una acción,  
siembra una acción y recoge un hábito,  
siembra un hábito y recoge un carácter,  
siembra un carácter y recoge un destino.*

Paramahansa Yogananda

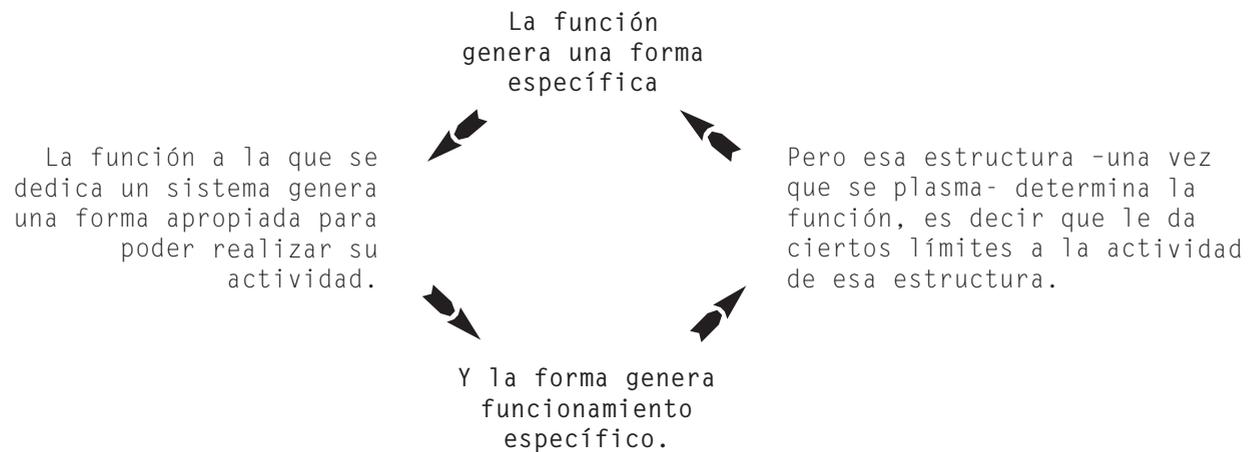
Hay pensamiento en el cuerpo, la forma visible es la punta del iceberg de las diversas fuerzas que le dan forma y a su vez lo transforman. Las tres fuerzas que vimos crean el patrón de nuestra postura actual, y una vez plasmado ese modo de estar en la experiencia, la energía circula de una manera específica afectando el estado de los distintos sistemas del cuerpo. Todo aquello a lo que “se dedica” un sistema genera una forma apropiada para poder realizar su actividad; pero esa estructura –una vez que se plasma- determina la función, es decir que le da ciertos límites a la actividad de ese sistema. Forma y función están en una relación de interdependencia: es un ida y vuelta. De este modo se retroalimentan a nivel físico las mismas pautas que impulsaron la formación de esa estructura.

En todos nosotros hay ciertos órganos más débiles que otros debido al potencial genético, el contexto en el que vivimos, y las elecciones que hemos tomado. Decisiones, por ejemplo, sobre lo que comemos, las personas con las que compartimos la vida, a lo que nos dedicamos, y el estado emocional implícito en cada situación. Esto produce un modo particular en el funcionamiento de nuestros órganos, que modifica la química y energía del organismo en su globalidad. Ello interviene en el tono y en la relación con los demás tejidos del cuerpo, generando tensiones o distensiones en las cadenas miofasciales, que a su vez condicionan a la totalidad. La postura que

tenemos como resultado produce un modo particular de sentir y experimentar la realidad acorde a nuestra forma. El movimiento es hacia la formación y desde la formación.

El mecanismo de interconexión de sistemas que se afectan unos a otros sucede en simultáneo, en un circuito que se retroalimenta. A veces no hay un origen entre ellos, de modo que se afecten por una causalidad unívoca o lineal, sino que más bien todos los sistemas se ven intervenidos por la misma pauta: por la relación que esa persona ha establecido entre la herencia, el contexto actual y su acción individual.

El movimiento  
es hacia  
la formación  
y desde  
la formación



El hombre en bipedestación se tendrá que adaptar a la gravedad, asegurar su equilibrio, programar su gesto, para tomar, dar, crear. Las cadenas musculares asegurarán esas funciones. La buena coordinación general pasará por las fascias. Las fascias ligan las vísceras al cuadro músculo-esquelético. Se percibe la importancia de la buena relación articular, la buena estática y de la buena movilidad de este cuadro. Si la movilidad del cuadro músculo-esquelético se altera, tendremos la reducción de la velocidad de una o varias funciones viscerales. En contrapartida, la disfunción de un órgano con fenómenos de congestión o esclerosis, modificará, por su pesadez o su retracción, su sistema de suspensión fascial.

*Léopold Busquet, "Las cadenas musculares"*

En general, sentimos unos aspectos más que otros, por lo tanto la red de afección puede percibirse en distintos órdenes, y una de las tareas es descubrir cómo está entramado ese patrón en los diferentes campos de expresión de nuestra vida. A veces no es posible intervenir directamente sobre los síntomas que el cuerpo expresa, porque todas las funciones a las que nos dedicamos se han hecho estructura. En cada fruncimiento de los tejidos posiblemente se alojen años -o generaciones- de apretarse, de tantas palabras y emociones comprimidas en aquel gesto del cuerpo. Por ello, al *desplegar* esa zona del cuerpo, su gesto se movilizará en todo el ancho de nuestra existencia.

No solo se expresan en el cuerpo y en el modo de moverse de una persona sus esquemas emocionales, sino también todas sus nociones sobre la naturaleza de la realidad: pautas de disociación, de bidimensionalidad, linealidad, esquemas de dominación-sumisión, etc. En el cuerpo se aloja el sistema de creencias sobre quiénes somos y qué es la realidad para nosotros.

Estas creencias están condensadas en un patrón emocional y mental que de tanto practicarlo dio la forma actual de nuestra postura.

¿Es posible entonces intervenir los patrones de pensamiento y emoción sin modificar el cuerpo y la mecánica en que esas pautas se *realizan* en nuestra vida?

Experimentar nuevas realidades en la vida depende en gran medida de modificar la realidad actual del cuerpo, que conforma el anclaje de toda nuestra historia, y es desde donde percibimos el mundo. Una modificación en la organización del cuerpo implica mover todas las estructuras que lo integran en su pauta actual.

La materia no solo es receptora sino que su naturaleza es también formadora de estados de ser y percibir. La subjetividad no es una abstracción, accedemos a la experiencia de esa gran cosa que llamamos realidad desde esta experiencia viva que *hoy* somos: lo que implica este cuerpo particular y específico. Y desde aquí sentimos, vemos, percibimos el mundo. Desde la pequeñez, la blandura, la tensión, la fragilidad.

Cada cualidad crea una construcción detallada de la experiencia. Vivimos la vida y todo aquello que pensamos desde el cuerpo que hoy somos. ¿Cómo percibe el mundo cada uno según su postura y diferencias físicas? ¿Qué realidad concibe alguien con torsión en la pelvis, con dolores en la espalda, con tobillos que se doblan, alguien muy bajo o muy alto, o igual a la mayoría?

La forma es activa, el cuerpo marca tanto como marcan nuestros pensamientos y nuestra herencia. Se requiere entonces que el proceso de aprendizaje implique, abarque y abrace el poder de la forma para conocerse e intervenirse. No se trata solo de considerar lo que se tiene que cambiar de uno mismo para cambiar la forma, sino de contemplar cómo es afectada la percepción según la forma que se tiene.

El patrón formal y mecánico modifica las funciones de los tejidos e influye en las vísceras, el sistema nervioso y demás sistemas del cuerpo produciendo una pauta química determinada. Esto inevitablemente influye en el estado emocional calando en el pensamiento de la persona: el cuerpo piensa. Estamos tan habituados a asociar al "yo" con el pensamiento, o como mucho con el sentir, que dejamos fuera la relación con su forma como potencia creativa, como fuente de información. Asimismo asociamos lo que "yo soy" con lo que "yo hago" a nivel voluntario y no percibimos las otras fuerzas que somos: ni aquellas más cercanas como la herencia y la cultura, ni las más lejanas como la gravedad y el espacio. Y tal vez, la relación es tan intensa, que los distintos aspectos de aquello que es un ser humano, e inclusive de lo que es un cuerpo, danzan con el mismo movimiento que cualquiera de sus partes produce.

## LA EMANACIÓN QUE RETORNA

*El observador humano constituye el nexo final en la cadena de procesos de observación, y las propiedades de cualquier objeto atómico solo se pueden comprender en términos de la interacción que tiene lugar entre el objeto observado y el observador. Esto significa que el ideal clásico de una descripción objetiva de la naturaleza ha dejado ya de tener validez. La separación cartesiana entre yo y el mundo, entre el observador y lo observado no puede hacerse cuando se trata con la materia atómica. En la física atómica nunca podemos hablar de la naturaleza sin, al mismo tiempo, hablar sobre nosotros mismos.*

Fritjof Capra

El proceso de ida y vuelta entre forma y función también sucede en la expresión del gesto, y cómo lo recibe el entorno: aquello que somos y hacemos emana olas de movimiento que van y vuelven.



Cuando vemos a alguien captamos mucha información sobre su arquitectura, el tono de sus tejidos, el estado de su sistema nervioso, su estado mental y emocional, solo que generalmente no pasamos toda esa información al estado consciente, y también porque la percibimos según nuestras propias marcas. Pero continuamente generamos y atraemos también con nuestra postura y modo de estar. Cada acción, cada gesto, cada emoción, cada comprensión y nuestra presencia en sí mueve el entorno constantemente; y dado que el espacio es curvo todo aquello retorna a nosotros de algún modo, a veces incomprensible.

Nuestra cultura se ha empeñado en ver “el positivo” de un suceso, no hemos desarrollado la habilidad de leer el movimiento que cada uno produce con su modo de estar, de preguntarnos:

*¿hasta donde se expande un gesto?*

Es extraño concebir al cuerpo, y todo nuestro ser, sin incluir la expresión de su movimiento, ¿cómo podremos estudiar así nuestro modo de estar en las cosas del mundo, en los otros? ¿Cómo podremos saber entonces del influjo de una sonrisa o de un pestañeo, de la extensión de una palabra y de un silencio, de la distancia entre el susurro y el grito? ¿Cómo podremos conocer la cualidad de cada estar?

Si dejamos de contemplar la repercusión de nuestras acciones, emociones, pensamientos, gestos, sería como estudiar un cuerpo de tejidos fríos y duros, sin respiración, sin movimiento. El cuerpo y lo que produce son lo mismo, solo que diferentes en el modo de fluir, como la sangre se diferencia del hueso. El cuerpo es el movimiento que mueve, el cuerpo es su actividad.

Para saber más sobre nosotros mismos necesitamos trascender la disociación materia-acción, observador-suceso: somos participantes activos, necesitamos asumir nuestra responsabilidad, nuestro poder y descubrir las mareas de movimiento que generamos con nuestro ser. Necesitamos aprender a leer lo que nos llega del mundo, para comprender cómo se relaciona aquel retorno con nuestro modo de estar.

El cuerpo es un campo de experiencia que nos permite conocer más acerca de la naturaleza de la realidad, un campo que nos trae a través del entorno, información de nosotros mismos. Los sucesos, relaciones, situaciones que nos llegan son parte de lo que hemos generado en algún plano de nuestro hacer-ser-emanar, y en su retorno completan nuestra acción.

Podríamos hacer un mapa de los sucesos y las relaciones que hemos tenido, y observar su relación con la postura y nuestro modo de estar. Al incluir lo que nos llega desde el entorno en la concepción que tenemos de nosotros mismos nos reunimos al afuera, y es entonces cuando nos descubrimos participantes del suceso creativo que es el Entramado.

Involucrar la repercusión de nuestras acciones en nuestro campo de percepción nos permite ir más allá de lo que *suponemos* que somos y de lo que las cosas *deberían* ser: lo que me sucede es también lo que el *cuerpo y el entorno* me traen. En cada suceso que me toca está la información de las fuerzas que hicieron que esa situación apareciera en mi vida. Será necesario entonces, amplificar nuestra habilidad para observar los sucesos y comprender hasta dónde se extiende nuestro accionar en el Entramado. Comprender la expansión de cada gesto y lo que nos llega como repercusión de lo emanado. Aquello que aparece también es nuestro de algún modo extraño. En cada afuera somos nosotros mismos moviéndonos en la amplitud del espacio-cuerpo-experiencia. Somos el entorno que movemos y nos mueve.

## PRACTICAR EL CAMBIO

*La personalidad se modifica cambiando el cuerpo y su estructura.*

Ida Rolff

¿Qué genera la práctica? ¿Por qué al cambiar nuestra forma y mecánica cambiamos nuestro modo de ser? ¿Qué es lo que se modifica en los circuitos químicos, energéticos, y en mi entorno si cambio mi forma?

La formación de hábitos sucede mediante la repetición, y es también a través del ritmo de una práctica que podemos mutar el condicionamiento del pasado, al intervenir en las constancias que conforman nuestro presente. Trabajar en la postura *moviliza los hábitos* que nos volvieron rígidos, laxos o mixtos, hiper-desarrollados del lado derecho, o izquierdo, etc.

Si mi *modo de hacer* es presionarme, sobre exigiéndome para controlar los resultados de lo que hago, este modo producirá excesos de fuerza y tensiones. Para que la repercusión de este modo de hacer se modifique será necesario aprender a hacer desde la amabilidad. Esto puede implicar, por ejemplo, soltar el exceso de voluntad y permitir que actúen otras fuerzas (como la gravedad y la sabiduría ancestral del cuerpo). Al modificar la condición del tono muscular, se interviene

directamente el tono del sistema nervioso. *La definición común de tono es la disposición muscular de reacción frente a los estímulos nerviosos*<sup>1</sup>. De este modo, practicar un nuevo modo que implique soltar en vez de controlar, amabilidad en vez de presión, modifica el estado global de esa persona.

Para cambiar lo que hacemos será inevitable cambiar el estado interno implícito en nuestros modos de hacer. Si nuestro hábito mecánico para resolver las situaciones de rigidez es el exceso de movilidad articular, (típica pauta de las personas mayormente “laxas”), refrenar la demasía de movilidad no solo nos fortalecerá, sino que además, posibilitará la entrada a aquellas zonas que no son tocadas. Esto a su vez nos permite revisar los esquemas emocionales que nos dificultaban reconocer lo rígido en uno mismo. El *modo* en que se hace algo modifica lo que se hace, el camino es la meta.

Los ejemplos son tantos como personas existen, y a través de las devoluciones de alumnos, he corroborado que la misma pauta que practicamos en clase para que sus posturas y danzas expresen su potencial, es la que ellos sienten que también necesitan despertar en el ámbito de su vida cotidiana. Debido a la integridad de nuestro ser, trabajar profundamente en un plano nos lleva a mover todas las piezas conectadas a él. Para modificar la postura será necesario encontrar otros modos de hacer y de estar; alterar el *modo* de movernos va a modificar el tono de los tejidos y el estado del sistema nervioso. Asimismo, mutar el tono del sistema nervioso moviliza las creencias acerca de la realidad, de uno mismo y de los otros.

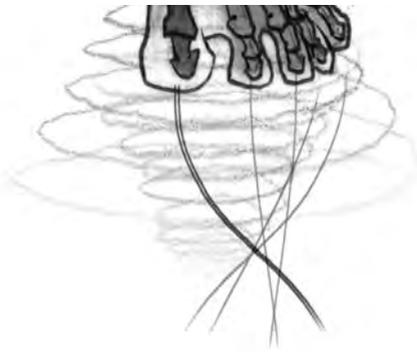
Cambiar la postura es mucho más que algo formal, o mejor dicho, cuando lo hacemos corroboramos que la forma es contenido. Al variar la forma de la postura, se interviene en el funcionamiento de órganos y glándulas produciendo nuevas condiciones químicas en el organismo, que nos dan la posibilidad de observar nuestras acciones desde un nuevo estado. Por otro lado, modificar nuestra postura cambia la expresión que tenemos y que los otros perciben, por lo tanto también se renovará lo que nos llega del entorno.

Es un proceso que implica liberar las emociones, energías, pensamientos contenidos en las zonas estancadas de nuestro cuerpo, en los tejidos comprimidos, posibilitando la transformación.

Experimentar un cuerpo fuerte cuando siempre se nos debilitaba o experimentar flexibilidad en vez de tensiones o quiebres, realmente nos deja parados en nuevos lugares del mundo. Modificar la postura implica cambiar el lugar, la posición que se tiene respecto de algo. Cambiar la postura es también un modo de transformar lo que percibimos del entorno.



1. Ida P. Rolf, “Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano” Ediciones Urano.



## APRENDER EN LA MATERIA

*El límite da forma a lo ilimitado*

Pitágoras

*El pensamiento es un sistema. Este sistema no sólo incluye pensamientos y sentimientos, sino que incluye el estado del cuerpo, que incluye a toda la sociedad: cómo el pensamiento pasa de ida y vuelta entre las personas en un proceso.*

David Bhom

Culturalmente, y por mucho tiempo, hemos concebido al cuerpo como un anexo deficiente del pensar y del alma, nos hemos movido desde el control de las ideas sin dar espacio al saber proveniente de las actividades del cuerpo y de su naturaleza material.

La materia del cuerpo es el campo donde sucede nuestra danza. ¿Podemos en verdad acceder a los conocimientos del movimiento si no es desde los tejidos y la organización interna del cuerpo?

Si no trabajamos la materia en profundidad, las propuestas del movimiento circular, espiral, el fluir, la presencia, el vaciar, la multidimensionalidad, pueden quedar en nuestras ideas como una intención pero sin generar una traducción *real* en el cuerpo. Si se intentan los conceptos en la danza, pero en la postura hay zonas bloqueadas, cerradas o fugadas no solo se podrán producir lesiones, sino que habrá una disociación entre lo que se busca en el movimiento y lo que se hace con el cuerpo a nivel de su materia.

Es bastante común que en busca de movimientos espirales en el espacio, se produzca rotación articular cuando hay zonas rígidas en la relación global de la postura. Entonces se resuelve con rotación e hipermovilidad la *idea* que se tiene de una espiral. Una práctica de movimiento que contenga espirales en su forma de abordar el espacio, va a modificar poco a poco los tejidos del cuerpo para acceder a esa posibilidad de moverse. Pero en la mayoría de los casos, la postura de las personas presenta zonas de bloqueo o hipermovilidad que no son posibles de ser intervenidas solo desde la acción de la danza.

Cuando estamos parados (o en una posición donde la gravedad se siente más intensamente como ocurre en la verticalidad) se activa la organización formal y mecánica de la postura que actualmente tenemos. Esto ocurre porque al estar de pie, la musculatura profunda o de estática

(la que se encarga de sostener el espacio y la relación entre los huesos) está en tensión, justamente para equilibrar la acción de la gravedad y evitar que nuestros huesos se junten o se “desparramen” en el piso. La organización de este sostén profundo de nuestros huesos se estructura según las tres fuerzas que vimos, dando la pauta actual de nuestra postura. Esta musculatura de estática solo se relaja al recostamos, y es por ello que una parte de nuestras prácticas se realiza en el piso donde podemos intervenir mejor nuestra organización postural. Junto con el estudio del cuerpo en las prácticas de movimiento, en general es necesario hacer un trabajo técnico en la materia y en los modos de aprender. Tal vez sea importante diferenciar aquí técnica de lenguaje de movimiento.

La técnica *habilita* a la persona para relacionar la información que llega del entorno con la interna; para aprender a moverse en las condiciones que elija, o a las que de algún modo acceda. El trabajo técnico nos permite tensar la dialéctica información-aprendizaje siendo uno mismo el campo para el debate. Nos posibilita escuchar las informaciones multidireccionales, hacer cuando es necesario, dejar de hacer cuando soltar conduce al encuentro, dejarse mover por las preguntas que el sentir destila, traducir los nombres que llegan desde afuera en una danza singular, sin nombre (o con un nombre propio).

El trabajo técnico es el conocimiento práctico, un despertar activo de todo aquello que uno es, que habilita cada vez más las posibilidades del cuerpo y de nuestra danza.

Sin hacer un hondo trabajo en nuestra materia, los deseos de un cuerpo más libre o de improvisar pueden quedar solo en ideas, porque la danza surge de los hábitos posturales y mecánicos adquiridos con anterioridad condicionando la experiencia presente.

El trabajo técnico implica un estudio de reconocer los hábitos, usarlos como potencia y también transformarlos, en un proceso cíclico. Requiere práctica, observación, estudio, investigación, experimentación, implicación, tiempo.

La técnica como metodología de trabajo no se reduce a las formas particulares que tienden a plasmarse en los lenguajes de movimiento de la danza clásica, el contact, release, flying low, etc.

Sino que a través de las formas de esos lenguajes es que se desarrollan ciertas cualidades, principios, focos y pensamientos específicos sobre el movimiento, que cada lenguaje investiga.

Aprendemos a pensar el movimiento y comprendemos sus diversas cualidades a través de las formas.

A veces queremos comprender ciertas lógicas de movimiento sin contemplar la forma en que suceden o sin observar nuestras formas actuales de movernos. O a veces pensamos que el movimiento "orgánico o natural" no tiene una construcción en la forma, que es puro contenido.

Pero toda forma es contenido, y es una posibilidad específica de experimentar la danza. El movimiento desarticulado, el movimiento fluido, el movimiento agarrado, el que cambia constantemente, el que se sostiene, la caída ablandada, moverse desde el peso, moverse desde los huesos, son *formas* posibles de comprender y habitar la danza.

En la manifestación del tiempo y el espacio, donde hay materia y energía, no es posible no ser, y ser implica habitar la forma. Una forma que puede dejar de ser esa, para ser otra. Y otra. U otra.

Tal vez no se trate de escapar de la forma sino de hacer tangible para uno la información que contiene. Tal vez así sea posible desplegar sus lógicas, desde la participación consciente, desde saberse ahí inevitablemente, no sin ella sino con ella. Mutar sus patrones de movimiento, percepción y estar, como lo hacen nuestros tejidos. Siendo eso, mutación. Cíclica. Por técnica también me refiero a desarrollar las condiciones internas y externas para movernos donde de otro modo no nos sería posible, así como el ser humano accedió con su evolución a los cielos, las aguas e inclusive a los alrededores del planeta.

La técnica es un trabajo constante de liberar la materia, liberar nuestro ser y liberar nuestra danza.









A r q u i t e c t u r a  
d e l   c u e r p o

CAPITULO III





*Toda función es una expresión de la estructura y de la forma.*

Ida Rolff



## ENTRE FUGAS Y ESTANQUES

*Entre lo que veo de un campo y lo que veo de otro campo  
 Pasa un momento una figura de hombre.  
 Sus pasos van con "él" en la misma realidad,  
 Pero reparo para él o para ellos, y son dos cosas:  
 El "hombre" va andando con sus ideas, falso y extranjero;  
 Y los pasos van con el sistema antiguo que hace las piernas andar.  
 Lo miro de lejos sin opinión ninguna.  
 Que perfecto que es en él lo que él es — su cuerpo,  
 Su verdadera realidad que no tiene deseos ni esperanzas,  
 Pero músculos y la manera cierta e impersonal de usarlos.*

Fernando Pessoa

En este capítulo propondré una forma de contemplar la organización del cuerpo, que considera a su arquitectura en confluencia con patrones comunes a otros sistemas naturales. La estructura del cuerpo humano es fruto del "ensayo" del universo durante millones de años, y la postura de cada persona es la forma en que esa organización se modifica según nuestra acción individual y el contexto (la cultura). De este modo, la postura es el resultado de la interacción de fuerzas pasadas, presentes y de la posibilidad del cambio. Conlleva el desafío de adaptarse al medio en el que nos movemos, a la tarea que hemos elegido, para permitirnos expresar nuestro potencial particular. Necesitamos para ello un ordenamiento donde el peso, el espacio y todas las fuerzas circulen dentro y fuera del cuerpo, en mutua conexión. Una organización donde sea posible la integración de las diversas estructuras con la totalidad que conforman.

En el capítulo I, vimos que el movimiento no nace en el cuerpo aisladamente, sino por conexión a los circuitos de fuerzas del Entramado. Y que a su vez, el movimiento tiene que irrigar al cuerpo en su totalidad: *¿cómo funciona la continuidad en la circulación de fuerzas, en un sistema de partes como el cuerpo humano? ¿Cómo tener conexión de las partes entre sí, pero también con el entorno, aun en la máxima movilidad del cuerpo? ¿Cuáles son las pautas necesarias para la organización de una postura que está en continuo movimiento en la totalidad?*

## trinidades

La columna vertebral que conecta a tres cavidades.

**Cráneo:** contiene el sistema nervioso central.

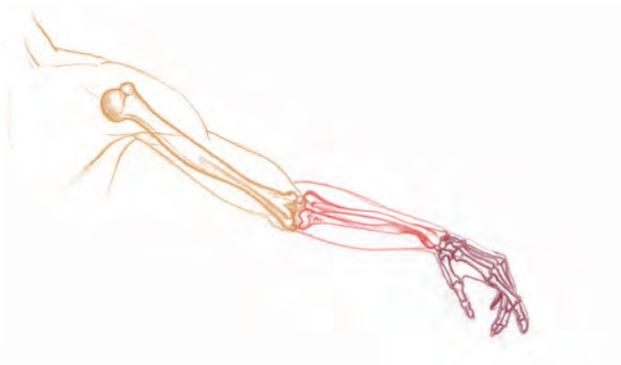
**Caja Torácica:** contiene el corazón con los grandes vasos que salen de él y los pulmones.

**Pelvis:** contiene el aparato genitourinario y las estructuras finales del sistema digestivo.

cráneo

tórax

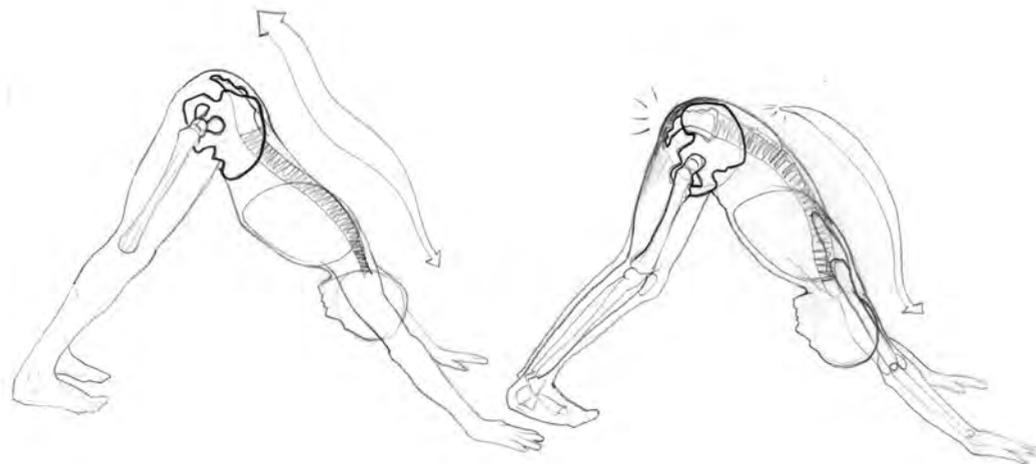
pelvis



Las extremidades superiores conformadas por tres grandes partes: brazo, antebrazo y mano.



Las extremidades inferiores conformadas por tres grandes partes: muslo, pierna y pie.



## dependencia entre trinidades

El acortamiento de los músculos que relacionan el muslo con la pelvis (los isquiotibiales, los rotadores de la pelvis, el psoas) puede ocasionar que en una posición de amplia movilidad el muslo “se pegue” a la pelvis. En el caso de estas imágenes, se produce una retroversión en la pelvis (vasculación) que tracciona a la columna vertebral, que compensará con exceso de movilidad en la zona lumbar -o la más blanda para esa persona-, debido a la imposibilidad de “despliegue” de los músculos posteriores de la pierna.

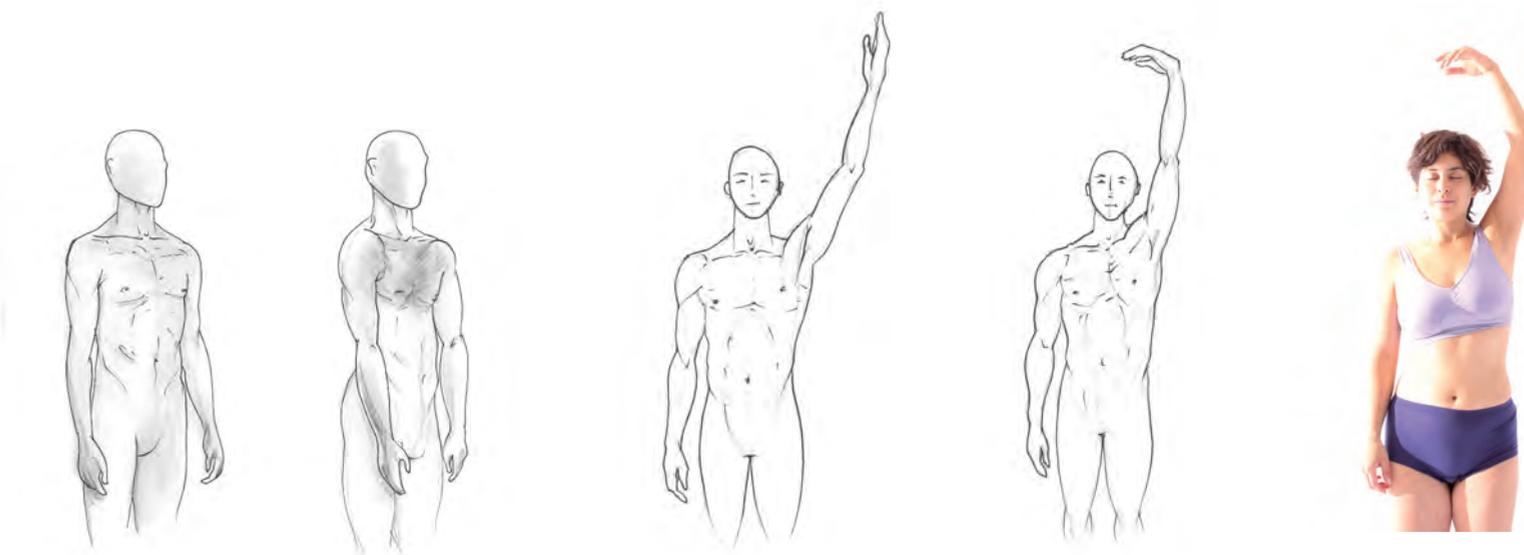
Es bastante frecuente que en busca de conexión y potencia en el movimiento, se trabaje al cuerpo solo ejerciendo fuerza muscular, aunque ello puede producir bloqueos que impidan, en mayor o menor medida, su posibilidad de movimiento. También ocurre a la inversa, cuando para acceder a una movilidad más amplia, las articulaciones se sobre exigen y “desconectan”, y de ese modo dificultan la disponibilidad global del cuerpo.

Nuestro trabajo se centra en integrar esa aparente dualidad: unidad e independencia, velocidad y anclaje, fuerza y movilidad, cielo y tierra. Este será el estudio del capítulo: cómo lograr la integración de las diversas estructuras del cuerpo sin perder su movilidad. Para ello nos dedicaremos a observar las fuerzas que son comunes en los humanos, y que se aprecian en el diseño de nuestra estructura física. Nuestro cuerpo es un fractal del “estudio” del universo, para manifestar la vida en este planeta. Al contemplar la forma de nuestra estructura física podemos conocer las fuerzas que nos constituyen. Esta conciencia nos permite accionar con nuestra voluntad sin dejar de integrar a sus otras fuerzas.

Unos de los primeros patrones que surgen de la observación (tanto si es superficial como en niveles más profundos), revela que estamos constituidos en trinidades y de modo polar.

A nivel postural, cada una de estas trinidades funciona como una unidad estructural que se conecta a las demás, a la vez que conserva su independencia. Si esto no ocurre, se produce entonces una relación de compensación entre las trinidades. Esto tenderá a la hipermovilidad en algunos tejidos y bloqueos en otros. La integridad y conexión de las partes sucede trascendiendo la dependencia.

Cuando una trinidad le resta movilidad a la otra, se torna en una relación de compensación, que le resta eficacia al funcionamiento global del cuerpo. Cuando algunos tejidos están "pegados" o acortados, esa disminución de movilidad en una zona, requiere un exceso de "laxitud" en otra. El cuerpo necesita moverse para existir, y por ello resuelve sus regiones detenidas, con demasiada de movilidad en otras áreas. El principio de equilibrio compensa la *carencia* con *exceso*: a un "estranque" siempre le corresponde una "fuga".



Cuando la parte anterior del cuerpo está acortada o bloqueada "arrastra" consigo a los músculos pectorales y la escápula que a su vez imposibilita la amplia movilidad del brazo. Este "hundimiento" anterior "distiende" los tejidos posteriores del tórax, y con ello sobre exige a la zona cervical. Los acortamientos (carencia de movilidad) o distenciones (exceso de movilidad) provocan una pauta que disminuye el movimiento global del cuerpo.

Por ello, para que la fuerza circule por todo el cuerpo logrando conexión pero sin provocar rigidez, uno de los primeros trabajos consiste en *conectar cada trinidad e independizarla* de las otras. Esto permite intervenir en la organización interna de cada trinidad para que el movimiento circule sin fugas ni estanques por esa unidad estructural de nuestro cuerpo.

Implicará inevitablemente equilibrar el tono y la organización de los tejidos que sostienen la impronta actual de nuestra postura; así como será necesario reflexionar sobre el *modo* en que nuestro cuerpo se mueve.

## TRINIDADES

*De todo, quedaron tres cosas  
La certeza de que estaba siempre comenzando,  
la certeza de que había que seguir  
y la certeza de que sería interrumpido  
antes de terminar.  
Hacer de la interrupción un camino nuevo,  
hacer de la caída, un paso de danza,  
del miedo, una escalera,  
del sueño, un puente, de la búsqueda, un encuentro*

Fernando Pessoa

Una trinidad es una unidad funcional de actividad e información, un sistema en el que confluyen tres fuerzas principales. No sólo son unidades estructurales: hueso, célula, piel, músculo, red fascial, sino que podemos encontrar muchas formas de concebir una organización. Y es necesario vislumbrar la red de fuerzas que conforma a las diversas organizaciones, ya que de otro modo es probable que no podamos comprender su naturaleza, y eventualmente modificar sus síntomas (o en caso de lograrlo es probable que vuelvan a aparecer). Intervenir un suceso es posible al ingresar en su unidad de organización básica, y esto ocurre al comprometer sus componentes estructurales. Ello nos permite

acceder a la médula del suceso, y no quedarnos a nivel de “la cáscara”, o de una sola de sus posibles manifestaciones. Contemplar las trinidadas posibilita introducirnos en uno de los núcleos fundantes de la naturaleza humana, y nos permite actuar desde la integración de sus componentes.

Como humanos necesitamos intervenir globalmente para realizar un cambio en alguna parte de nuestro ser, ya que un cuerpo no es solo carne, sin emoción, ni pensamiento. No podemos producir cambios en el cuerpo al comprometer únicamente el plano físico de una persona, o reflexionar sobre nuestros conceptos solo a nivel teórico; se trata más bien, de intervenir la intrincada red que le da unidad a nuestro ser.

Para ejemplificar estas ideas podemos imaginar la siguiente hipótesis: si el ser humano no tuviera desarrollado el aspecto mental, su vida sería solo animal o instintiva, y estaría regido mayormente para la supervivencia. Si no tuviese parte física, no podría conformar una experiencia material (ser parte de esta dimensión donde hay materia), o lo haría sin conexión al cuerpo, inmerso en visiones mentales o emocionales. Y sin emoción, no podría vivir la afectación en las relaciones del grupo (como sucede los reptiles), o bien viviría sin entregarse a lo que hace y piensa: sin ser tocado íntimamente por las experiencias que vive.

Para modificar algo en la estructura del ser humano tenemos que intervenir integradamente en los tres mundos que lo constituyen: su pensar, sentir y hacer.

El ser humano habita –al menos- en esos tres mundos, y lo que haga en uno afecta al otro. Al trabajar integradamente en estos tres niveles logramos contactar con nuestra estructura más básica y producir cambios, gracias a involucrar las fuerzas que nos hacen humanos.

De este modo será poco funcional abordar cada área por separado. Por ejemplo, no se trata de que la persona vaya al gimnasio sólo para trabajar el aspecto físico (donde no se considera el aspecto emocional y mental del cuerpo), ni de solamente realizar estudios teóricos disociados de la práctica que éstos proponen. Tampoco ayudará demasiado sólo hacer descargas emocionales, ya que no permiten reflexionar sobre los conceptos y las actividades que se vinculan con aquel patrón emocional.

Nuestros tres mundos funcionan en red: están condicionados mutuamente. Necesitamos por ello una perspectiva global en cada cosa que hacemos. Se trata de hacer un trabajo sensible en cuerpo y pensamiento, para aprender a descifrar qué conceptos y emociones revelan el cuerpo y el modo de movernos. Poner en práctica aquello que pensamos, para que de esta manera podamos



corroborarlo o modificarlo, y alcanzar un conocimiento más profundo que el de nuestras creencias. Cualquiera sea el área por la que comencemos un proceso, si ahondamos, si nos dejamos tocar por lo que aparece, y si continuamos andando, nos llevará a las otras.

El aprendizaje implica mutación, por eso practicar los cambios es lo que permite cuestionar nuestros esquemas mentales, al poner a prueba aquello que nombramos. Poner a prueba lo que conocemos es lo que nos vuelve verdaderamente flexibles y disponibles a la renovación.

El sentir hace de puente entre lo que creemos y realizamos, traduce las palabras a un lenguaje personal, para que los conceptos nos conmuevan y gracias a ello puedan tener cuerpo. Sentir es comprender los conocimientos generales a través de la naturaleza singular de cada persona, y que de este modo, pensamiento y acción se conecten. Sin involucrar la emoción, ningún cambio en nuestras ideas se realiza en profundidad ya que no somos tocados por esos conceptos, y quedan como palabras sin peso.

En nuestras prácticas tratamos de sentir los conceptos, como un abordaje personal para poder pensarlos con hondura, para que se trasladen del terreno racional a la experiencia, y evitar que queden como un conocimiento teórico y sin comprensión real. Solo se comprende lo que se aplica y por ello buscamos que el pensar, el sentir y el hacer se entrelacen.

La naturaleza trinitaria está presente en múltiples niveles simbólicos, reales e imaginarios de nuestro mundo, y siempre se encuentra relacionada con la unidad: con tres aspectos de un mismo suceso. Habitamos un mundo de tres dimensiones espaciales (alto, largo y ancho), experimentamos el tiempo en pasado, presente y futuro, existen tres hábitats en nuestro planeta (agua, tierra y aire), tres estados de la materia (sólido, líquido y gaseoso), nos conforman tres fuerzas: herencia, cultura, y la acción individual, que integran los ciclos personales, sociales y universales. Así como también la conformación trinitaria está presente en los roles básicos de *madre, padre e hijo*, que forman parte además de numerosos mitos y leyendas fundantes de nuestro acervo cultural.

Desde otra perspectiva, en la religión hindú existen tres aspectos primordiales de la energía vital, que se expresan en las divinidades *Brahama*, el aspecto creador de la energía, *Vishnú*, el principio que preserva, y *Shiva*, el principio que transforma. Creación, preservación y transformación son tres pasos básicos de cualquier proceso: nacimiento, desarrollo y cambio.

En la improvisación, la composición, la vida cotidiana y en el aprendizaje: algo nuevo surge, se sostiene o *es* lo suficiente hasta que modifica algo en su entorno, y con ello se transforma también a sí mismo, al dejar de ser eso que fue. Y así comienza nuevamente el ciclo donde siempre aparece algo nuevo. Si no se cumplen estas etapas del movimiento de las cosas, algo se desarmoniza. No es posible estar continuamente creando sin dar tiempo a la maduración de lo que surge, como tampoco es posible madurar eternamente sin transformarse. La retención de cualquier estado o suceso, nos aleja de nuestra naturaleza más básica que es el constante movimiento de lo vivo. El yoga de la cultura Rishi transmite sus enseñanzas milenarias a través de tres ciencias: Mantra, Tantra y Yantra. En el lenguaje sánscrito “tra” significa “tres”. Mantra deriva de “manas” que significa “mente” y estudia los tres aspectos de la mente. Tantra se centra en tres aspectos de la energía, a través de los circuitos principales de energía en nuestro cuerpo (los nadis), que son Ida (-) Pingala (+) y Shushumna (neutro), de los cuales se ramifican muchos otros circuitos. Y el Yantra es la ciencia que estudia la forma a través de tres patrones básicos que metafóricamente se representan con el círculo, el triángulo y el cuadrado. Estas tres ciencias también coinciden con los tres caminos para experimentar el Yoga propuestos por swami Vivekananda: el Gñanayoga Yoga, a través del conocimiento, el Bhakti Yoga, a través de la entrega y devoción, y el KarmaYoga, a través de la acción.

Todo descubrimiento, revelación o verdad surge en la confluencia de los tres caminos que conducen al aprendizaje. Cualquiera sea la vía que elijamos para recorrer nuestra pregunta en profundidad, nos llevará a las otras dos. El conocimiento teórico, necesita de la práctica para comprobarlo (ponerlo a prueba) o reformularlo (en la mayoría de los casos) y así convertirse en un Saber. El hacer necesita la comprensión de las causas y devenir de esa acción para evitar chocar siempre con el mismo límite, convirtiéndose de ese modo en un Saber. Siempre la entrega nos permite resistir el proceso. El amor es la fuerza de cohesión entre el hacer y el saber, es el medio, lo que nos permite permanecer en la experiencia y reunir lo que creemos con lo que acontece.

En nuestro cuerpo también encontramos muchas trinidadas. El sistema nervioso central, desde el punto de vista filogenético, puede dividirse tres subestructuras: arquipalio, paleopalio y neopalio. Cada una de estas tres partes se diferencia en aspecto, tamaño, química, estructura, patrón de funcionamiento, reflejando nuestro desarrollo durante las distintas eras. El arquipalio está formado por el tronco del encéfalo y el cerebelo, estas estructuras fueron las primeras en

desarrollarse. Los científicos de antaño lo denominaban *cerebro reptil* porque se asemeja al cerebro completo de los reptiles. Es responsable de las funciones básicas del cuerpo, como el ritmo cardíaco, la respiración, los niveles de sueño y vigilia y también de la coordinación, el equilibrio, la propiocepción (la percepción inconsciente del movimiento y la orientación espacial) y del movimiento corporal. Todas estas funciones son compartidas por la mayoría de los animales.

El *paleopalio*, está formado por el tálamo, hipotálamo, hipófisis, glándula pineal, hipocampo, amígdala y ganglios basales. Fue el segundo cerebro en desarrollarse, se denomina así porque las estructuras que componen esta región en particular se ubican en el medio del cerebro. También se lo llama *cerebro mamífero* porque está más evolucionado en estos animales. Se ocupa de mantener y controlar el medio interno: la temperatura del cuerpo, los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial, la digestión, los niveles hormonales e innumerables procesos más. Sin éste, nuestro metabolismo sería como el de los reptiles de sangre fría, porque no podríamos mantener la temperatura interna ante cambios en el ambiente. También se llama *cerebro emocional* porque posee una gran influencia sobre la conducta.

El *neopalio* está formado por la corteza cerebral, última en aparecer en la evolución, y se moldeó alrededor de las dos primeras estructuras. Entre sus funciones se encuentran la percepción consciente, la capacidad de razonar, aprender, planear, analizar, comunicarse verbalmente, discernir, e interpretar la información interna y externa al organismo.<sup>1</sup>

También podemos observar que tenemos tres grupos de dientes: incisivos (cortan), caninos (desgarran) y molares (muelen). Estos están relacionados con los tipos de alimentos: los dientes incisivos cortan frutas y verduras, los caninos desgarran carnes y los molares muelen granos y semillas. En los distintos animales, se nota cómo están desarrollados unos u otros grupos según su clase de alimentación: en los carnívoros y omnívoros los caninos son más grandes y están afilados, los molares están en forma de cuchilla y los incisivos son cortos, pequeños y están en punta. En los animales herbívoros se observa que los caninos están desafilados, los molares son planos y muy duros, y los incisivos son grandes y planos. En los frugívoros los caninos son pequeños pero pueden estar algo afilados para la defensa, los molares son planos, y los incisivos son grandes y planos.

1. Información basada en conocimientos de la práctica de Yoga de la Cultura Rishi a través de la Asociación Aroué, y también tomo como fuente las investigaciones de Joe Dispenza y Paul MacLean.



Como hemos visto, nuestra columna vertebral se conecta a tres cavidades: pelvis, tórax y cráneo.

Cada cavidad sostiene y protege principalmente un grupo de órganos: el cráneo contiene al sistema nervioso central, que es el sistema de *coordinación*, la caja torácica a los pulmones y el corazón, que funcionan como el sistema rítmico de *circulación* global, y la pelvis aloja el sistema genitourinario, como sistema encargado de la generación.

Las vértebras de la columna tienen tres tipos de apófisis: apófisis articulares (hay cuatro por vértebra), apófisis transversas (se articulan con las costillas, están solo en las vértebras torácicas, y hay dos por vértebra), y las apófisis espinosas (hay solo una por vértebra).

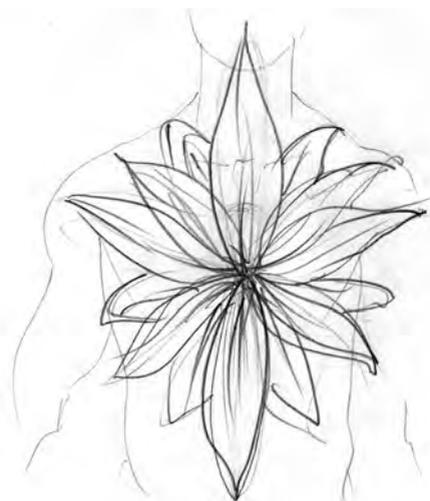
El esternón está compuesto por tres huesos fusionados: manubrio, cuerpo y apéndice xifoideo.

También el hueso ilíaco está constituido por la fusión de tres huesos primitivos: el ilion, el isquión y el pubis. Las trinitades de las extremidades están formadas por pie, pierna, muslo, y de mano, antebrazo, y brazo. A su vez hay tres ejes de actividad en los pies: tarso, metatarso y dedos, lo mismo en las manos.

Los dedos de manos y pies están constituidos por tres falanges (menos el dedo gordo de pies y manos formados por dos falanges).

Estos son algunos ejemplos de entre las muchas estructuras trinitarias.

Lograr integración de cada parte en sí misma y con el todo es una de las tareas fundamentales para habilitar la actividad multidimensional de nuestro cuerpo: la sincronía, el pulsar y la circulación de energía libre, que presentaré en los siguientes capítulos. Desde mi experiencia a ello vamos accediendo, en primera instancia, al integrar cada trinidad y polaridad en sus diversas manifestaciones. Es este uno los trabajos de base y de siempre, porque trata de aspectos estructurales del ser humano. Asimismo, siempre se vuelve a pasar por el *tendú*, la rolada, la caída, el caminar, por el estudio de mayor simpleza cuanto más compleja es nuestra danza.



## LA “PRIMERA TAREA”:

integración de cada trinidad en sí misma

*“ ¡El arte genuino -exclamó entonces el maestro- no conoce fin ni intención! Cuanto más obstinadamente se empeñe usted en aprender a disparar la flecha para acertar en el blanco, tanto menos conseguirá lo primero y tanto más se alejará lo segundo. Lo que le obstruye el camino es su voluntad demasiado activa. Usted cree que lo que usted no haga, no se hará.”*

Eugen Herrigel (Bungaku Hankusi)

Cuando no hay armonía en la relación entre las partes de una trinidad, no se pueden integrar porque hay “choques de verdad”: prioridad en las necesidades de una parte por sobre la de otra. Por ejemplo, si soy una persona que tiende a estar en constante *proceso*, y no deja que su hacer se transforme para que surja algo *nuevo*.

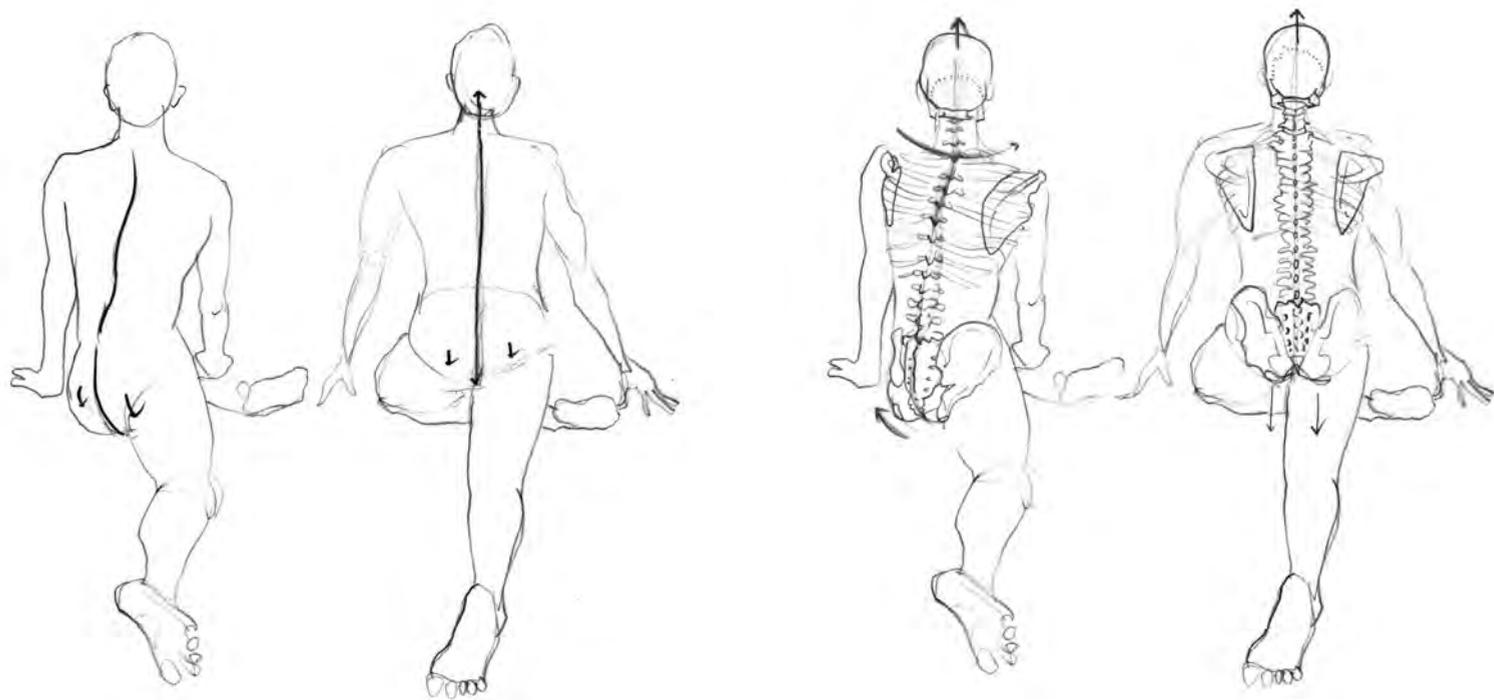
La transformación que surge del inherente movimiento de lo vivo se manifiesta a través de estados diferenciados: primavera, verano, otoño, invierno. Inhala y exhala.

El movimiento se sostiene mediante el cambio. Estar en constante proceso, ya sea porque no se percibe lo “nuevo” que aparece o porque se intente retener una fase del movimiento, es detener el flujo del cambio. Un proceso que se transforma nos permite encontrar lo nuevo y dejarlo madurar hasta *dejar de ser*.

Otras veces la prioridad está en *generar*, en un estado que siempre proyecta a futuro sin ampliar el presente, ni usar lo que uno trae (lo que se generó antes).

Tampoco se integrarán las partes de una trinidad si nos movemos solo desde las ideas, sin advertirla información proveniente del sentir y de lo que hacemos. O si en la danza nuestros hábitos “priorizan” la movilidad del tórax a la de la pelvis o el cráneo; o si para desplazarse nuestros hábitos “prefieren” la movilidad de los tobillos a la de la articulación coxofemoral y las rodillas.

## niveles de rotación trinidades



Esta posición involucra la disponibilidad del músculo psoas en la pierna de atrás y de los músculos rotadores del fémur en la pierna de adelante, pero el despliegue de estos tejidos está disminuído ya que la persona tiene su prioridad perceptiva solo en el cráneo y la parte alta del tronco. Desde allí “organiza” un tipo de movilidad que deja a la pelvis sin participación del gesto espacial de movimiento que pretende realizar. Esto ocasiona una sobre exigencia en la zona lumbar, que está en una rotación mucho mayor que el resto de la columna vertebral, y por ello las tres cavidades están sin conexión entre sí. Si trasladamos esta posición a una caminata veremos que las piernas se dirigen en una diagonal respecto de lo que propone su cráneo. La divergencia de direcciones, en este caso no tiene que ver con la multiduplicidad de posibilidades sino con la “linealidad” perceptiva y con una compensación de los tejidos. En cambio, cuando se contempla la organización de las cavidades desde una perspectiva global, la columna las conecta sin bloqueos o hipermovilidad, y el movimiento puede circular a través de las tres.



1

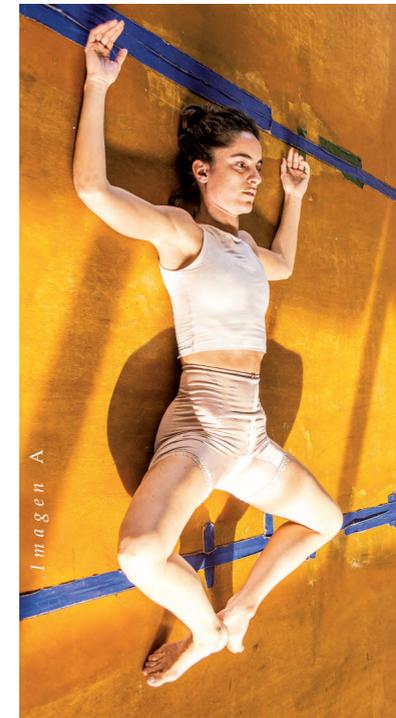
2

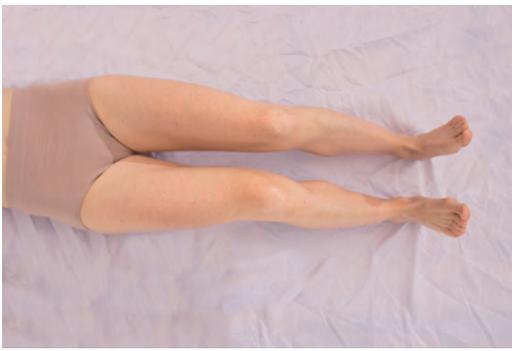
En esta posición (foto 1) los niveles de rotación de pie, pierna y muslo son muy diferentes entre sí: están en un modo de relación de disociación que se “sostiene” en la compensación de algunos tejidos demasiado<sup>1</sup> blandos, o con exceso de movilidad, y otros demasiado tónicos, o con falta de movilidad. El muslo está “fijo” e inclusive tiende a una rotación interna, mientras que la pierna está girada en una rotación externa. El movimiento entonces se “fuga” por la rodilla y la salida de la tibia, que a su vez repercute en la posición de los pies que no contempla una relación con la tierra. Por lo tanto la actividad de la planta de los pies no se conecta con las otras partes de la pierna, ni con la columna vertebral, y en cambio “se fuga” por el tobillo o la rodilla.

Al observar el mismo gesto de movimiento, en posición vertical se remarca la extrema rotación de la tibia que sobre extiende los tejidos anteriores de la pierna (los que conectan la pierna al muslo y el pie a la tibia).

Cuando se piensa en una relación global (foto 2) de la trinidad surge la posibilidad de continuidad en el movimiento, y los tejidos no están sobre exigidos. Esto nos permite a su vez intervenir más profundamente en la organización postural actual de cada persona para habilitar la disponibilidad de sus tejidos en función de lo que será requerido al moverse en el espacio, y evitar pensar en el ejercicio por fuera de su repercusión en la danza.

*1. Por “demasiado” blando o tónico, o “exceso” me refiero a la relación global que conforman las partes. No existe un tono único y definido de los tejidos, sino que lo contemplamos en cada persona en función de una organización global que le permita expresar su potencial en el presente.*





Estas imágenes muestran un gesto postural de rotación y fuga articular que deja a la posición del pie en otro registro espacial respecto de la pierna y el muslo. Este registro se vuelve una pauta fija en los tejidos y en la percepción global de la persona, que traslada a cada una de sus acciones. En el caso de las fotos se pone en juego al estar de pie, al caminar, al recostarse y realizar una flexión del pie, del mismo modo que replica este patrón en la trinidad superior (brazos), donde la mano tiene el mismo diseño de relación respecto del antebrazo y brazo, que el pie respecto de la pierna. La huella perceptiva que la organización particular de nuestros tejidos nos proporcionan, se traslada a cada cosa que hacemos, ya que ésta es la vivencia que cada uno tiene de lo que “es moverse” y estar vivo en un cuerpo.



Observar la actividad de las trinidades nos ayuda a comprender cómo se relacionan las distintas fuerzas que nos habitan. Necesitamos descubrir el punto de vista de cada parte, y trabajar sin ignorar ninguna fuerza, hasta encontrar una “verdad más grande” que las integre en una *misión colectiva* de esa unidad estructural de realidad. Una trinidad no es directamente un “uno”, sino que son tres aspectos integrados, con diferentes cualidades que necesitan actuar en comunión: tienen que expresarse en simultáneo pero de forma diferenciada. A nivel postural podemos verlo en las direcciones de movimiento que tienen las distintas partes de la trinidad, por ejemplo, el talón, respecto de la pierna y el muslo. Esto pone en evidencia los distintos niveles de rotación de las partes de la trinidad, que a su vez hablan del tono de los tejidos y cómo se relacionan de modo compensatorio, a menos que los equilibremos. Esta observación nos contará mucho sobre nuestro particular modo de movernos: la dirección que toma cada parte de la trinidad habla de su hacer, de la intención que tiene, y hacia dónde se dirige su actividad. Luego, al contemplar la totalidad de acciones del cuerpo podremos comprender la red de compensaciones.

Lograr integración en las trinidades de nuestro mundo físico es un fractal de la unidad que vamos a necesitar integrar en los demás aspectos de nuestro ser. En la medida en que una trinidad o un par de opuestos se integra en sí mismo,

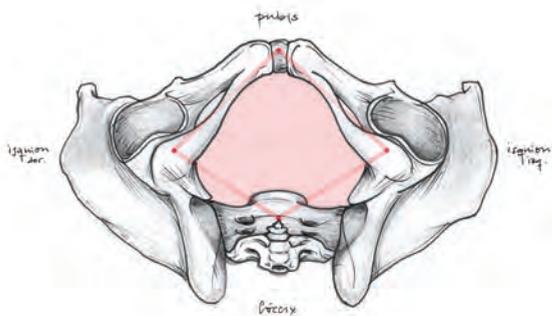


esta unidad estructural de realidad se abre y conecta con su afuera. De este modo forma parte de una trinidad mayor, y así se van integrando estructuras trinitarias y polares unas dentro de otras, como racimos de energía organizada y especializada.

Una de las cuestiones más importantes que vimos en el capítulo I fue que *la relación entre sistemas* es la pauta que estructura a los sistemas individuales, y sostiene vivo al Entramado: *relación y circulación*. Por lo tanto, el movimiento tiene que circular por toda la trinidad, así como salir del cuerpo para conectar con la tierra, el espacio, los otros seres humanos. Pero también el movimiento tiene que retornar y conectar con la trinidad contigua. Al integrar la trinidad y evitar fugas o estanques en sus partes medias, nos encontramos con las regiones que la contactan: aparece un afuera recién cuando la trinidad está integrada en sí misma. Es decir, que solo cuando el movimiento circule por toda la trinidad sin escaparse en el tobillo o la rodilla llegará hasta la tierra, y es entonces cuando retornará a la columna.

Debido al paradigma cultural de disociación entre las partes, es posible que una persona haya configurado una postura que se organiza a partir de la voluntad individual, sin priorizar su conexión a la totalidad del Entramado. Esta perspectiva que contempla al cuerpo como una entidad aislada es la que produce compensaciones en su postura, debido a que no funciona de acuerdo con su naturaleza (la circulación *entre sistemas*). En cambio, cuando priorizamos una organización en función de la *circulación* de fuerzas, y le proponemos al cuerpo abrirse y conectarse a la totalidad, se evidencian las zonas que están desconectadas (bloqueadas o fugadas) hacia adentro del sistema (dentro de la trinidad).

El trabajo más intenso para los tejidos sucede cuando conectamos cada trinidad, y permitimos que el movimiento circule por su totalidad, pero con independencia de la trinidad vecina. Antes de continuar observando cómo sucede esto, veremos cuáles son los aspectos necesarios para integrar cada trinidad.



Vista inferior de la pelvis

## diamante de la pelvis

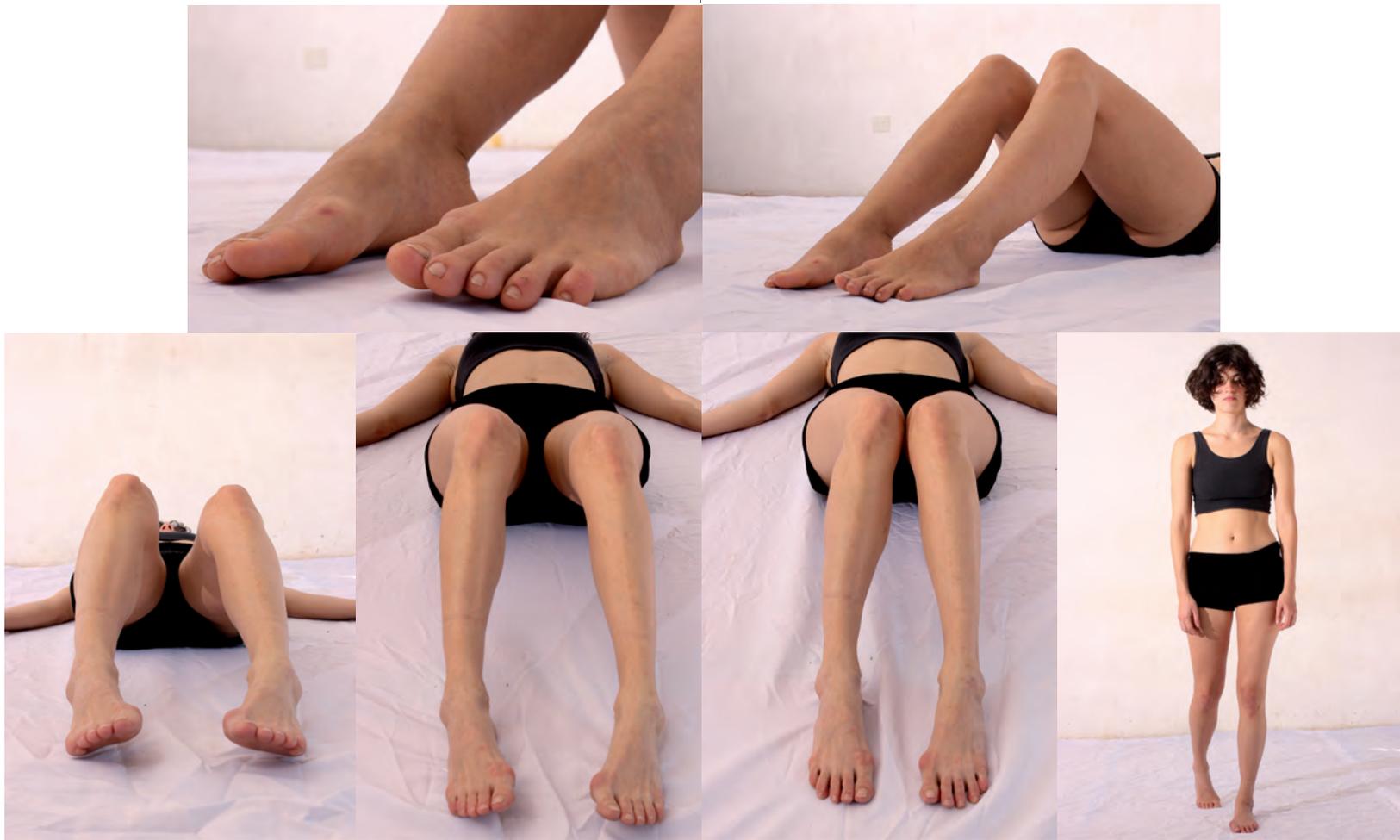
## EL "ENTRE" COMO LUGAR DE VERDAD

*La vida de relación es un proceso de autorrevelación; y si uno no se conoce a sí mismo, si no conoce las modalidades de la propia mente y corazón, el mero hecho de establecer un orden externo, un sistema, una fórmula sagaz, tiene muy poco sentido. Lo importante, pues, es comprenderse uno mismo en relación con los demás. Entonces la relación no se convierte en un proceso de aislamiento, sino que es un movimiento en el que descubrís vuestros propios móviles, vuestros propios pensamientos, vuestros propios empeños; y es ese descubrimiento, precisamente, que es el comienzo de la liberación, el comienzo de la transformación.*

Jiddu Krishnamurti

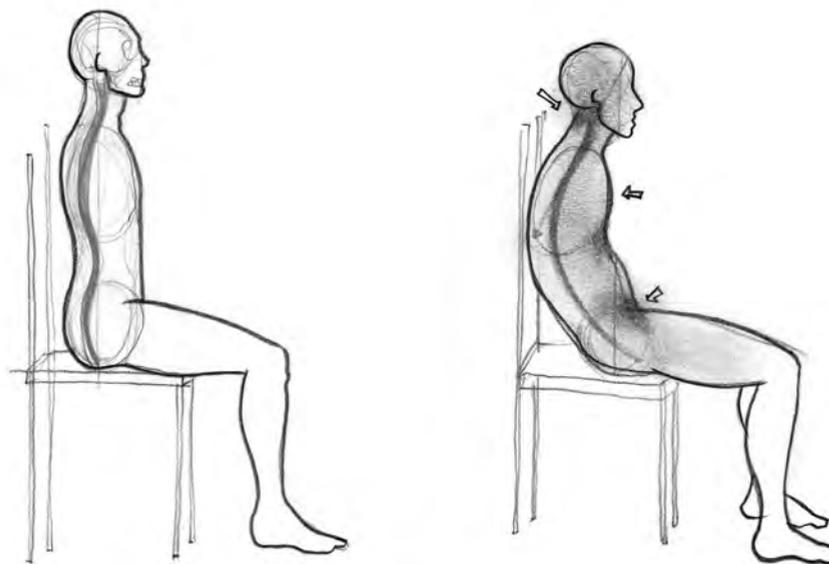
En los lugares de cruce *entre* sistemas, en la zona de intercambio de las fuerzas, decimos que es donde surge el conocimiento, ya que todo sistema existe en total relación a su entorno, y es en ese diálogo entre las fuerzas internas y externas donde se sustenta la mutua existencia. Si un sistema no se contacta a las fuerzas de su entorno de un modo eficiente, habrá que armonizar algo en su configuración interna. Si no hay circulación e intercambio, la energía se bloquea y queda detenida dentro del sistema, o se fuga y pierde antes de irrigarlo en totalidad. Esto inevitablemente produce compensaciones, debido a que la energía vital no puede dejar de circular por todo el entramado. La carencia de energía en una región generará excesos en otra parte para preservar el movimiento de la vida, como prioridad fundamental. Nuestra movilidad física sucede en relación directa a la fuerza de gravedad. Esa fuerza es uno de los influjos más fuertes en este planeta, y aunque resulte una obviedad decirlo: estamos constituidos para movernos aquí. Esto significa que una de las relaciones más intensas que experimentamos a nivel físico es con la Tierra; y por ello las zonas en contacto con el suelo son las que establecerán una de las guías desde donde comprender e intervenir la organización del cuerpo.

Si sabemos que la relación es una de las pautas fundamentales que nos constituye, y cada sistema tiene que estar abierto para permitirlo, ¿cómo es posible que esté cerrado?



En este caso, el encuentro de los pies con la tierra está recargado solo sobre el borde externo (sin contactar el eje de la tibia y el dedo gordo), lo cual no permite un contacto pleno con la tierra sino que sucede “sacando cáscara”. Posiblemente esto le permite a la persona percibir una posición paralela de los muslos y poder relacionarlos con la dirección de desplazamiento en el espacio. Al estar de pie el peso sobre las plantas es mayor y por eso “la fuga” de movimiento hacia el costado externo del pie se reparte con el tobillo, como se observa en la caminata de la foto. Cuando se contacta completamente la planta del pie (incluyendo el eje interno) con la tierra, las rodillas se juntan y los muslos giran en rotación interna. Esto muestra que la falta de apoyo en la parte interna del pie sucede para resolver una situación más compleja en la relación muslo-pelvis. Si corregimos aisladamente los pies, tanto como si ejercitamos (ya sea para fortalecer, estirar o mover) sin habilitar una salida plena a la tierra, que a su vez nos permita abrir y trabajar la relación muslo-pelvis, esa compensación continuará profundizándose.

En este caso la salida de movimiento por la base de la pelvis no está considerada, y el sostén del tronco se realiza a partir de una inversión de la curva lumbar en la que están implicados el acortamiento de los músculos isquiotibiales, psoas, y la parte anterior del tronco. Este modo de organización recarga a demás la zona cervical.



En la mayoría de las personas no se produce un buen intercambio adentro-afuera, y a nivel mecánico esto se ve claramente en las zonas de salida-entrada de las fuerzas:

*plantas de los pies*

*palmas de las manos*

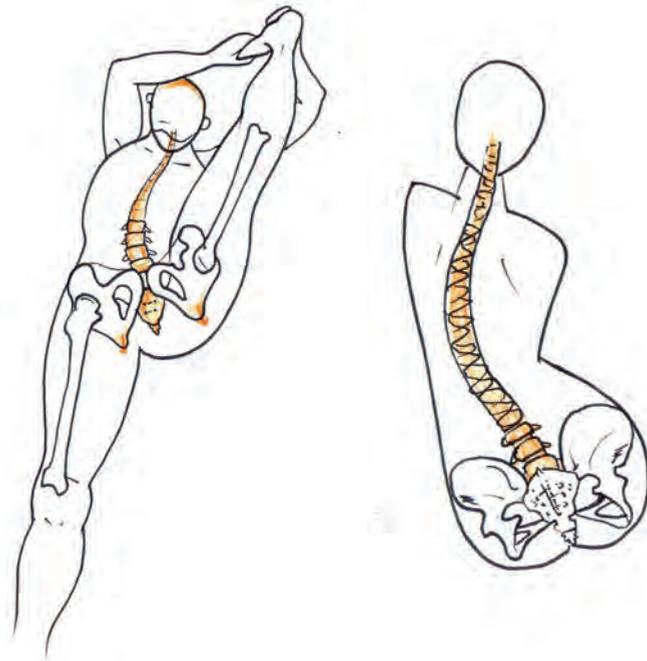
*diamante de la pelvis (espacio entre cóccix-isquiones-pubis)*

*coronilla*

puntos de salida

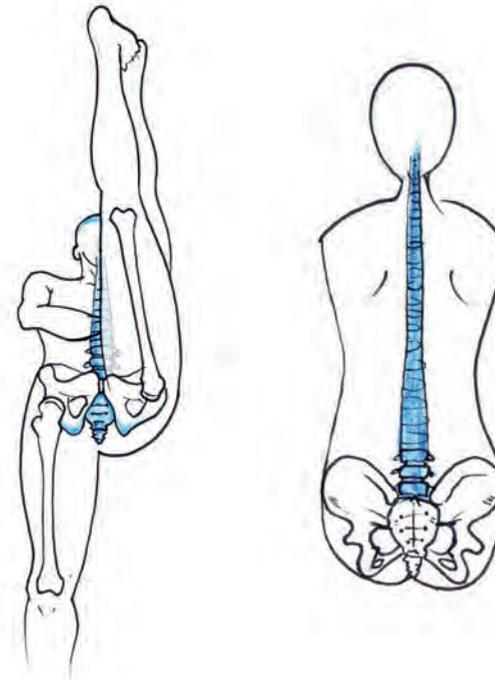
En los lugares de cruce entre el adentro y el afuera, entre uno y otro, entre esto y aquello es donde descubrimos si hay circulación de fuerzas o no. Al observar las zonas donde se reúnen cuerpo y entorno, y al ubicar estas partes en un encuentro que habilite el intercambio del movimiento, damos con la información necesaria sobre cómo va a ser nuestra intervención hacia adentro del cuerpo, para que la postura se organice en función de esa relación.

Cuando trabajamos la postura, nos proponemos ubicar los distintos puntos de relación en una posición que permita el intercambio con el entorno. A partir de allí observamos cómo repercute esa apertura hacia adentro del cuerpo. De este modo reconocemos qué parte de la organización interna está sosteniendo la falta de intercambio con el entorno.



En este caso por estirar los músculos posteriores de a pierna se pierde la relación entre la base de la pelvis y el cráneo, y también con el pie que queda de base (la pierna que queda en tierra). Al realizar estiramientos sin contemplar la organización global de la postura, el cuerpo cede por las regiones que le resultan más fáciles: en sus partes más blandas (dado que siempre busca resolver las situaciones con la mayor economía posible). De este modo se produce por compensación más rigidez en las zonas que tienen menos movilidad. Esto desorganiza cada vez más la postura e imprime una información disfuncional en los tejidos, y en la percepción que la persona tiene de su cuerpo. Por esto en los ejercicios es contraproducente dejar una información que no es funcional a lo que va a necesitar el cuerpo para moverse al estar de pie.

Para equilibrar la postura (conectar-fortalecer las zonas donde el movimiento se fuga, y abrir-ablandar las zonas donde el movimiento se estanca) necesitamos organizar su estructura a partir de las zonas de intercambio de las fuerzas (en este caso desde el diamante de la pelvis) buscando sostener la actividad de las zonas más blandas del cuerpo. Este refrenamiento de las partes más habilitadas permite que aparezcan los distintos tejidos que están acortados o bloqueados en esa persona. Es entonces cuando los ejercicios permiten intervenir la estructura en función de encontrar una organización postural que otorgue disponibilidad mecánica y funcional.



Cuando se realizan ejercicios (fotos pag. 109) sin contemplar la salida del movimiento a través del cuerpo (en este caso por las plantas de los pies) se trabaja en una “ficción” respecto de su relación global o sin considerar la postura particular de cada persona al realizar un ejercicio. En este caso la apertura del muslo sucede a costa de la fuga de movimiento del tobillo. De este modo se trabajan músculos y una ubicación espacial de las partes, a la que no podrá accederse al ponerse de pie, ya que la relación global del muslo con la tierra no está contemplada.

Cuando consideramos las zonas que contactan con “el afuera” para pensar la relación de las partes “dentro” del cuerpo, se nos revela donde se halla el trabajo. En este caso al contactar las plantas de los pies y ubicarlas de modo que contemplen una relación de movimiento con el afuera, se evidencia que el muslo está mucho más cerrado que si no se considera esta salida (inclusive se evidencia la diferencia entre el lado derecho y el izquierdo que está más “cerrado”). Podremos de este modo trabajar en la relación muslo-pelvis más profundamente y evitar dejar “huellas” de fugas en los tobillos. Necesitamos abordar la postura pensando cómo repercute lo que se hace al movernos de pie.

El *entre* nos evita los supuestos, nos permite leer allí, en la zona fronteriza (que no es yo *ni* tú, sino el *encuentro*; que no es mío *ni* tuyo, sino *nuestro*), la relación particular que establecemos con el afuera. Comprender esto es condición para pensar luego cómo intervenir las partes de cada sistema.

Vimos que las fuerzas que dan forma a nuestra individualidad provienen de zonas tanto internas como externas, e incluso de diferentes tiempos (herencia, cultura, movimientos celestes, aprendizaje, experiencia presente). Es así como la vida y existencia de cada persona está tejida a todo lo demás de un modo particular, único y al mismo tiempo dinámico, cambiante y moldeable. Por ello, cuando no se produce intercambio *entre* un sistema y su entorno, se producen problemas en el sistema individual: si no hay una buena relación a la totalidad (al afuera del sistema), la fuerza no circula armoniosamente dentro del sistema individual.

Se trata de Circulación de fuerzas *entre* sistemas y no solo *dentro* del sistema. La circulación del peso y la energía *a través* del cuerpo y no solo *en* el cuerpo. De allí surge el sostén, la flexibilidad, la fuerza, la potencia, el equilibrio.

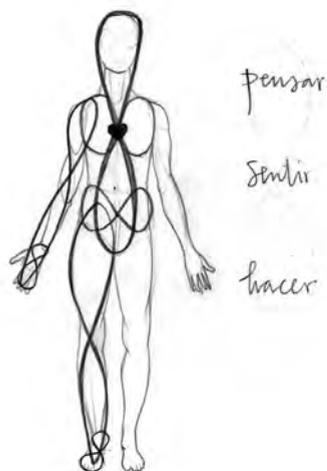
De este modo estamos haciendo un trabajo interno en las partes del cuerpo, en función de que conectemos con su totalidad. Las zonas de intercambio, que veremos como vórtices en el capítulo V, son las que nos conectan con cada parte del

Entramado por distante que sea.

Este modo de trabajar nos permite encontrar potencial en cada postura sin dejar de contemplar la diversidad de formas, así como la particularidad de cada persona al incluir su historia y proyectos. Nos permite también apelar a una organización en función de la eficacia para su movilidad, y no basada en preconceptos estéticos.

Incluso al hablar de eficacia me refiero a la complejidad en juego en esa persona: a la relación entre su herencia, su presente, y a lo que se dedica. Así tratamos de evitar la reproducción de dogmas acerca de una postura “correcta”, pues de ese modo no podremos relacionarnos realmente con el cuerpo y el ser completos de alguien.

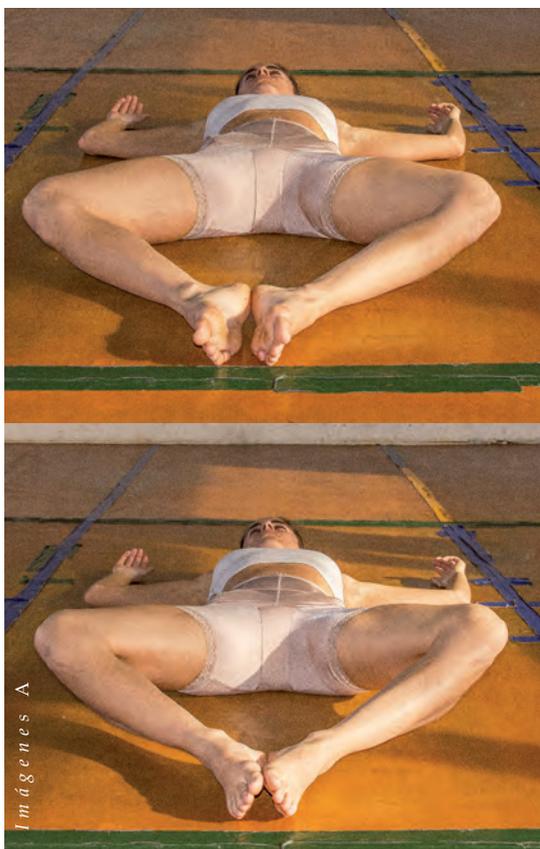
El trabajo en el cuerpo y la postura pretende habilitar la expresión plena del potencial de la persona (que siempre es singular), en armonía con el tiempo presente y los ciclos universales.



## ARTICULACIONES PUENTES

*Los maestros arqueros decimos: con el extremo superior del arco, el arquero perfora el cielo, en el inferior está suspendida, con un hilo de seda, la Tierra. Si el tiro se dispara con un fuerte sacudón, existe el peligro de que el hilo se rompa. Para el voluntarioso y violento, el abismo será entonces definitivo, y el hombre permanecerá en el fatal centro entre el Cielo y la Tierra.*

Eugen Herrigel (Bungaku Hankusi)



Imágenes A

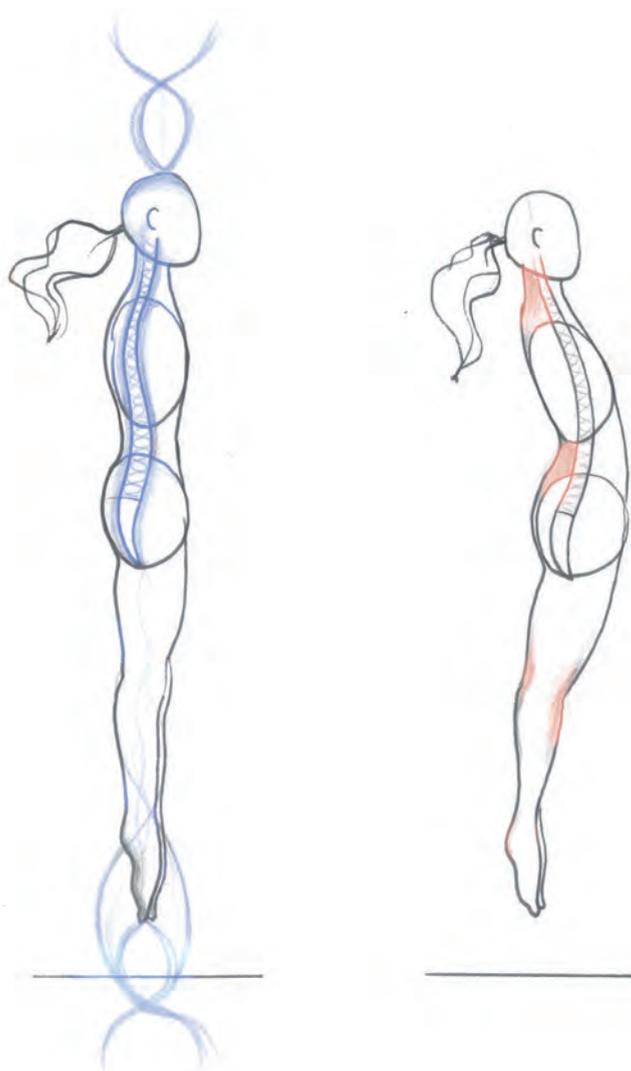
Para estar en armonía con la naturaleza de nuestra realidad es necesario entender al cuerpo como un gran canal por el que fluyen las fuerzas. Conectar las partes medias de cada trinidad permite que el movimiento llegue hasta sus extremos, y circule al otro espacio (el afuera del sistema). Pero cuando las articulaciones están bloqueadas o son zonas de fuga de las fuerzas, estas evitan que el movimiento salga del cuerpo por las plantas de los pies, las palmas de las manos, el diamante de la pelvis, o la coronilla (las zonas de intercambio). La parte media de cada trinidad necesita ser la zona “más vacía o de pasaje” para permitir el movimiento de un extremo a otro de la trinidad.

Para conectar las zonas medias, y permitir que las articulaciones se vuelvan puentes por donde circula el movimiento (en vez de zonas de empuje o fuga), será necesario revisar nuestro modo de movernos. Tendremos que evitar que el movimiento se genere en las partes medias de la trinidad, para que suceda en la región donde se encuentra adentro y afuera, es decir en las zonas de intercambio. De este modo el cuerpo se encuentra en una apertura y se torna un territorio de movimiento expandido, un canal donde fluyen las fuerzas en él y a través de él.

Cuando nos proponemos que el movimiento salga por las zonas de intercambio del cuerpo, surgen inevitablemente empujes que profundizan y despiertan el encuentro con el afuera: lo vuelven una danza viva, un “amasado” mutuo (entre cuerpo y entorno). Pasamos de estar volcados sobre los apoyos (en un modo solo pasivo), o sosteniendo el cuerpo con un exceso de voluntad

Cuando las zonas medias del cuerpo -las articulaciones- son usadas como lugares de “empuje”, el movimiento tiende a bloquearse en algunas partes, y “fugarse” o escaparse antes de recorrerlo en totalidad. Esto produce compensaciones posturales, desgaste de energía y en ocasiones incluso lesiones.

Las fuerzas son como los ríos del planeta, y nuestros tejidos son como la tierra que necesita estar “irrigada” en totalidad por el “flujo vivo” que es el movimiento de las diversas fuerzas. Cuando el “empuje” se hace integrando las fuerzas individuales (voluntad) y universales (gravedad en este caso), el movimiento se realiza desde las zonas de intercambio de las fuerzas: plantas de los pies, manos, diamante pelvis o coronilla. Lo que produce que las articulaciones sean puentes donde el peso fluye como un río formando líneas de circulación del movimiento. Estas líneas de fuerza conectan centro (ejes del cuerpo) y periferia (su entorno) sin fugas ni estanques.



(en un modo solo activo), a un conjunto “dar-recibir” (empuje y repercusión).

La organización postural solo es posible al trabajar materia y mecánica de modo integrado. Al observar desde dónde movemos el cuerpo, y la relación que establecemos con la totalidad a través de nuestros *modos de hacer*, podemos trabajar hacia adentro: sobre los tejidos involucrados en los bloqueos y las fugas internas. Si queremos intervenir en la organización postural necesitamos estudiar nuestros *modos de hacer*.



## LA MECÁNICA MODIFICA NUESTRA FORMA

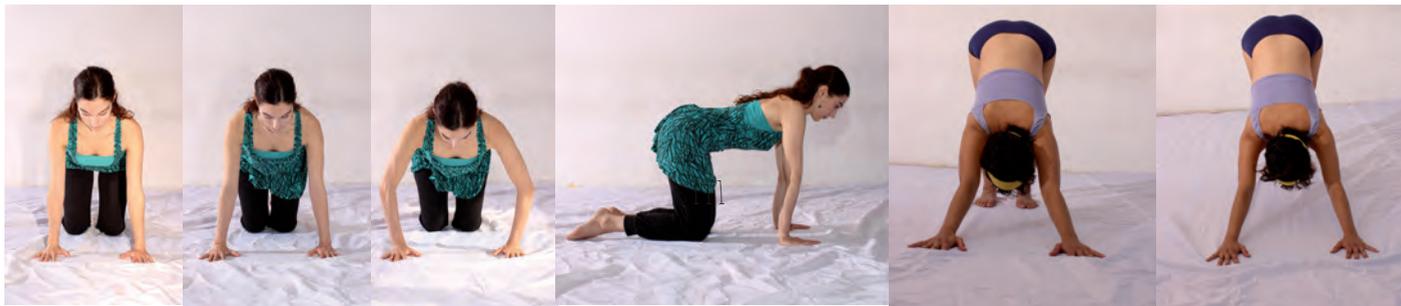
*La estructura es comportamiento.*

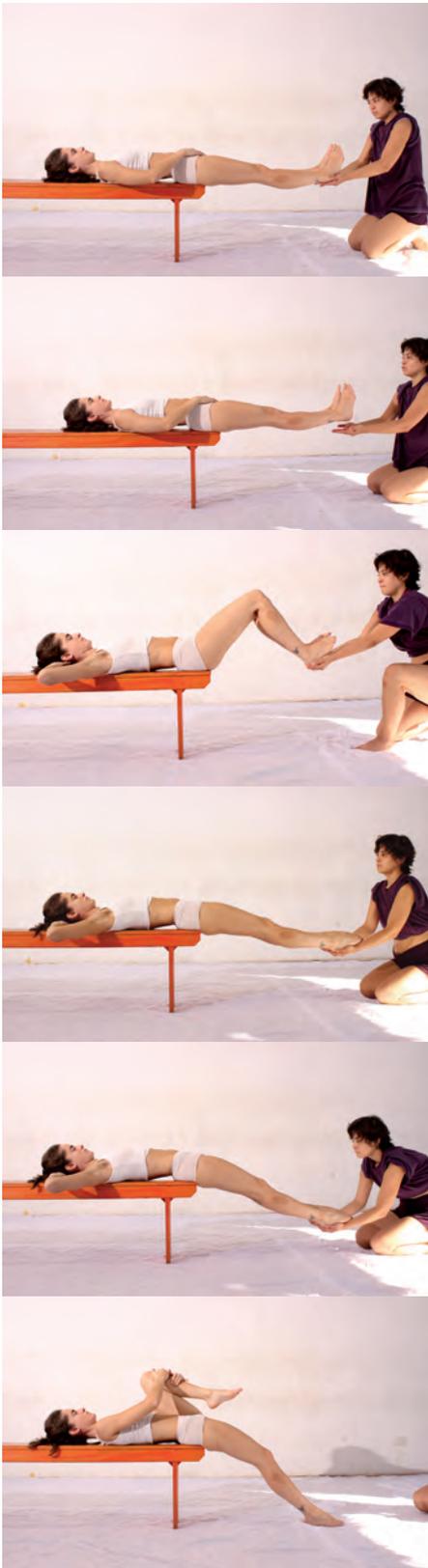
Ida Rolff

Pretender modificar la estructura del cuerpo solo desde sus tejidos sería como pensar que es un cuerpo sin alguien que participa en la movilidad de los mismos. El sistema miofascial (músculos, fascias, tendones, ligamentos) es el que envuelve, mueve y condiciona la organización formal de los huesos. Este sistema está en relación directa con el sistema nervioso, sanguíneo, endócrino y visceral, como ya he presentado en el capítulo I, por ello el modo de moverse de cada persona es afectado por todo lo que le ocurre, y al mismo tiempo afecta la forma y el tono de sus tejidos. Si solo se interviene en estos sin involucrar la observación de los hábitos mecánicos que tiene la persona, aunque se produzca una modificación en la postura, lo más probable es que vuelva a la pauta anterior.<sup>1</sup>

Hablar de la mecánica es también hablar de la voluntad humana. Cuando aprendemos movimientos y los repetimos una cierta cantidad de veces, estos funcionan desde lo inconsciente; aun así, necesitamos revisar nuestros *modos de hacer* para seguir aprendiendo, y para actualizarnos a las necesidades siempre cambiantes del estar presente.

*1. Hay una salvedad en este punto y tiene que ver con los micromovimientos, no tanto con los movimientos voluntarios para desplazarse o bailar. En este caso, pueden ser de gran ayuda los trabajos de atención como la osteopatía o diversas técnicas manuales, que al liberar los tejidos le dan otra posibilidad de organización al cuerpo. De todos modos, esto no reemplaza el trabajo que cada uno necesita hacer sobre los propios hábitos mecánicos.*





Continuando el enfoque de este capítulo, una observación aguda sobre nuestros *modos de hacer*, nos revela que si se realiza un movimiento de modo recto, este se bloquea en la articulación media de la trinidad. Pero si dejamos salir la fuerza del cuerpo a través de las zonas de intercambio, de un modo circular (curvo), la trinidad se conecta y el movimiento se conduce simultáneamente hacia “el centro del afuera” (el entorno), y hasta el otro extremo de la trinidad: “el centro del adentro” (su retorno al cuerpo).

Es interesante descubrir que son necesarias las mismas pautas para lograr unidad e integridad en un sistema que para abrirlo hacia el afuera. Se trasciende así la disociación con el entorno a partir de la coherencia interna en los modos de participación. Forma y mecánica están en interdependencia, y encontramos en el movimiento curvo la pauta que posibilita conectar el sistema de partes que es el cuerpo, ya que permite que la fuerza salga, contacte el entorno y vuelva a entrar al cuerpo, sin fugarse por sus partes medias. Esto confirma el aspecto dual de todo sistema: adentro y afuera, independencia y conexión, ser a la vez parte diferenciada y totalidad de un suceso.

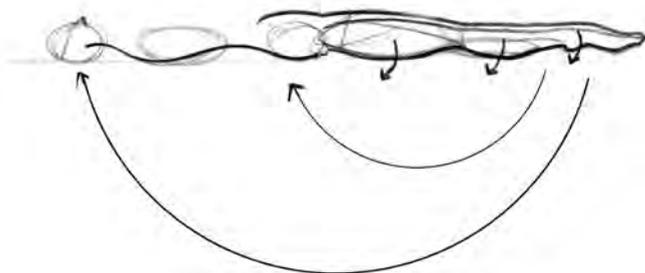




1. Cuando el movimiento se busca de modo recto (ya sea porque se comprimen las articulaciones en busca de “extender” las piernas o porque el modo en que se dirige esa extensión del cuerpo es como si fuéramos una línea, pensando solo “a lo lejos”) provoca que el movimiento no salga del cuerpo y recargue las articulaciones en una pauta de fugas articulares y estanques en los tejidos cercanos a estas.



2. Cuando el movimiento se realiza en las zonas de intercambio, en este caso la planta de los pies, pero de modo superficial (sin “calar” el afuera), produce una pauta de movimiento recto que imposibilita la expresión de las diversas partes del cuerpo. En este caso la movilidad solo es requerida en la articulación de la rodilla, y el fémur está bloqueado o sin ser involucrado. El movimiento que se realiza “saca cáscara” al entorno y produce un exceso de fuerza en las regiones cercanas a las articulaciones (zona de las ingles que incluyen los músculos recto anterior del cuádriceps y psoas), como también en las rodillas o tobillos, ya que el peso y el movimiento voluntario no termina de descargarse y expresarse hacia el “centro del afuera”.



3. Cuando el movimiento se realiza en las zonas de intercambio y de modo curvo, se conduce al “centro del afuera”, es decir que se expande plenamente hacia en entorno, y con ello involucra la actividad de las diversas partes del cuerpo: en este caso el empuje en la planta de los pies mueve, pierna, muslo y de allí también mueve la columna y las tres cavidades. Ese empuje curvo retorna al cuerpo y como una repercusión de la acción.

## EL ESPACIO CURVO

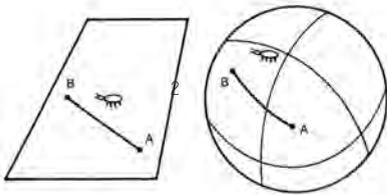
*Lo más hermoso que podemos experimentar es el misterio.  
Es la fuente de todo arte y ciencia verdaderos.*

*En los momentos de crisis, sólo la imaginación es  
más importante que el conocimiento.*

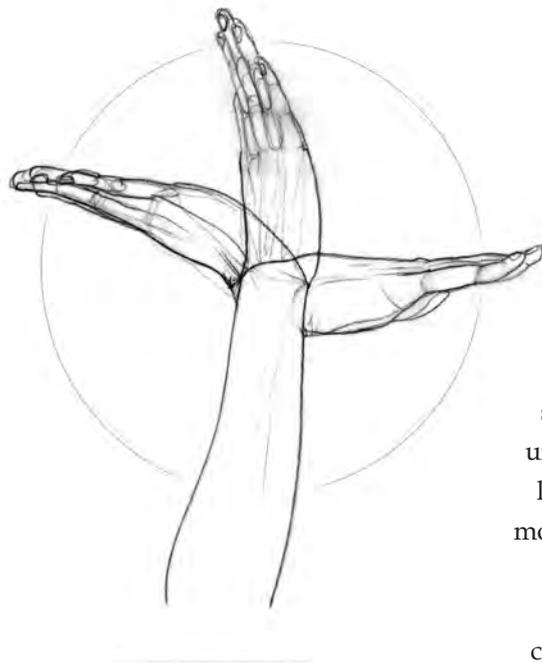
Albert Einstein

Nuestras concepciones sobre el tiempo y el espacio son de vital importancia ya que están implícitos en todos los sucesos de nuestra experiencia del universo y de nuestra vida. Desde lo más cotidiano, a la vida de las estrellas. No existe una sola ley física que pueda formularse sin los conceptos de tiempo y espacio. La profunda modificación de estas nociones que propuso la teoría de la relatividad se considera una de las mayores revoluciones en la historia de la ciencia. Mientras que Isaac Newton suponía que el espacio y el tiempo eran absolutos e invariables, Albert Einstein propuso el espacio-tiempo como algo relativo y dinámico que cambia con la distribución de las masas o la energía en sus inmediaciones.

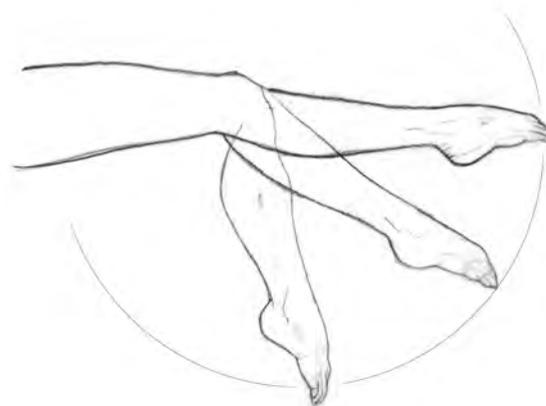
El espacio-tiempo puede compararse con un *vórtice tridimensional flexible*, que se deforma con la presencia de materia: planetas, estrellas y otros cuerpos. Las deformaciones llamadas "pozos de gravedad" varían con la masa del objeto; por ejemplo, el pozo gravitatorio del Sol es mucho mayor que el de la Tierra. Los efectos observados de la gravedad son siempre consecuencia de las distorsiones producidas por la materia. Esto no significa que es la materia-causa quien produce la deformación en el espacio-efecto, como un pensamiento temporal lineal, ya que espacio-tiempo-materia están en interrelación, condicionándose mutuamente. No sabemos si la materia *tiende a curvarse* porque el espacio es curvo o viceversa. Tal vez la materia es el espacio en positivo, y todo lo demás, que percibimos como vacío, es el aspecto en negativo del espacio.<sup>1</sup>



1. Me refiero al positivo y negativo como metáfora de la correlación entre figura y fondo en una misma imagen, como ocurre en el proceso de revelado de una fotografía.



ejes articulares  
curvos



Los planetas no se mueven en órbitas por la fuerza de gravedad; sino que ellos siguen la trayectoria más parecida a una línea recta en un espacio curvo, es decir una geodésica<sup>2</sup>. La masa del Sol curva el espacio-tiempo de tal modo que vemos a los planetas moverse en órbitas elípticas en el espacio tridimensional. Del mismo modo que podemos decir que el sol y los planetas no existen sin el espacio-tiempo, es decir que ambos se curvan mutuamente o ambos son curvos.

Así, la Relatividad General predice que la luz de una estrella distante que pase cerca del Sol será desviada un pequeño ángulo, y para un observador de la Tierra parecerá estar en una posición diferente a aquella en la que realmente está. Los rayos de luz también deben seguir geodésicas en el espacio-tiempo. El hecho de que el espacio-tiempo sea curvo significa que la luz ya no puede viajar en líneas rectas en el espacio.

La forma curva-circular es una de las pautas más presentes en la naturaleza: soles, planetas, frutas, flores, células, burbujas de jabón, copos de nieve, el saco amniótico, las ondas en el agua producidas por la caída de otro elemento, el crecimiento de un árbol que se observa al realizar un corte transversal del tronco, y tantas otras.

Casi todas las formas tienden a hacerse más o menos redondeadas, ya que esta forma es la más sencilla de adoptar con el paso del tiempo. El círculo procede de una sola fuerza que actúa en simetría radial. El desarrollo de la forma se expande desde su centro a todo el perímetro en la misma magnitud, por lo cual es muy simple y económico. Es al mismo tiempo estable (unidad) y permite movimiento.

*2. Geodésica: Camino más corto entre dos puntos. En una superficie plana, una geodésica es una línea recta; en una superficie esférica, un arco.*

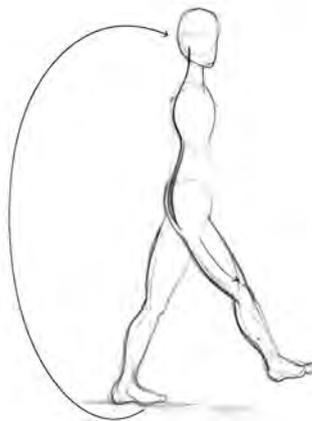
1



2



3



La simetría radial en expresiones tridimensionales conduce a formas esféricas. Análogamente, la forma de nuestro cuerpo responde a un diálogo constante con el entorno en el que se mueve. Dado que la pauta que estructura a los sistemas individuales es la *relación entre las partes*, y el ser humano está adaptado para vivir en este universo donde el espacio-tiempo es una trama curva, no sorprende que tantas formas de la naturaleza respondan a ese patrón.

El eje de movimiento de nuestras articulaciones también es circular. Para que las articulaciones se vuelvan un puente a nivel mecánico, y de este modo evitemos que el movimiento se detenga o se pierda allí, será necesario continuar su acción. El modo curvo que los ejes articulares “proponen” al cuerpo, va a permitir que el movimiento fluya desde una punta de la trinidad, hasta su otro extremo.

Para caminar, por ejemplo, el cuerpo tiene que conectar sus diversas partes y ser atravesado por lo que percibimos como peso, hasta producir un empuje *circular* con los pies. Es entonces cuando *cuero*, *voluntad* y *gravedad* actúan en sinergia. Al producir el empuje de modo curvo desde los puntos de salida del cuerpo, ese movimiento llega simultáneamente a la otra punta de la trinidad, y mueve las cavidades (dibujo 3).

En cambio, cuando el empuje para desplazarse es recto, aunque se realice desde los puntos de salida, se fugará o bloqueará por la parte media de la trinidad (dibujos 1 y 2). Lo que a su vez produce que el otro extremo de la trinidad quede inmóvil. Esta observación puede darnos algunas claves sobre las causas de acortamientos, bloqueos e inmovilidades en la pelvis: la contradicción de usar una pauta de movimiento recto cuando la naturaleza del espacio en nuestro cuerpo es más bien curva.

El movimiento que produce un empuje circular sucede la mitad en el cuerpo y la otra mitad en el otro espacio con el que esa parte del cuerpo se está relacionando.

Esto es posible cuando el sistema es permeable y se abre por sus zonas de intercambio, cuando *la relación entre sistemas* permite el fluir del movimiento entre adentro-afuera. Simultáneamente, para que el movimiento sea curvo *necesita salir del cuerpo*.

Por lo tanto, vemos que el movimiento curvo es una pauta que da unidad a la trinidad: porque la conecta en sí misma al evitar fugas o estanques, y así permite que las fuerzas circulen dentro (integridad del sistema) y fuera del cuerpo (conexión del sistema individual a la totalidad del Entramado).

Cuerpo con pensamiento solo en sí mismo  
 = movilidad fragmentada  
 = el movimiento sucede recto  
 = disociación en sí mismo  
 (hacia adentro del sistema y de los demás sistemas)

Cuerpo generando su movilidad desde la relación  
 = movilidad conectada  
 = movimiento sucede curvo  
 = unidad en sí mismo y a la totalidad

## TAREAS PARA QUE EL CUERPO SEA UN CANAL

Realizamos dos  
trabajos  
en simultáneo



Intervenir en la postura,  
la forma, la materia.

Intervenir en la mecánica  
"cómo nos movemos", la relación  
espacio-temporal y con los otros.

**alinear** trinidades:

Para que haya circulación y armonía en la totalidad del cuerpo primero es necesario que circule en sus tres mundos básicos. Es decir, que haya conexión en cada unidad estructural que nos constituye. La unidad básica indivisible del ser humano es trinitaria y polar.



### independizar trinidades:

Para conectar cada uno de los tres circuitos (la columna con sus tres cavidades, las piernas, los brazos) y que tengan integridad en sí mismos es necesario independizarlos. Esto permite intervenir su organización para que haya circulación del movimiento de cada trinidad pero sin generar compensación. Será entonces necesario equilibrar el tono de los tejidos y de los distintos niveles de rotación articular. De aquí surge la necesidad de trabajar la organización de la postura en todos los niveles, para que el movimiento pueda fluir *en y a través del cuerpo*.

### generar unidad en cada trinidad:

Para conectar las trinidades necesitamos realizar el trabajo con el **aspecto curvo** que nos constituye. Esto es posible a su vez cuando se conectan las partes medias y las **articulaciones son puentes** por donde fluye el movimiento en vez de ser zonas de empuje o fuga. Esta pauta conduce a revisar los mecanismos motores del movimiento. **La relación o el entre** es la pauta desde donde surge el movimiento de las partes. Esto se logra al permitir que el movimiento entre y salga del cuerpo por las **zonas de intercambio**, y conecte con otros espacios y fuerzas.

### conectar las tres trinidades:

Cuando cada trinidad funciona como una integridad se conectan todas de modo cruzado a través de circuitos en red que conectan periferias y centros. Este es el trabajo con el patrón espiral que implica integración de la polaridad y multidimensionalidad. A esto nos dedicaremos en el próximo capítulo.

En los dibujos presentados en este capítulo se revela el concepto de fondo desde el que se piensa esta propuesta, y que introduce al inicio de este libro, donde cada pauta es funcional en conjunto y en relación a las demás: son distintos aspectos de un mismo concepto. Así, para modificar la materia necesito revisar la pauta mecánica y observar cómo en “ese cuerpo” en particular se relacionan la gravedad y la voluntad humana. De aquí surge la necesidad de intervenir en las zonas de intercambio de las fuerzas y sobre los *modos de hacer*, a través del patrón curvo.

Paradójicamente, es este modo curvo el que da unidad a nuestro cuerpo, y el que a su vez es necesario abrir al afuera para acceder a la autoconexión e integridad del cuerpo como sistema individual. Es decir que el movimiento curvo solo es posible si nos consideramos un sistema abierto (conectado con su entorno).



## SOLO DOS

*La simetría en la forma revela una consistencia en las fuerzas. (...) Cuando dos fuerzas que estén situadas a cierta distancia, ejercen una influencia igual sobre una sustancia dada, se hace evidente la forma bipolar. Sus dos ejemplos característicos son la célula que se subdivide (mitosis) y los polos de un imán sobre un grupo de limaduras de hierro. La simetría bilateral es un sistema de fuerzas más complejo, que surge de fuerzas que se manifiestan a lo largo de una línea.*

Atilio Marcolli

La polaridad es un patrón *posible* de estructuración de las fuerzas inherentes a la vida. Una disposición que acontece independientemente de nuestra voluntad, pero que a su vez nos conforma, y a la que podemos acceder para participar de nuestra realidad. Es un suceso tan básico y estructural que a veces lo consideramos como algo fijo, en vez de una fuerza creativa. En cada plano de la manifestación está presente; su constante aparición en la naturaleza trasluce la “eficacia” y la necesidad de integrar esta fuerza para movernos en nuestro mundo particular. En su simpleza radica su potencia: inhalar y exhalar, el universo está polarizado. Tiempo-espacio, día-noche, femenino-masculino, luz-sombra, vida-muerte, son algunas entre las infinitas tensiones del “dos”.

El cuerpo como fractal del Entramado también está constituido con una pauta dual. Su estructura formal se organiza mayormente en simetría bilateral, a los lados de un eje vertical, con lo que derecha e izquierda son reflejos casi recíprocos. Una de las funciones de la columna vertebral es *equilibrar* la polaridad del cuerpo. De todos modos, la simetría no implica necesariamente una igualdad de ambas partes, sino que nos habla de la acción de dos fuerzas principales en un sistema, que están en relación recíproca y complementaria. Es la naturaleza del Yin y el Yang, de cielo y tierra, del Padre Sol y la Madre Tierra (Tata Inti y Pacha Mama), que tanto veneraron las antiguas culturas. Existen muchas cosmogonías donde “la Creación” se manifiesta y multiplica a través de un par de opuestos complementarios, y así el misterio de la vida se expresa de modo polar. La “fuerza creadora de vida” a veces está representada por una serpiente doble, que es

tanto creadora como transformadora. Su forma dual puede tener dos cabezas, estar entrecruzada como un caduceo, o en la forma del Ouroboros que se come su propia cola en un circuito de continuidad, muy similar al símbolo del Yin y el Yang. Por la polaridad de sus elementos, a la serpiente doble también se la representa como dragón o serpiente alada que vive en el agua y emana fuego, y representa de este modo la unión de dos principios: femenino (agua) y masculino (fuego).

Nuestros huesos pareciera que cuentan esas historias: del *Uno* -que a veces es nombrado como Dios, o Huevo cósmico, o la Nada-, se creó la *dualidad*, y de su *interacción* surgieron todos los seres de este mundo. Así, nuestra forma revela las fuerzas que nos constituyen: el “dos” es el área media entre “el uno y el muchos”: cúbito y radio en conexión con los *muchos* huesos de la mano, y con el húmero -un solo hueso-. Lo mismo sucede en las piernas con la tibia y el peroné en relación al hueso fémur y los muchos huesos del pie.

El “dos” nos lleva tanto hacia la *unidad* como hacia la *diversidad*, y ambos son caminos que conducen a la *Totalidad*. Como vimos en el capítulo sobre el Entramado, la cualidad dual de todo sistema, y la profunda interconexión de los sucesos diversos generan la totalidad de la experiencia que es la vida. Y también, de la acción conjunta y complementaria en las fuerzas de un sistema se logra la unidad-integridad.

El patrón dual está presente en nuestra biología, tanto como en otros aspectos de la naturaleza de nuestro universo. El sistema nervioso se divide desde el punto de vista anatómico en central y periférico, y desde el punto de vista funcional en somático (inervación motora y sensitiva de todo el organismo exceptuando las glándulas, músculo liso y vísceras) y autónomo (que a su vez se puede dividir en simpático, parasimpático y entérico). Los sistemas simpático y parasimpático modulan la actividad corporal y el gasto de energía según la situación en la que se encuentra la persona, como se explica en el cuadro.

Cada dos latidos del corazón se hace una circulación sanguínea completa. El sistema circulatorio está constituido por el sistema venoso y arterial, sanguíneo y linfático. La estructura del ADN está compuesta por dos cadenas de nucleótidos, en la que las dos hebras están unidas entre sí por unas conexiones denominadas puentes de hidrógeno (unidas entre sí en forma de hélice). Los músculos funcionan por pares de opuestos antagónicos (cuando se contrae uno su antagonista se relaja). Siempre que sucede una fuga, hay un estanque en algún lado, y viceversa. La respiración mecánica consta de dos movimientos: inhala (ingresando aire del entorno con gran contenido



### Sistema Nervioso simpático

Cuando a través del sistema nervioso simpático se inicia una respuesta de supervivencia, dicho sistema aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial, reduce la cantidad de flujo sanguíneo hacia los órganos digestivos, incrementa el flujo sanguíneo a las extremidades en vistas de la acción, envía azúcares y ácidos grasos al torrente sanguíneo para suministrar energía, libera hormonas que le brindan al cuerpo una ráfaga de energía, eleva el nivel de atención y favorece la vigilia), dilata las pupilas, aumentando la agudeza de la visión y dilata los bronquios para permitir una mayor transferencia de oxígeno a los pulmones. Todos esos cambios (que favorecen el gasto de energía) le permiten a la persona **huir o luchar**.

### Sistema Nervioso Parasimpático

El sistema nervioso parasimpático favorece la producción y el restablecimiento de la energía corporal. Reduce la velocidad de respuestas de nuestro cuerpo, disminuye el ritmo cardíaco y la presión arterial, desacelera el ritmo respiratorio, aumenta el flujo sanguíneo hacia la piel y el tracto digestivo, contrae las pupilas, etc. Estos procesos se pueden ver como una respuesta de descanso y digestión, **regeneración y reparación**.

de oxígeno) y exhala (espirando un gran contenido de dióxido de carbono, producto de la respiración celular). No hay tres, o siete cosas que hacer: son solo dos.

La actividad conjunta de los pares de opuestos crea algo *nuevo y diferente*, que no podrían producir por sí solos (madre + padre = hijos). Tanto de forma real como metafóricamente. Con la electricidad y el magnetismo ocurre de modo similar: la integración del polo positivo y negativo produce campos de energía que se traducen como luz, sonido, calor, etc. Tal vez demos por sentada la naturaleza dual presente en la cualidad generativa de las especies de nuestro mundo: mujer-hombre, hembra-macho. Como también asumimos que el resultado de la reproducción sexual (hijo, fruto, etc.) en toda la naturaleza (plantas, insectos, animales y humanos), surge de la unión de *solo dos* células: una masculina y una femenina. Pero ¿no sería acaso posible que en nuestro planeta hubiera cuatro o cinco géneros en vez de dos, o tener seis hemisferios cerebrales o cinco ojos?

*¿Por qué hay algo en lugar de no haber nada?*  
*¿Por qué existimos?*  
*¿Por qué este conjunto particular de leyes y no otros?<sup>1</sup>*

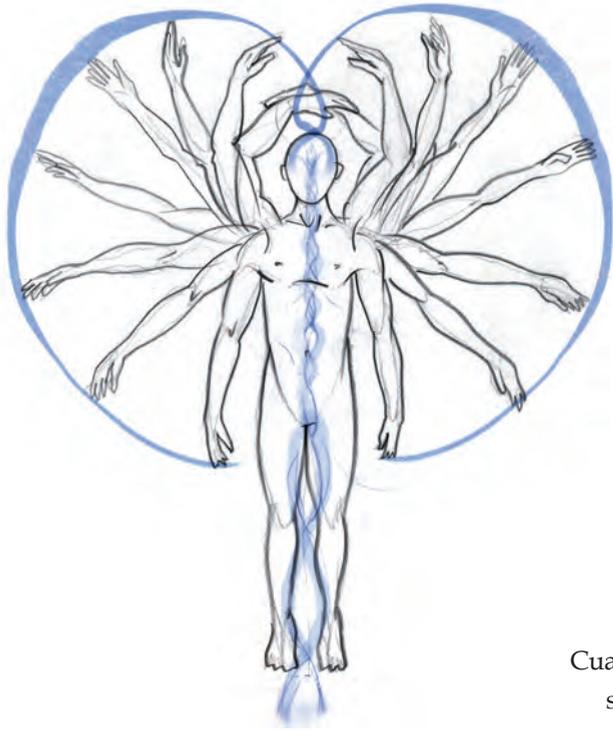
No creo que para entender la naturaleza sea conveniente dar por sentado lo conocido, como si no pudiese haber tomado otros caminos, como si sus fuerzas formativas fueran “dones” externos. Si pensamos en la naturaleza de las cosas como algo dado, no podremos preguntarnos hondamente por los motivos que las lleva a ser de este modo y no de otro. Necesitamos una perspectiva dispuesta al milagro inesperado, a la posibilidad en ciernes, para observar sin preconceptos la naturaleza de *esta* realidad. Las fuerzas que nos componen son un modo de inteligencia que hoy nos habita, una información presente a la que podemos acceder y con la que podemos dialogar. Y también, esas fuerzas somos nosotros mismos.

La noción de polaridad no es un equivalente a la idea de igualdad o perfección, sino un patrón que involucra dos fuerzas principales que están en una relación de total compenetración y diálogo. Fuerzas que se mueven como una unidad debido a su mutua responsabilidad y participación en la totalidad que conforman; y por ello están en un movimiento constante para equilibrar su actividad a la de su contexto. La polaridad que nos constituye (presente, por ejemplo, en la simetría bilateral de nuestra estructura corporal) es asimismo una fuerza en latencia, que tiene la facultad de *expresarse de múltiples formas. Una posibilidad* de integrar fuerzas duales en relación, más que un condicionante formal o estético unívoco. La simetría en la danza, por ejemplo, es solo una construcción estética posible, ya que a nivel postural no somos exactamente iguales de derecha e izquierda. Aun así, una mayor amplitud del movimiento sucede gracias al tensor las múltiples fuerzas polares en la danza y el cuerpo, al entenderlo como una membrana viva, como un fuelle, o arco en tensión en relación a sí mismo, y a los sistemas con los que se encuentre: tensando sus dualidades.

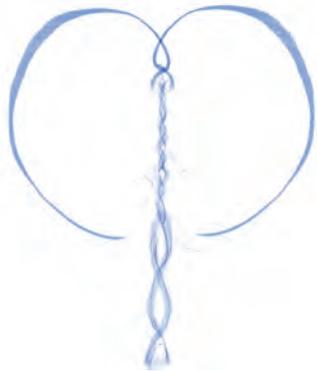
Experimentar la integración de la polaridad es un desafío ya que nuestra cultura viene mayormente de una experiencia de disociación: de dividir en bueno-malo, luz-sombra, capitalismo-comunismo, ciencia-religión, hombre-mujer, oriente-occidente, etc. Cuando una persona está instalada en uno de los polos, sin integrar la dualidad, se generan conflictos en su vida.

De la acción conjunta de los pares de opuestos surge una integridad nueva que se conecta a la totalidad. Y tal vez sea por eso que integrar la polaridad es de aquellos trabajos de base y de siempre.

1. Se pregunta Stephen Hawking, en su libro “El gran diseño”, Editorial Paidós.



el arriba baja



## DE PAR EN PAR

*Todo movimiento corporal se origina en una acción dual,  
que resulta de la acción de pares de músculos.*

Ida Rolff

*Todo fenómeno en el universo alterna a través de un movimiento  
cíclico de máximos y mínimos, y la alternancia de yin y yang  
es la fuerza motriz de su cambio y desarrollo.*

*Cuando el Yin y el Yang están así equilibrados no pueden ser identificados  
como entidades separadas, y por lo tanto no aparecerá ningún  
síntoma ni signo. Si Yin y Yang no están equilibrados, se separan.*

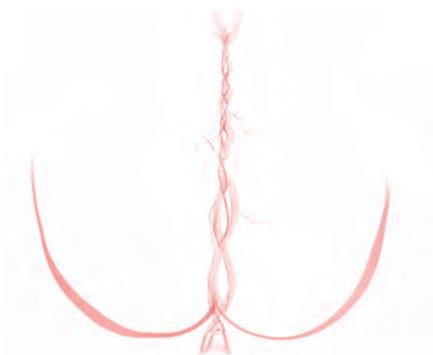
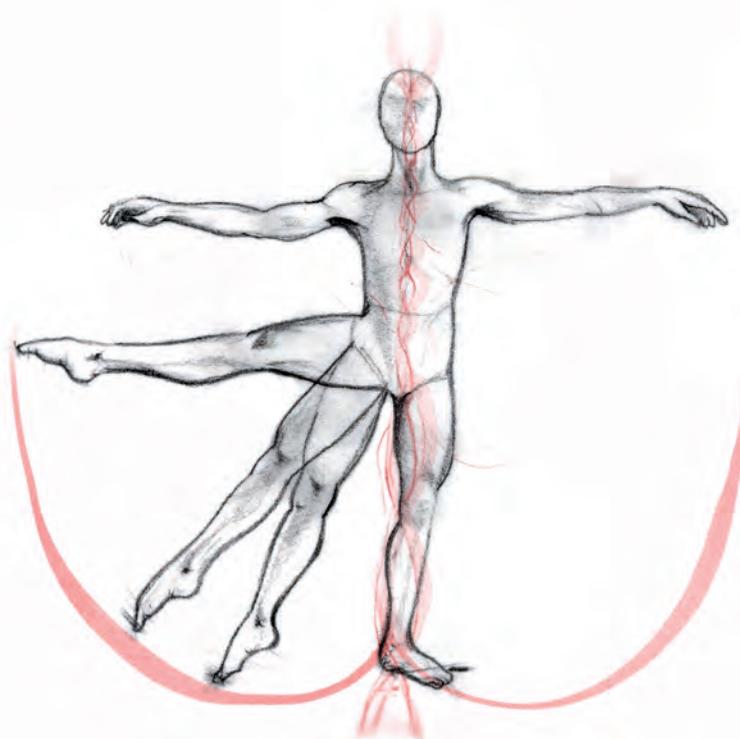
Giovanni Maciocia

Cuando los pares de opuestos actúan en sinergia se desvanece su aparente disociación y sucede un encuentro entre ambos. Se revela así una integridad latente más allá de los opuestos, que conecta a todos los seres y sucesos del mundo manifiesto. El trabajo con la polaridad corre el velo de la fragmentación entre arriba y abajo, entre uno y otro, el mundo y sí mismo, y ocurre que al fin nos reunimos con todo ello.

La polaridad nos constituye en cada aspecto de nuestro ser; de su “tenderse”, de ir hacia el otro en una continua búsqueda de integrarse, surge el *movimiento* que genera todas las formas y seres (diversidad). Una imagen para comprender este concepto es la de un ying-yang en movimiento, y es gracias a que el blanco va hacia el negro y viceversa, gracias a que se buscan, que esa esfera se pone en movimiento. El “uno” está relacionado con el punto, el infinito, la quietud; con el “dos” ya aparece el movimiento, porque el espacio-tiempo se manifiesta, y en ello radica el inherente movimiento del que surgen las cosas.

Buscar la dirección espacial “abajo” o “arriba” como una línea recta hacia la tierra, el cielo o los laterales es una construcción imaginaria, ya que a nivel funcional no es posible para nuestro cuerpo debido a la condición curva de los ejes articulares. Acceder al espacio “de abajo” requiere un modo voluntario que implique el aspecto curvo de nuestro cuerpo: “abajo y adentro” o “abajo y atrás”, por ejemplo. Lo mismo sucede con cualquier dirección espacial “recta” que se pretenda alcanzar con el cuerpo: para que suceda la construcción visual recta, el modo de realizarla a través de nuestro cuerpo siempre es curvo. De otra manera las articulaciones se bloquean y el movimiento no puede salir del cuerpo. Para que “aparezca” la columna vertebral a nivel del movimiento primero hay que invertir los sentidos de los pares opuestos, y es así como se vuelven complementarios: “el arriba” tiene que bajar, y “el abajo” tiene que subir. Y como dos grandes olas que “rompen”, sus movimientos se reúnen en la zona de los riñones. Esto inmediatamente habilita las “salidas” de aquel flujo de fuerzas por el cráneo y la base de la pelvis hacia el afuera, a través del río central de la columna vertebral.

y el abajo sube



La acción conjunta de la polaridad produce tanto movilidad como conexión, y es la pauta que equilibra los sistemas. Además de la integración de los tres mundos en que vive el ser humano (las trinidades), continuamente necesitamos reunir las fuerzas polares en nosotros, y en cada aspecto de nuestra vida, para acceder a una experiencia de integridad.

Al invertir los sentidos del movimiento que se realiza, el arriba y el abajo se reúnen, y eso mismo es lo que les otorga la salida al afuera: como consecuencia directa de la reunión se produce un gesto activo de “ir hacia fuera”.



## el arriba y el abajo se reúnen

Las piernas “suben” y los brazos “bajan” y la columna vertebral se conecta sin producir fugas ni estanques. El espacio curvo de nuestro cuerpo permite que el movimiento de los miembros superiores e inferiores ingrese en el cuerpo y lo recorra hasta volver a salir por el otro “extremo”. Este es el hexágono que se arma gracias al movimiento curvo y conectado de las trinidades, donde los pares complementarios -piernas y brazos de este ejemplo- viajan por el canal central que es la columna vertebral. Así la actividad de los brazos entra por el cráneo y sale por el cóccix, y la actividad de las piernas entra por la base de la pelvis y sale por la coronilla. Este canal conecta con “el cielo y la tierra”, solo cuando sucede la unidad de los opuestos. En el hexágono se relacionan estas fuerzas: la unión de dos trinidades opuestas complementarias.

Al integrar nuestra totalidad, descubrimos nuestra forma circular y espiral. En cambio, cuando se busca ir “hacia arriba con la cabeza, y hacia abajo con los pies”, el cuerpo se divide en la zona del diafragma, la región lumbar y visceral.

Ese pedido plantea además, una idea plana y recta del cuerpo. La forma en que la polaridad se integra y conecta es curva. La acción conjunta de la polaridad “es redonda”, y de ahí es que surge la unidad en los sistemas. El movimiento recto se detiene en las partes medias del cuerpo y disocia nuestra percepción, provoca fugas-estanques en el sistema, y en el modo de realizar nuestra danza.

La imagen del hexágono que muestran estos dibujos es una abstracción, un tanto más “plana” respecto a lo que sucede en el volumen del cuerpo. No obstante, el hexágono es un patrón que está actuando en una de las “capas” de base para que la relación entre periferia y centro (extremidad-columna vertebral) suceda. La relación curva de los brazos hacia el cóccix y de allí a los pies, como la de los pies hacia el cráneo, siempre está vigente para que sea posible una organización global en el cuerpo. En el próximo capítulo veremos las líneas de flujo que permiten que el movimiento entre y salga del cuerpo en conexión. Especificaré el circuito que va a los riñones, y el hexágono en tridimensión que forma un toroide. También veremos las implicancias de la unión de los opuestos y las zonas de reunión que forman vórtices, donde el movimiento va tanto hacia “el centro del afuera, como al centro del adentro”, en un doble sentido.

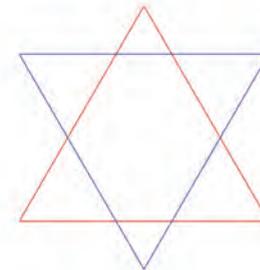
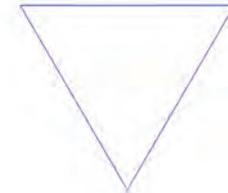
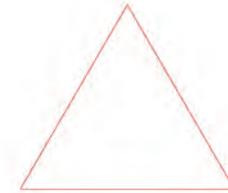
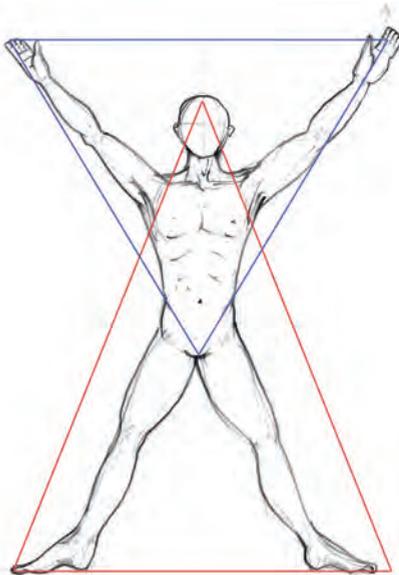
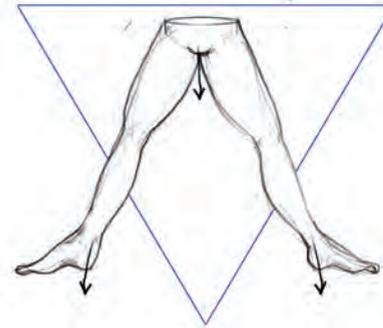
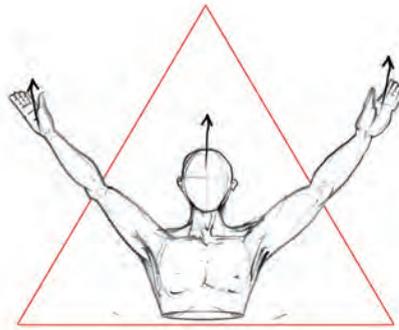
Por unidad me refiero a conexión entre las partes pero sin dependencia, es decir, al mantener su individualidad y su función específica dentro de la totalidad. Sin lograr integridad en un sistema -y esto solo sucede gracias a unir los opuestos- no es posible verdaderamente abrirse al afuera. Como ya hemos visto con las trinitades, cuando el movimiento voluntario se dirige de modo recto, se bloquea dentro del cuerpo o se fuga por sus partes medias, impidiendo un contacto abierto con el entorno. De ese modo la materia queda sin "afección", sin ser atravesada por las fuerzas que son el resultado de nuestra acciones (su repercusión) y las del entorno. Sin la marea viva, la materia queda "seca", como una tierra sin agua.

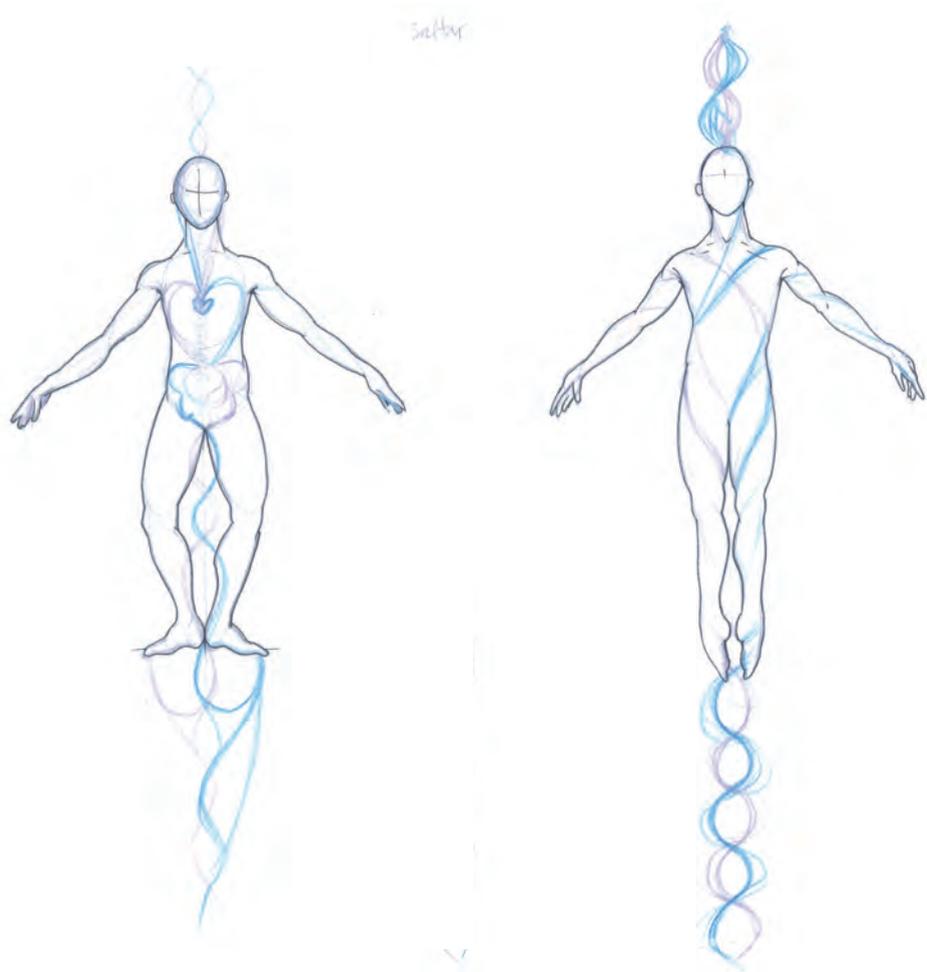
#### Utilización fragmentada del cuerpo

- = movimiento recto
- = fugas y estanques
- = disociación

#### Acción conjunta de la polaridad

- = movimiento circular
- = unidad





Cuando el empuje se busca de modo curvo y desde las zonas de intercambio, como lo vimos para caminar, produce un movimiento global en todo el cuerpo (“empujo abajo y al centro, y el movimiento repercute arriba y afuera”). En cambio cuando las articulaciones se comprimen con la intención de impulsarse o si la intención de hacerlo es con un modo recto, nuestra acción no tiene una amplia repercusión, ya que no llega a salir del cuerpo.

## DIFERENCIAS ENTRE EQUILIBRIO Y COMPENSACIÓN

*Aunque todo contiene ying y yang, no están nunca presentes en una proporción fija de 50/50 pero sí en un equilibrio dinámico y en constante cambio. Por ejemplo, la temperatura del cuerpo humano es casi constante dentro de una escala muy estrecha. Esto no es el resultado de una situación estática sino del equilibrio dinámico de numerosas fuerzas opuestas.*

Giovanni Maciocia

El equilibrio surge en la expresión del potencial de cada parte, y se sostiene gracias a la acción conjunta de esa diferencia. En el mundo manifiesto, si las fuerzas no están diferenciadas el equilibrio se torna compensación, porque una parte sobrecarga a otra al volverse inactiva o desconectada de su potencial. La compensación es otra forma de equilibrar la totalidad del Entramado, que pierde de vista la particularidad. Esto sucede porque una parte cede su potencial –por elección o inconscientemente– para priorizar el funcionamiento de la totalidad. El Entramado se equilibra de este modo: “si una zona no se mueve, otra deberá moverse más”, y así la totalidad de la vida se preserva.

Podemos observar esto en la columna vertebral: cuando una zona está muy rígida le sigue otra hipermóvil, y de esta forma el cuerpo resuelve nuestra voluntad de vivir, que se expresa inevitablemente en la necesidad de movernos. Para realizar cualquier acción, si una zona del cuerpo tiene muy poca movilidad, va a requerir flexibilizar aún más sus partes blandas o más disponibles, ya que éstas pueden hacerlo con más facilidad, debido a que los sistemas funcionan apelando a la mayor economía posible. De este modo se equilibra la totalidad del sistema, pero es una resolución por compensación que implica consecuencias a mediano o largo plazo. Esto ocurre debido a que las zonas blandas asumen todo el trabajo y las partes más rígidas, que no son requeridas para el movimiento, se bloquean cada vez más; lo que producirá en algún momento, síntomas de dolor y dificultades.

Cuando una adaptación no está sólo dirigida a la supervivencia, y se utiliza la polaridad para la expansión de nuestro potencial, la compensación deja paso al equilibrio.

En vez de favorecer la oposición de las fuerzas duales hacia el alejamiento (a más bloqueo, más movilidad en otra zona, por ejemplo), estas se intervienen hacia la integración: “tendiendo” hacia su opuesto. De este modo se busca refrenar las fugas e hipermovilidades (detener lo móvil) para que los estanques y bloqueos se desplieguen (movilizar lo detenido). Gracias a dirigir la actividad “hacia su opuesto” se produce un encuentro entre las partes (unidad) y circulación de la energía, tal y como hemos visto anteriormente.

Contemplar la totalidad del sistema cuando lo estamos interviniendo (en vez de intervenir directamente sobre la zona afectada o que se quiere modificar) es lo que nos permite trascender las compensaciones y equilibrarnos. El equilibrio habilita la posibilidad de estar armonía con nuestra naturaleza y expandir el potencial. En cambio, la compensación es una forma de resolución instintiva en la que prepondera la supervivencia global del cuerpo y por ello, en este caso, nos vemos obligados a priorizar unos aspectos a costa de otros. Si el modo de compensación es el que opera en una persona la mayor parte del tiempo, a la larga termina por afectar su calidad de vida ya que la desequilibra cada vez más. Pero también al comprender que la compensación es un modo sucedáneo al equilibrio, podemos apelar a ésta desde la participación consciente, cuando sea imprescindible. La compensación que en general complica a un sistema puede ser muy necesaria cuando una parte del cuerpo está dañada en niveles profundos. En ese caso, otro sistema puede compensar la carencia, y ayudar en la salud global de la persona. Si, por ejemplo, el sistema óseo o articular están dañados por artrosis, hernia de disco, corte de ligamento cruzado en la rodilla, u otros, el sistema muscular bien trabajado puede ser el que devuelva movilidad y sostén. Así se evitan dolores, y se logra un aumento de energía y vitalidad en la vida de esa persona.

En los próximos capítulos veremos la implicancia y aplicación de estos principios.







Arquitectura  
del movimiento

CAPITULO IV





*La quietud en la quietud no es la verdadera quietud. Solo cuando haya quietud en movimiento podrá hacerse presente el ritmo espiritual que inunda el cielo y la tierra.*

Tsál-ken t'an

*A lo largo del universo hay energía: ¿es ésta estática o cinética? En el primer caso nuestras esperanzas son vanas, en el segundo –y esto lo sabemos con certeza- no es más que cuestión de tiempo para que los hombres tengan éxito en sincronizar su maquinaria con los engranajes mismos de la naturaleza.*

Nikola Tesla



## EN RED

*El centro está en cada parte del Universo.*

Alce Negro

*¿Dónde comienza un movimiento?*

Es ésta una pregunta que conduce la percepción hacia una apertura, la descongestión necesaria para observar los movimientos individuales sin olvidar el tejido que pulsa por debajo, dentro o entre ellos. Igual a preguntarse si la Tierra es el centro del universo o gira alrededor del sol, si es plana o redonda. Un cuestionamiento posible para comprender al cuerpo más allá de un grupo de músculos o tejidos y a la danza más allá de la voluntad de hacer.

En general la respuesta es “el movimiento inicia en el centro” refiriéndose a la pelvis. “¿En el centro de qué?” La pelvis es *un* centro muy importante pero el movimiento no se origina allí, o mejor dicho: *no solo* allí. En cada nivel de nuestro cuerpo hay un centro: cada célula, cada órgano o tejido, cada cavidad, cada sistema (respiratorio, linfático, digestivo, sanguíneo, etc.) es un centro de actividad con una misión específica. El ser humano es una red de centros, una trama de múltiples fuerzas que se interrelacionan. El movimiento sucede en redes y se origina en el pulsar mismo de la vida: *el movimiento surge del movimiento*.

Para dar un paso en una caminata cotidiana, el inicio del movimiento no sucede en la pelvis, sino que la *atraviesa* como a todo el cuerpo, para realizar un empuje donde los pies se encuentran con la tierra. Desde allí, con todo el cuerpo en conexión, la repercusión del movimiento que produce aquel empuje retorna hasta el cráneo, las manos y continúa nuevamente al espacio. Podemos pensar que la pelvis se despliega en las piernas, *tanto* como la tierra se extiende hacia la pelvis.

No se trata de restarle importancia a la pelvis sino de percibir la *red* que la mueve y en la que ésta danza. La creencia de que el movimiento inicia en el “centro-pelvis”, trae consigo problemas de vasculación, rectificación lumbar, acortamiento del psoas, retención del movimiento, imposibilidad de conectar con los pies, etc.



Somos un puente entre el cielo, la tierra, los otros. El centro entre el centro del espacio, el centro de la tierra, el centro de uno y el centro de cada otro. La red de interconexión entre las infinitas partes no tiene fin.

La concepción de un centro único de acción nos conduce a percibir al cuerpo como algo separado de su entorno y generar una movilidad fragmentada. Pensar que nos movemos por ese centro (pelvis) es como pensar que la Tierra gira desde su eje por sí misma. Pensamiento que ignora al menos la fuerza de gravedad, que relaciona al cuerpo con su entorno e interviene en la organización interna y externa específica que tiene (en su forma y mecánica).

Pero, ¿cuál es el centro de una red infinita de centros?

En un universo infinito, el centro está en cada parte, es el *movimiento* quien los conecta y pone en la tensión justa para vibrar.

Es sorprendente la cantidad de veces que encontramos el patrón “de red” en la naturaleza, tanto a nivel formal como funcional. Los organismos multicelulares, se caracterizan por la especialización celular, por lo tanto, la supervivencia de cada célula y la del individuo que conforman, dependen de las redes de conexión que establecen. Las células, los tejidos y órganos forman redes y se encuentran en activa comunicación entre ellos y con el medio que los rodea. Esto se observa claramente en la estructura del tejido muscular, donde la contracción coordinada se lleva a cabo gracias a las redes que forman las cadenas musculares y las uniones especializadas entre las fibras que expanden la contracción a todo el tejido. El tejido óseo también está formado por el patrón de red, que le confiere su capacidad de sostén y soporte con muy poco peso. Asimismo la estructura ósea global del cuerpo es un entramado de partes. Esto se aprecia al ver los huesos articulados, en relación con otros tejidos, y también como reservorio de calcio y fósforo regulando su concentración en todo el organismo.

Este patrón también se observa en las fascias, el sistema nervioso, el sistema sanguíneo y linfático, como en las arborizaciones de las redes neuronales. La creencia de que hay zonas que procesan la información individualmente en el cerebro está siendo reemplazada por la idea del funcionamiento a través de áreas de asociación

que se activan, y de este modo conectan las diferentes áreas del cerebro. Estas a su vez integran, envían y reciben información del resto del organismo, es decir, que la información no tiene consistencia si no es integrada.

Se observa una estructura similar en las corrientes de flujo de la savia en una planta, en la circulación de los ríos y los vientos en el planeta: una red de interconexión fractal. El principio de autosimilitud o fractal es ramificado: implica repeticiones interminables donde el patrón global del sistema está presente en cada una de sus partes, más allá de la escala en que se lo mire. Un árbol es una forma que expresa claramente este concepto: su estructura está formada por líneas de flujo donde *una* se conecta con *muchas*. Esta distribución se observa en la escala de una rama, como en las nervaduras de una hoja, en la raíz y en el árbol completo.

Evidentemente es una pauta muy eficaz para la naturaleza, por ello la replica constantemente. Si observamos en detalle, es difícil diferenciar la estructura de partición de la tierra seca, del ala de una libélula, el tejido adiposo, las escamas de un pez, la membranas de los cítricos, la corteza de un árbol, el vuelo de las abejas, el crecimiento del pelaje animal, las nervaduras de una hoja, la piel de un elefante, la del rinoceronte o la nuestra, entre tantos otros ejemplos. Tal vez lo sorprendente sea que el hacer humano se haya alejado tanto del conocimiento de red.

En el universo material, donde hay tiempo y espacio, la emanación de los cuerpos es constante, y en este diálogo se produce la red de nervaduras que permite los intercambios de información (a través de sustancias y energías). Ya sea a nivel energético, químico, o a través de sus actividades, los movimientos que surgen de los cuerpos se encuentran con los que producen otros cuerpos ejerciendo mutuamente resistencias: mareas de movimiento en la trama que los interconecta.

Es esta la tensión que percibimos de la relación viva y activa de las partes. El movimiento de una galaxia que se expresa, entre otras energías, como luz, se topa con la matriz espacial, y por ello se mueve en ondas generando formas espirales o esféricas. No se expande planamente a todo el espacio como si fuese vacío, o como si el vacío no tuviese consistencia, sino en "corrientes de luz", que pueden de este modo atravesar la resistencia que ejerce el espacio con su actividad.

Sucede de la misma forma en que el humo se dispersa en el aire y la tinta en el agua: en redes espirales. Así como el movimiento de las corrientes de agua, del calor en la tierra, del intercambio material que se hace dentro del árbol o en nuestro cuerpo: la forma de comunicación entre las emanaciones de lo vivo sucede en líneas de flujo y en un movimiento de red. Estas conforman la trama de la vida manifiesta.

El entramado-tejido de sistemas-centros que nos constituye, nos puede ayudar a comprender desde una perspectiva global el modo de moverse que tiene el cuerpo.

Pecibir que **nosotros no generamos el movimiento sino que somos parte de él**. Entonces, podemos pensar también en la movilidad voluntaria del cuerpo como un entramado de fuerzas, al conectar sus diversas estructuras a través de circuitos de intercambio o **líneas de flujo**.



Imágenes C



## LÍNEAS DE FLUJO DEL MOVIMIENTO

*La estructura ramificada de un río expresa las líneas de fuerza en las que se producen el transporte y la igualización. Si se piensa en tales líneas de fuerza como avenidas por las que circulan la energía y la transferencia de material, se observarán una gran cantidad de similitudes de forma con una gran gama de objetos vivos e inanimados. Los matorrales y los árboles manifiestan líneas de fuerza por las que un punto se conecta con muchos otros puntos. El corte transversal de un tomate, donde se revela el cruce del tallo con la fruta misma o la pautas de raíces en las algas, o la dispersión de la tinta volcada sobre un recipiente con agua, son líneas de fuerza.*

Atilio Marcolli

El cuerpo está conformado por un entramado de sistemas que entrelazan sus funciones internas al entorno, en una mutua retroalimentación. Las líneas de flujo permiten circulación e intercambio de fuerzas entre la periferia y el centro de cada sistema. Existen diversos canales para que se transfieran las sustancias y energías particulares; algunos son físicos y otros energéticos. Las líneas de flujo de la sangre son venas y arterias, la energía electroquímica viaja a través de los nervios, los ríos son las corrientes de agua del planeta, por los doce pares de meridianos circula la energía vital (el "chi") desde la visión de la medicina china; y las que presentaré a continuación son las sendas por las que fluye una energía en particular: el movimiento.

Estas líneas de flujo son canales a través de los que "se mueve el movimiento" del espacio, la gravedad, y que coinciden con la actividad de los tejidos del cuerpo. Cuando nuestro *modo de hacer* también fluye por esos ríos se entrelaza a su danza. Eso no significa que el movimiento suceda solo en estos circuitos, pero cuando lo hace surge una sincronización de tales fuerzas: espacio, gravedad, cuerpo y voluntad humana.

Las líneas de flujo son un estudio que permite acoplarnos a las actividades de las fuerzas fundamentales que nos mueven. Son la forma en que el movimiento circula en los espacios materiales, como un haz de movimiento de diversos espesores, como ríos más o menos anchos que entrelazan las actividades de las partes. Son la savia que viaja a través del árbol, que surge a su vez de su relación con la luz, la lluvia, las sustancias minerales y químicas que capta desde la tierra y el aire, y que a ellos devuelve.

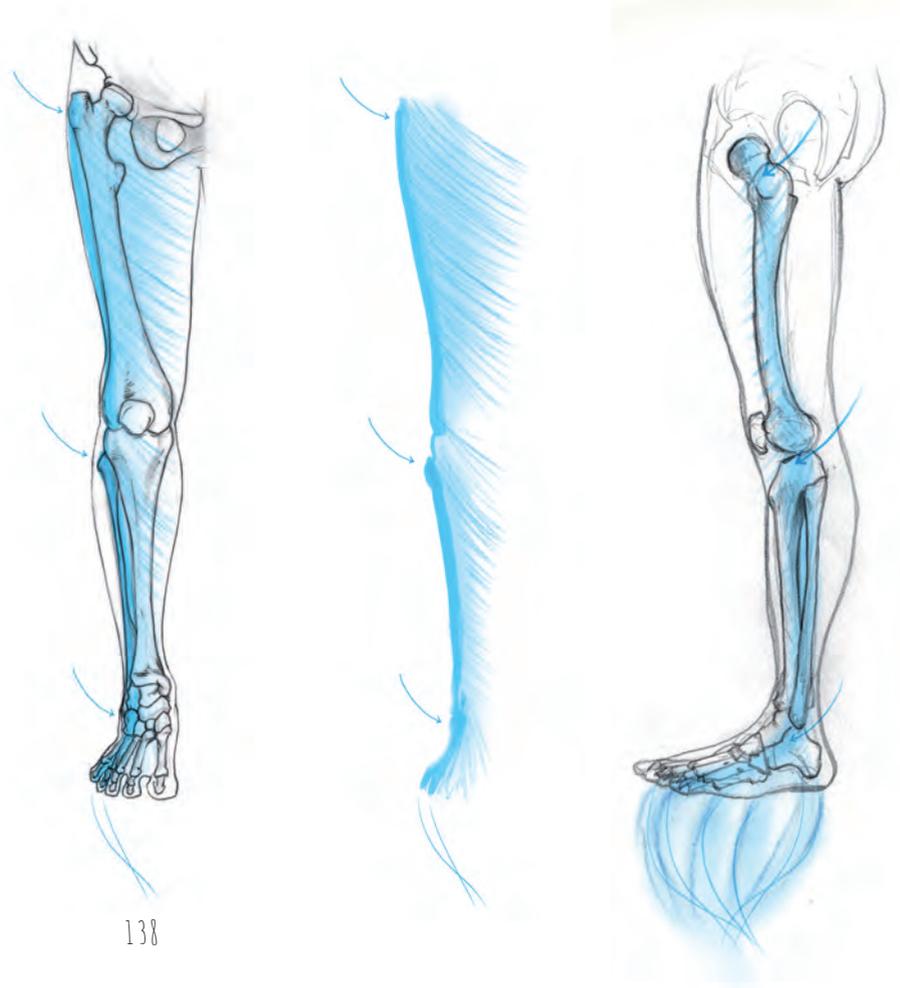
En este capítulo y el próximo desarrollaré algunos aspectos de estos circuitos, que se conectan con otros campos de actividad e información. Esta es la manera en que abordamos al “cuerpo como un canal” presentado en el capítulo anterior. Las líneas de flujo permiten que suceda conexión, presencia y anclaje aún en la máxima movilidad que requiere la danza.

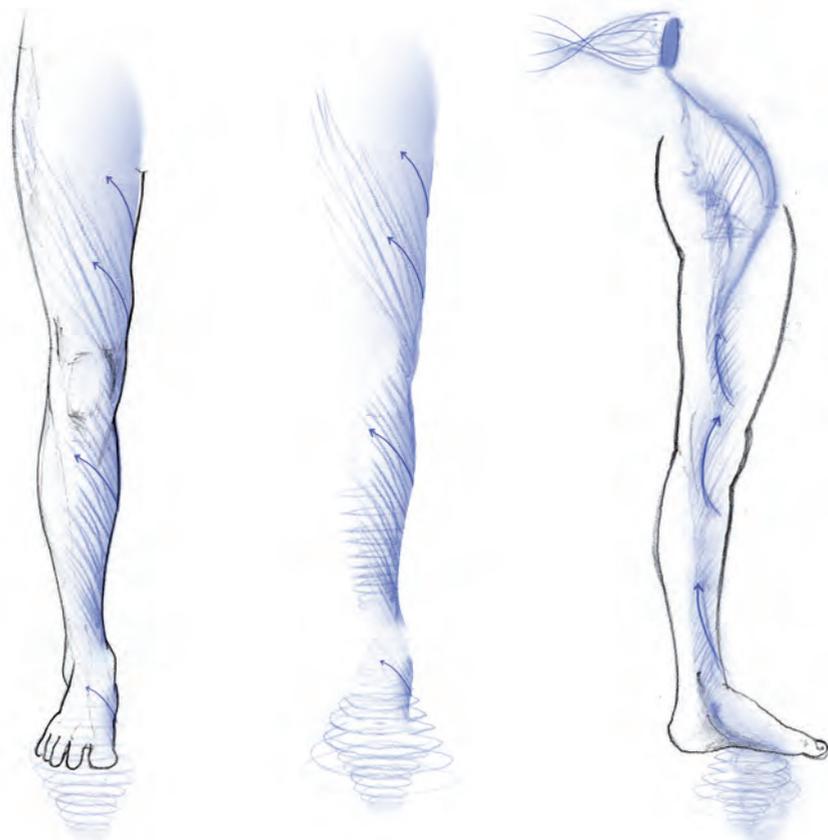
en las piernas  
el circuito de  
salida de la  
línea de pulsión

Líneas de flujo de las extremidades

En las extremidades hay tres líneas de flujo que conectan sus partes entre sí, con las cavidades y con el espacio externo al cuerpo.

En las piernas, el circuito de salida de la línea de pulsión pasa por el trocánter mayor del fémur, el músculo tensor de la fascia lata, el hueso peroné, y los músculos peroneos. Atraviesa el hueso calcáneo y sale por el borde externo del talón. Desde el espacio retromaleolar externo también continúa al cuarto y quinto dedo del pie, y de allí al entorno. Esa línea es un haz, como una membrana, donde cada punto de su recorrido se dirige hacia “adentro, abajo y adelante” (en un modo curvo que atraviesa tejidos, inclusive al hueso fémur) hacia la planta del pie y la cara interna de la pierna (hacia el circuito de retorno).





el circuito de  
retorno de la  
línea de pulsión

El circuito de retorno de la línea de pulsión, viene desde el entorno y entra al cuerpo por la aponeurosis plantar, sigue el recorrido del músculo tibial posterior y el plantar delgado, y arma de este modo una “membrana espacial” cóncava, donde el movimiento no se escapa por la rodilla (en el pasaje de tibia y peroné al fémur), sino que sigue retornando al conectar con el circuito de la pata de ganso, y aductores. Continúa hasta entrar por el periné, pasa por detrás del útero o próstata, sigue el recorrido del circuito del psoas hasta el espacio de los riñones. Esta línea de retorno también “irriga” los huesos tibia y fémur, que están “inhalando” el movimiento que proviene del centro del planeta; funciona como una gran membrana que abarca todo su recorrido hacia el centro de la pelvis y los riñones.

#### Línea de pulsión

Es espiral. Tiene un *circuito de salida* del movimiento del cuerpo al entorno, y un *circuito de retorno*, a través del que ingresan al cuerpo las *repercusiones* de las acciones realizadas, y los movimientos del entorno. El circuito de salida es de acción o empuje, y el circuito de retorno sucede por la acción de la salida (como repercusión).

En los brazos la línea de pulsión de salida y retorno tiene el mismo gesto espiral que en las piernas, que atraviesa desde el borde externo al interno, como una membrana.

## En los brazos el circuito de salida de la línea de pulsión



El circuito de **retorno de la línea de pulsión** viene desde el entorno y entra al cuerpo por la aponeurosis palmar, sigue el recorrido del músculo palmar largo hasta su inserción en el epicóndilo medial del húmero. También recorre los músculos flexores superficial y profundo de los dedos, hasta su inserción proximal y donde se conecta con el músculo pronador redondo que arma de este modo una "membrana espacial" cóncava, donde el movimiento no se escapa por el codo (en el pasaje de cúbito y radio al húmero). Continúa el circuito de retorno por el músculo braquial anterior y el bíceps braquial hasta el músculo subescapular.

Este circuito "inhala" el movimiento proveniente del entorno con que la palma de la mano contacta, y funciona como una gran membrana que abarca todo su recorrido y entra por el espacio de las axilas hacia el centro de la cavidad torácica.

En los brazos, el circuito de **salida de la línea de pulsión** pasa por la cabeza larga del músculo tríceps braquial, sigue su recorrido en contacto con la cabeza medial del mismo músculo hasta su inserción conjunta en el olécranon del hueso cúbito. Desde el olécranon atraviesa el hueso cúbito por dentro y también recorre el músculo cubital anterior hasta su inserción distal en el hueso pisiforme de la mano (que se expande al espacio externo), y a su vez se prolonga hacia el cuarto y quinto dedo.

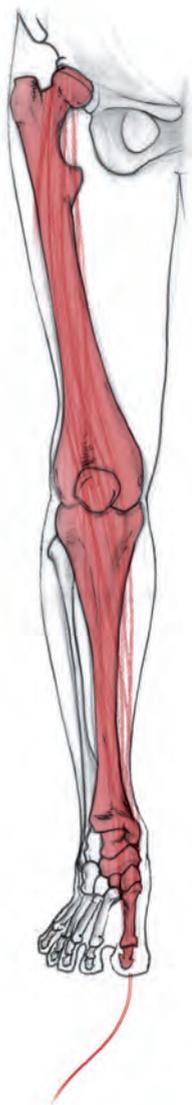
Esa línea es un haz, como una membrana, donde cada punto de su recorrido se dirige hacia "adentro, abajo y adelante" (de modo curvo, atravesando tejidos, inclusive el hueso húmero) hacia la palma de la mano y la cara anterior del brazo (hacia el circuito de retorno).



el circuito de  
**retorno de la**  
línea de pulsión

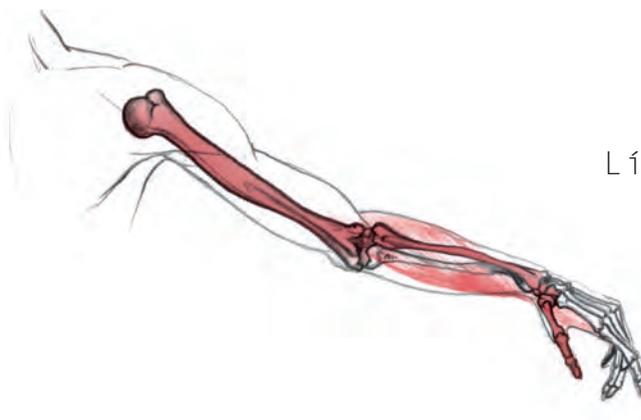


## Línea circular piernas



Línea circular  
Conecta con el sistema óseo y articular. Su movimiento sale del cuerpo de modo curvo que le permite “anclar” la parte interna de la extremidad; y con ello colabora en la formación de la concavidad en la planta de los pies y la palma de las manos.

Recorre los huesos fémur, tibia, astrágalo, navicular, primera cuña, primer metatarsiano y las dos falanges del dedo gordo. Desde la tibia, pasa por el retináculo de los músculos flexores que comunica el maléolo interno y el calcáneo, y continúa el recorrido del movimiento hasta salir por el punto interno del talón. Este circuito incluye la actividad flexor largo del dedo gordo. A partir de allí sigue el recorrido del movimiento hacia el espacio externo manteniendo la pauta circular de las articulaciones que a su vez reúne la falange distal del pulgar con la actividad del fémur.



## Línea circular brazos

Recorre los huesos húmero, radio, escafoides, trapecio, primer meacarpiano y las falanges del dedo gordo de la mano. Desde el húmero conecta con los músculos braquiorradial y flexor radial del carpo hasta sus inserciones distales. A su vez, desde el radio pasa por el músculo flexor largo del pulgar y continúa el eje interno del brazo que “propone” el radio hacia el dedo gordo a través de los músculos flexor corto y oponente del pulgar. A partir de allí sigue el recorrido del movimiento hacia el espacio externo manteniendo la pauta circular de las articulaciones que a su vez reúne la falange distal del pulgar con la actividad del húmero.





### Línea de dirección

Esta línea de flujo surge de la acción equilibrada de las dos anteriores.  
Es un circuito que forma un eje tridimensional de movimiento entre las  
líneas de pulsión y circular.

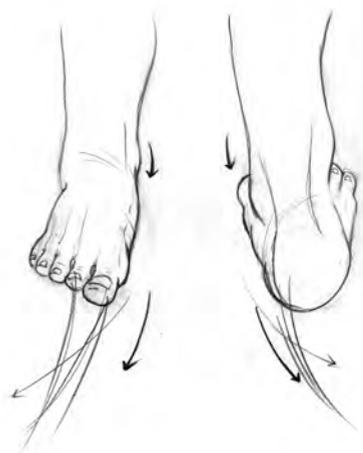
En las piernas pasa por el hueso fémur, cubierto por el músculo vasto intermedio del cuádriceps por delante y por el músculo semimembranoso por detrás, hasta sus inserciones distales que se prolongan hasta la tibia. Sigue por la membrana interósea y el músculo flexor largo de los dedos atravesando la articulación tibioperonea distal hasta el segundo y tercer dedo.



En los brazos, pasa por el húmero, sigue por la membrana interósea y los músculos extensor radial largo y corto del carpo, que se extienden hasta el segundo y tercer metacarpiano respectivamente. También se expande desde el cúbito por el músculo extensor del índice, hasta su inserción distal en la tercer falange de este dedo.



Si sólo actúa la  
línea de pulsión



Si solo actúa la  
línea circular

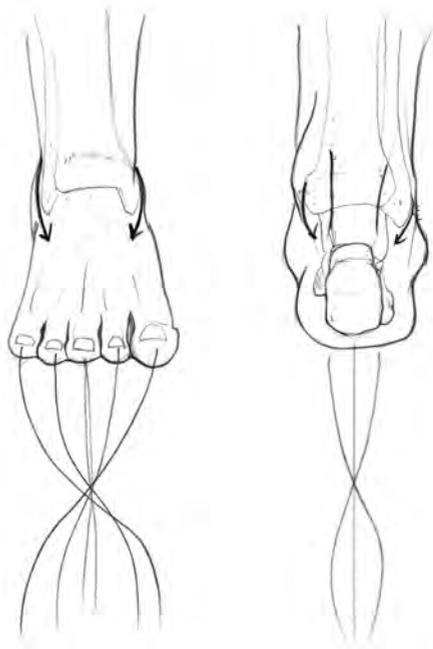
## La integridad de los circuitos

Las tres líneas de flujo de las extremidades funcionan en sinergia, tanto a nivel postural como en el modo de hacer. Si alguna de las líneas funciona dissociada de las otras no será funcional. Se trata de habitar los circuitos que nos componen más allá del gesto expresivo del movimiento que se realice.

Si sólo actúa la línea de pulsión: se produce un gesto de rotación articular, que produce un movimiento bidimensional paralelo al piso y sin salida del cuerpo. La tibia no tiene la conexión a la totalidad que le otorga la línea circular, y por ello tiende a fugarse en la rodilla o el tobillo.

Si sólo actúa la línea circular: se produce un gesto circular sin volumen, perpendicular al piso, donde la organización postural de las trinidades pueden bloquearse, puesto que el cuerpo no es bidimensional sino voluminoso.





Reunir la acción  
de las tres líneas  
en un gesto

### Reunir la acción de las tres líneas en un gesto.

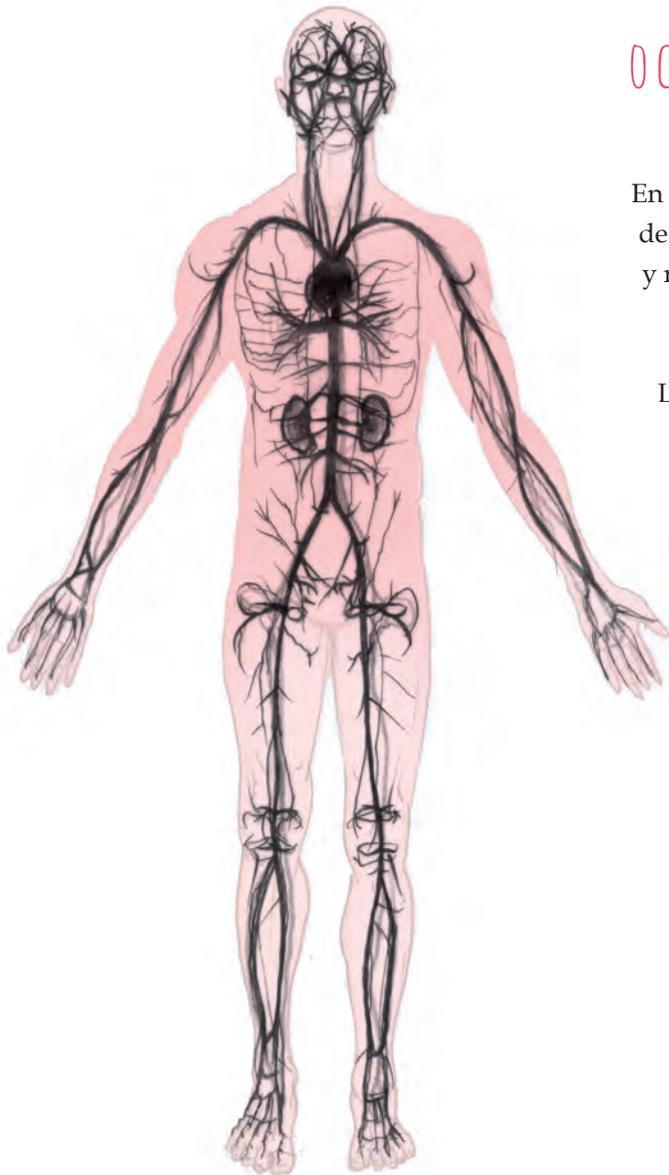
Las tres líneas de flujo se expresan a nivel de los tejidos: cada hueso, fascia, tendón, músculo está participando del movimiento al reunir sus actividades junto con el peso que brinda la gravedad. La voluntad “acompaña” con el tono y la acción como para dar un paso (salir a caminar) y así se realiza un un gesto curvo de pulsión, como vimos en el capítulo III. Este gesto reúne la dirección del hueso fémur con la tibia y el peroné; estos con las tres salidas del talón, y los cinco dedos. De este modo el movimiento se irriga hasta la planta del pie que conecta con el “centro del afuera”, es decir que el movimiento que sale del cuerpo no es superficial, sino que “cala” hasta la médula de aquello con lo que contacta, en vez de “sacarle cáscara al afuera”.

El apoyo del dedo gordo ayuda a anclar la tibia y evitar que se gire. La expresión del cuarto dedo “tracciona” al peroné y toda la línea de salida en dirección espiral hacia el eje óseo que propone la línea circular. Esto evita que suceda una rotación externa y sin empuje a la tierra, o la fuga por el tobillo externo. Cuando los ejes del dedo gordo y el cuarto actúan, “aparece” entre el segundo y tercer dedo la línea de dirección que expande el gesto que se realiza hacia el espacio.

Cuando actúan conjuntamente las tres líneas, el movimiento recorre toda la extremidad, sale del cuerpo y su movimiento curvo retorna nuevamente al cuerpo.

Las tres líneas de flujo habilitan el movimiento curvo que le permite “bajar al arriba y subir al abajo”, que se presentó en el capítulo anterior, pero considerando el volumen del cuerpo. Si el movimiento se busca solo de modo circular (línea circular), sin hilvanar los tejidos del cuerpo (línea de pulsión), no sucede de forma curva, porque el movimiento se estanca dentro del cuerpo, es decir que no tiene salida al afuera.

Las tres líneas de flujo son las que nos permiten intervenir en el tono de los tejidos y en los distintos niveles de rotación de las trinidades, para que el movimiento salga del cuerpo y retorne. Estos circuitos son polares, y la forma manifiesta de la polaridad en el plano tridimensional es la espiral (hélice).



Circuito profundo

## OCÉANOS Y LÍNEAS DE FLUJO DE LAS CAVIDADES

En las cavidades confluyen muchas fuerzas a nivel físico y energético. Son océanos de movimiento e información. Cuando los tejidos internos o los circuitos de salida y retorno de las cavidades están cerrados, éstas se vuelven represas que niegan su potencial a las demás partes del cuerpo, a la vez que dejan de recibir el flujo proveniente de otros “océanos”.

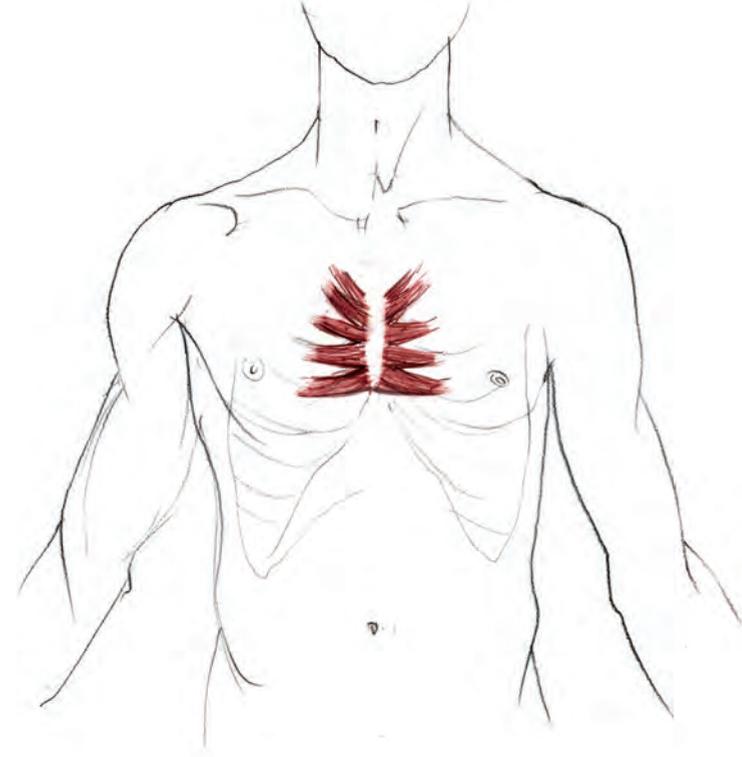
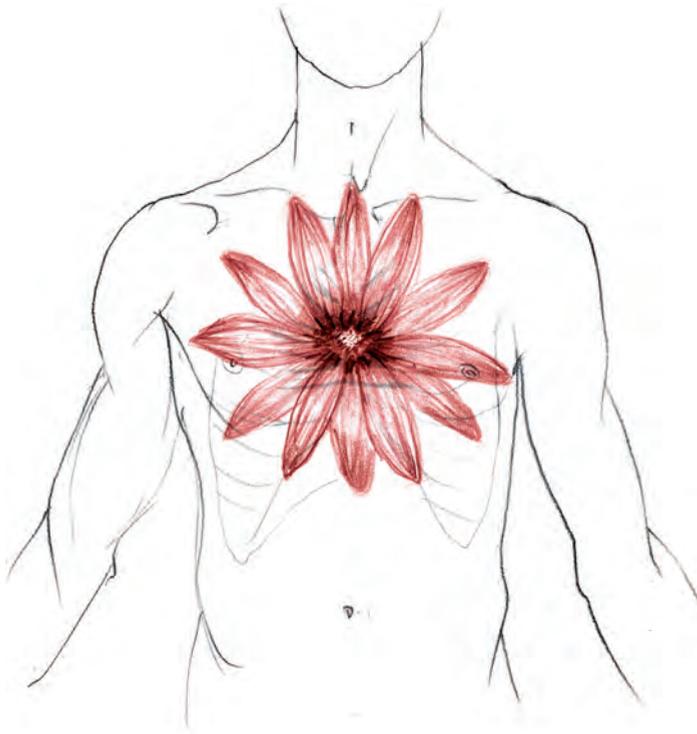
La dirección del movimiento en las cavidades es una expansión multidireccional que es necesario evitar “aplanar” con el hacer. Entonces, el cuerpo se irriga con diversas posibilidades de movimiento.

El circuito profundo fluye por el torrente sanguíneo y permea así todas las estructuras relacionando “centro y periferia” en un continuo. La sangre es el sistema de comunicación “real” del cuerpo que irriga y reúne las diversas estructuras en una pauta global fluida y constante, que tiene fuerza, energía, velocidad, vitalidad, calor. Da y recibe donde se necesita en simultáneo. Nutre y purifica nuestro organismo: ya que siempre está lleno de sangre y siempre está transformándose a través de la respiración y toda la respuesta química de nuestro organismo.

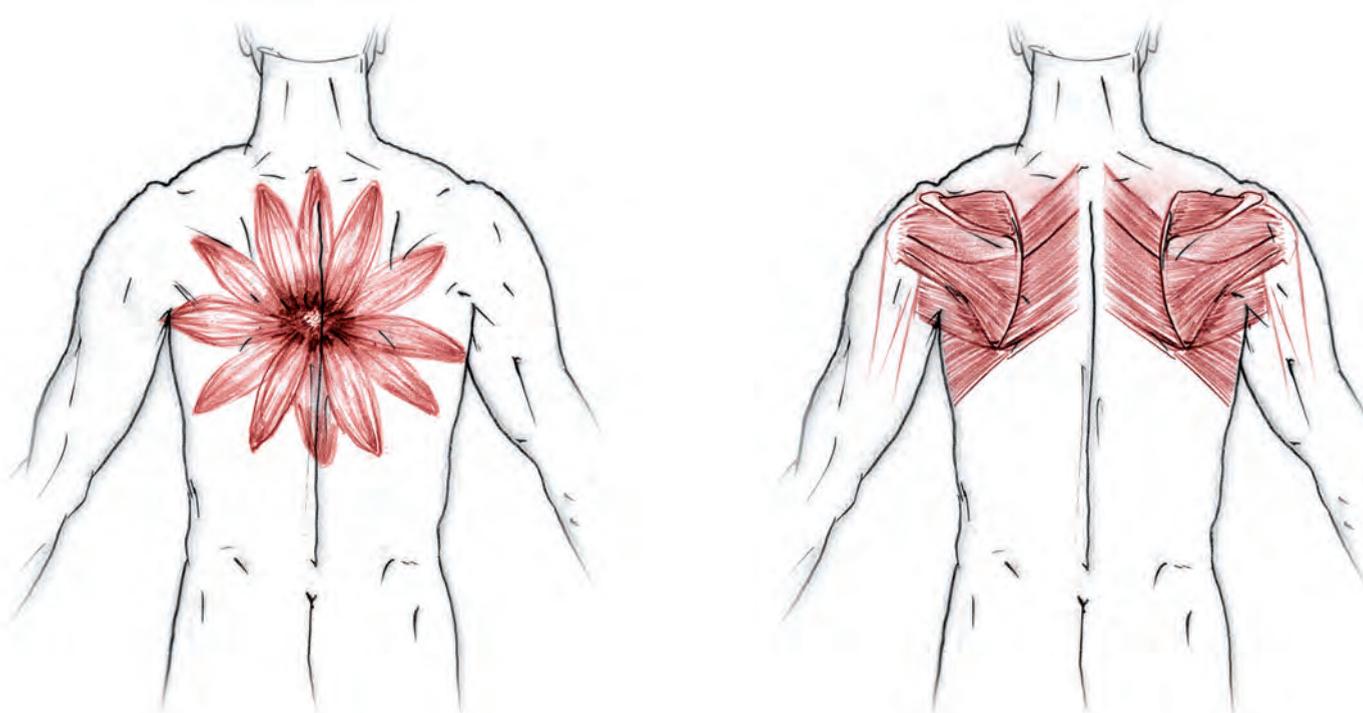
La sangre es la trama líquida del cuerpo, un tejido que integra las cualidades de lo fluido (lo líquido) y el movimiento de intercambio continuo. Nos permite conectar con los “secretos químicos”, la historia, la respiración. Este circuito “nos pulsa” y nos impulsa a respirar, a desplegar y replegar rítmicamente nuestro hacer de un modo cálido, fluido, continuo, vital. Nos invita a habitar el cuerpo desde la presencia: “no hay nada que hacer”. Es la vida que nos está pulsando.

## RÍOS PERIFÉRICOS

### Circuito del tórax

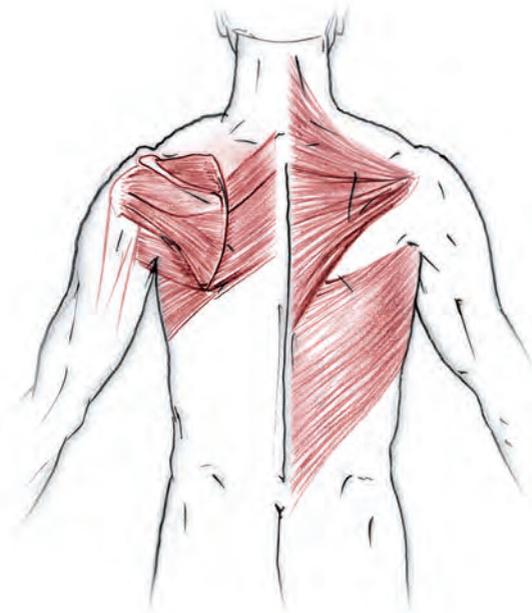
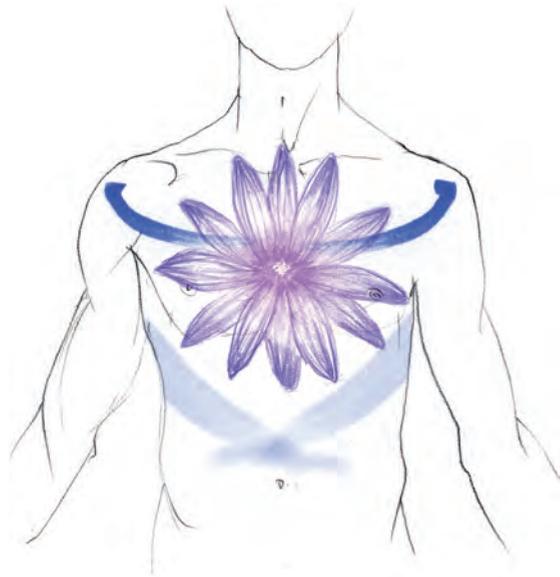
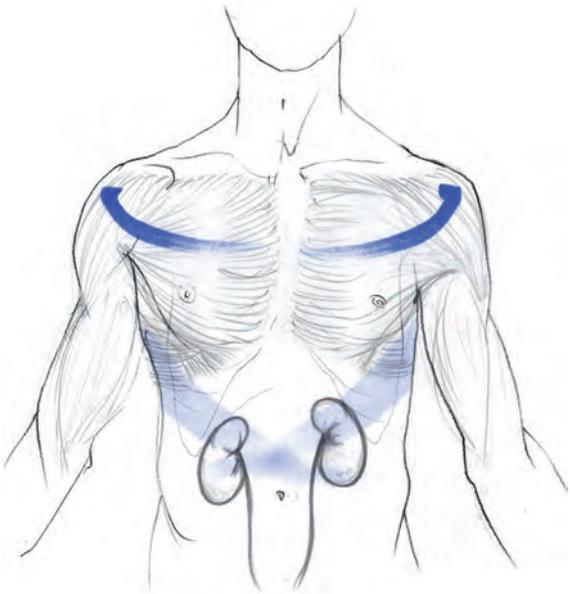


En la cavidad torácica hay una expansión de los espacios anterior y posterior que sucede en simultáneo hacia los brazos.  
**Desde el espacio anterior:** se expande por el esternón, pasa por el músculo triangular del esternón, los pectorales menor y mayor; rodea la cabeza del húmero hacia los músculos infraespinoso y subescapular, redondo menor y mayor. El circuito continúa por el músculo serrato anterior y sigue el trayecto de las costillas.



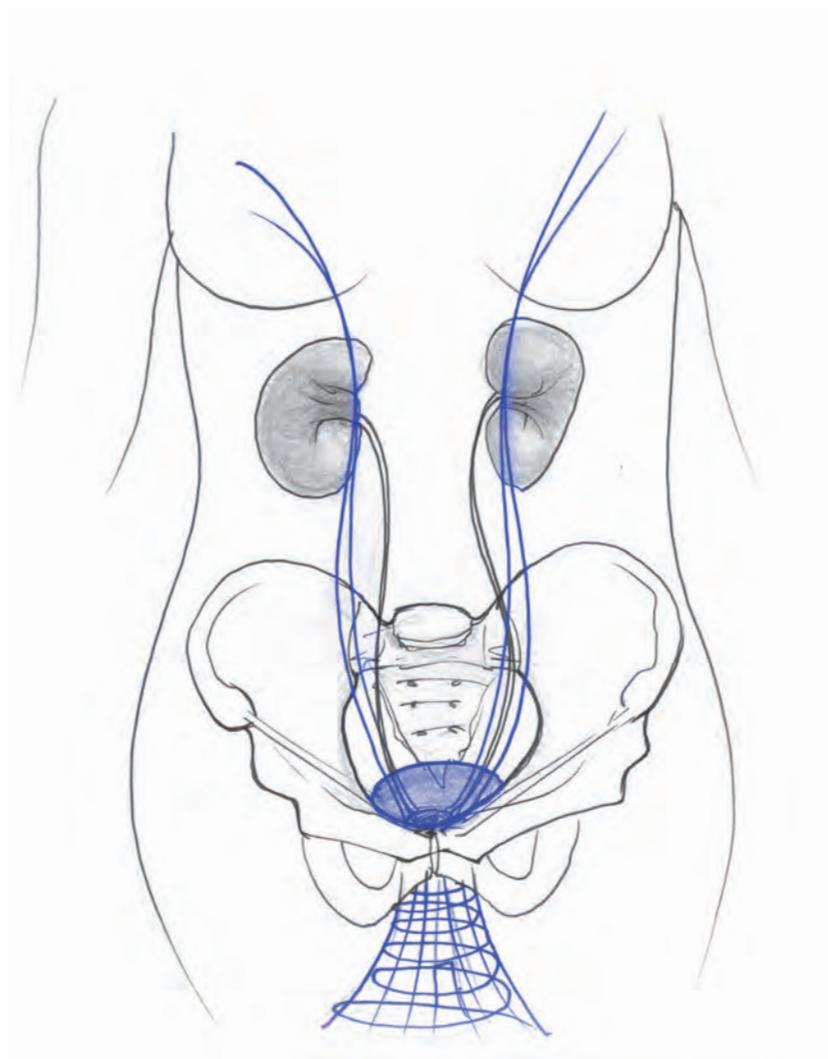
Desde el borde que forma el cartílago costal el movimiento “gotea” y se dirige al riñón opuesto. Desde el espacio posterior: forma un haz de expansión que incluye a los músculos romboides mayor y menor, que conecta con los músculos de la escápula, y de allí continua el mismo el trayecto por el músculo serrato anterior y las costillas que “gotean” a los riñones. De allí se comunica con el circuito de bajada de la pelvis a través del músculo cuadrado lumbar, que se conecta con el hueso ilíaco, y sigue por el sacro y cóccix. La acción global de este circuito comunica con los músculos serrato posterior inferior, dorsal ancho y oblicuos que actúan en sinergia en una capa más periférica.

## Circuito del tórax



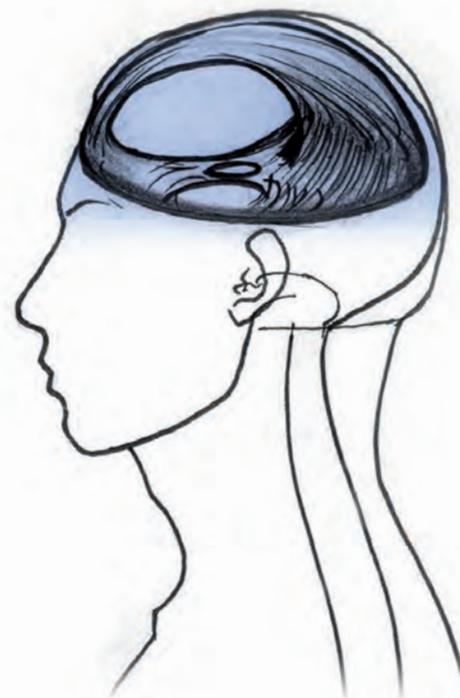
## Circuito de la pelvis

El circuito de la pelvis, forma un vórtice de movimiento desde el “diamante de la pelvis” (el espacio entre pubis, cóccix, e isquiones) que “entra” por los músculos del periné hasta el espacio posterior al útero o próstata. Desde allí se expande a través de los músculos psoas menor y mayor hasta el espacio donde se ubican los riñones. En esta zona el movimiento toma tres direcciones en simultáneo: se comunica con la cavidad torácica, así como tiene dos camino de salida al entorno a través de los riñones y de un circuito de “bajada” que termina en el cóccix. El circuito de bajada pasa a través del músculo cuadrado lumbar, continua por el hueso ilíaco, sigue por el sacro y el cóccix. Esta salida-entrada de la base de la pelvis es un vórtice-membrana de conexión con el entorno, similar a las plantas de los pies y la palma de las manos, ya que sus tejidos se comportan como un diafragma.



## Circuito del cráneo

Surge en un gesto de bostezo que expande la cavidad bucal, el paladar y los diversos espacios de todo el cráneo. Ese movimiento junto con la respiración repercute en los tejidos conectivos del cráneo como un pulsar, que recorre y moviliza las distintas estructuras que forma la piamadre: las tiendas del cerebelo y el cerebro, la hoz del cerebro que se encuentra entre los dos hemisferios y desde allí “se expande” alrededor del cerebro por la duramadre y aracnoides. Estas estructuras se reúnen y prolongan formando un vórtice que rodea toda la médula espinal formando “el canal central” que conecta con las otras dos cavidades.



## LA RESPIRACIÓN DE LAS TRES CAVIDADES

La forma de abordar las cavidades es como un pulsar. Respiramos hasta que la marea se reestablezca y “agriete” los circuitos que comunican a las tres cavidades. De este modo se vuelven canales que habilitan un flujo de movimiento que atraviesa y conecta la pelvis y el tórax con la zona de los riñones, y a estas con el canal central de la médula espinal y el cráneo. Este recorrido permite que la columna vertebral equilibre sus zonas de fugas y estanques y que el movimiento circule entre cada vértebra. Esto conlleva un trabajo intenso en el diafragma, la zona del esternón, y los tejidos de la cara anterior del cuerpo, incluidas las vísceras. El movimiento que conducimos por los circuitos de brazos y piernas, y que retorna a los riñones “inicia” en la liberación de las cavidades.

Las piernas son la expresión del sacro y la pelvis, nos conectan con el centro del planeta.

Los brazos, la expresión del corazón y la caja torácica, nos conectan con el espacio que nos rodea.

Los sentidos, el lenguaje, el pensamiento son la expresión del cráneo, y nos conectan con el espacio que sale del planeta, es decir, el universo.

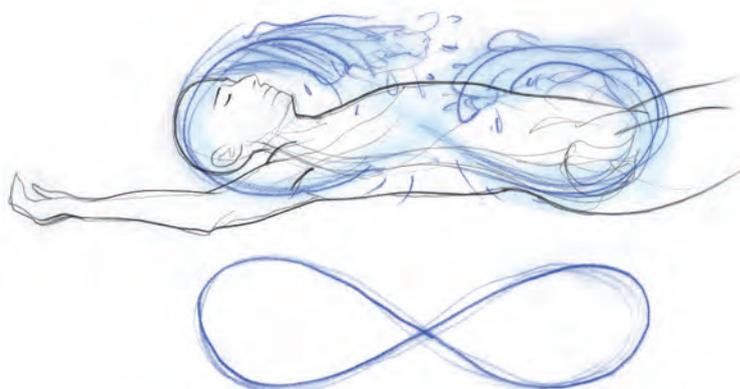
### El circuito completo

Junto con el **gesto de inhalar**, *el retorno de la línea de pulsión sube desde el entorno por las piernas y entra por la base de la pelvis por los músculos del periné hasta el espacio posterior al útero o próstata. Desde allí su recorrido se expande a través de los músculos psoas menor y mayor bordeando las crestas ilíacas en un gesto de apertura hasta el espacio donde se ubican los riñones. A su vez, hay un circuito que conecta las tres cavidades en su trayecto: desde la masa común de los músculos erectores de la columna sube por los músculos longísimo torácico, el multifido y espinoso torácico y también por los ligamentos longitudinales anterior y posterior de la columna hasta integrarse con el gesto de “bostezo” del cráneo y su expansión a través de las meninges que rodean el cráneo hasta salir por la coronilla. Este movimiento de subida bordeando la columna, sucede en simultáneo la expansión del espacio del corazón (circuito profundo). **Al exhalar**, el movimiento fluye (como un cascada) bajando por el cuero cabelludo, la cara,*

## El circuito completo



la lengua, la garganta y al llegar al esternón despliega la exhalación hacia el circuito de pulsión de los brazos, a través de los músculos triangular del esternón, los pectorales menor y mayor. Simultáneamente, el movimiento "gotea" desde el esternón al el espacio de los riñones, a través del apéndice xifoideo y el borde del cartílago costal. Desde la zona de los riñones se comunica con el circuito de bajada de la pelvis a través del músculo cuadrado lumbar, que se conecta con el hueso ilíaco, y sale al entorno por el sacro y cóccix. De allí retorna nuevamente por el periné en un circuito infinito, así como se conecta con la *línea salida de pulsión del las piernas*.



El doble  
circuito  
a riñones

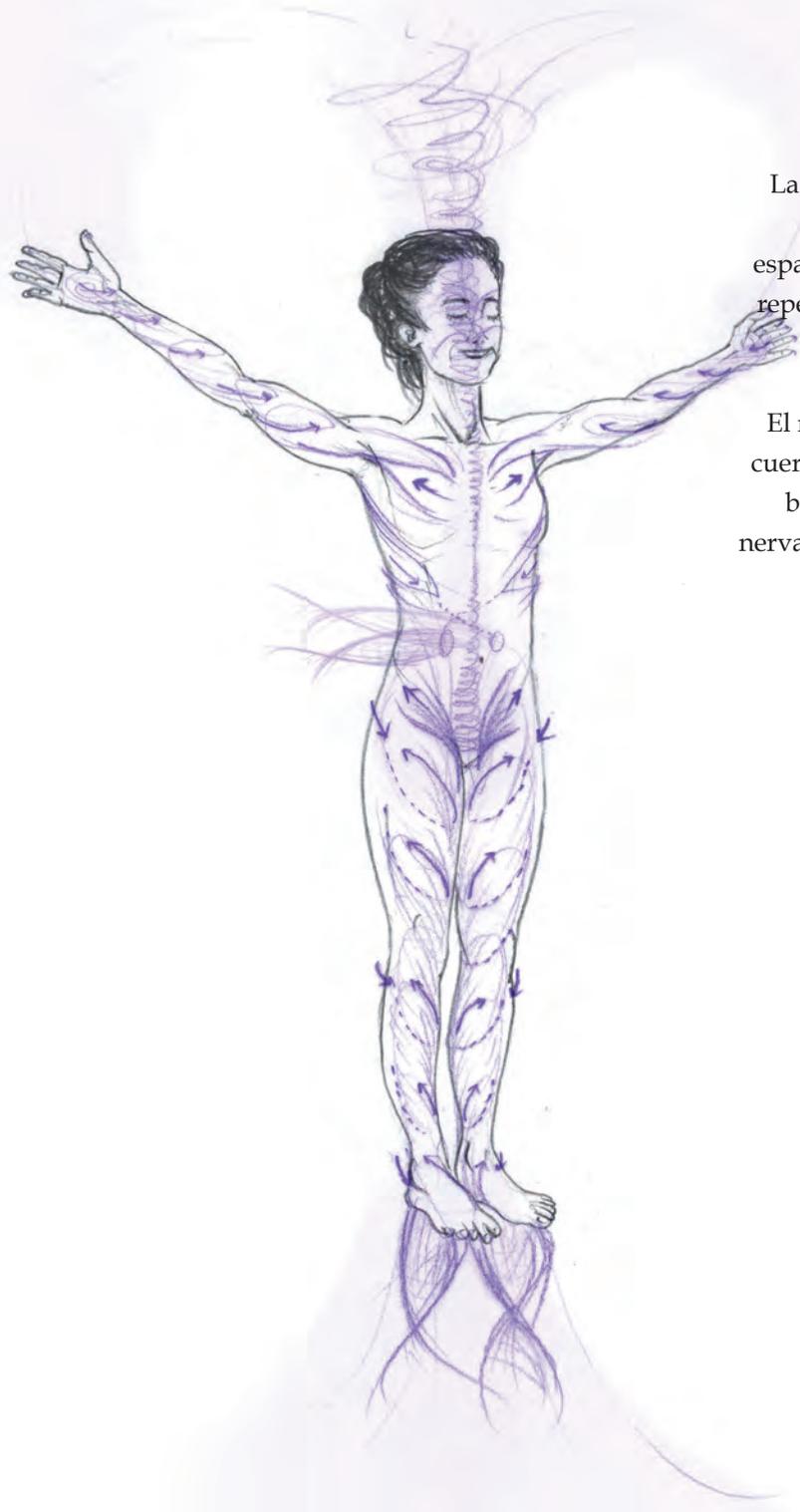
En simultáneo a este recorrido suceden dos circuitos más profundos:  
**El canal central:** al inhalar el movimiento fluye desde el cóccix por el canal central de la médula espinal hasta el cerebro, y las distintas estructuras que forma la piamadre, y al exhalar, sigue el mismo canal en sentido inverso.  
 Y **el circuito del flujo sanguíneo:** al inhalar va por las arterias de corazón a periferia y al exhalar va de periferia del cuerpo al entorno (como movimiento generado) y al mismo tiempo retorna al corazón.

**El doble circuito a riñones:** Este gran circuito muchas veces lo abordamos como dos grandes olas que "rompen" en la zona de riñones, ya que es allí donde ocurre la primer reunión entre el arriba y el abajo de la zona del diafragma torácico.

## LO CURVO EN EL VOLUMEN = ESPIRAL

Las líneas de flujo no funcionan solo a nivel de la piel, bordeando el cuerpo, sino que tocan, atraviesan, e hilvanan distintos tejidos blandos, huesos, así como al espacio externo. Reúnen a su vez estas actividades al movimiento que surge como repercusión de nuestra acción voluntaria. La línea de pulsión y los circuitos de las cavidades se dirigen de modo espiral de uno a otro.

El modo curvo en tridimensión genera una pauta helicoidal. Lo curvo en nuestro cuerpo sucede en un sentido voluminoso, por ello surge la espiral. Así, la subida y bajada del cuerpo se parecen a la pauta formal de un árbol o una hoja, donde la nervadura central de la "subida-bajada, salida-entrada" se despliega en cada punto hacia lo ancho, y en todas las direcciones.



línea de  
pulsión  
completa



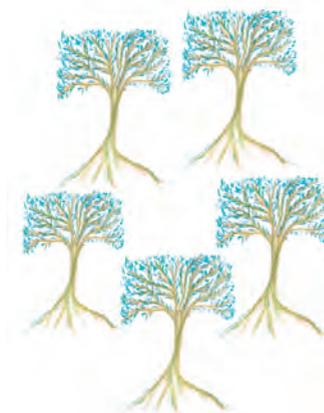
El movimiento “arriba-abajo” de donde básicamente se nutre el árbol (luz, arriba minerales, abajo), no es lineal ni recto. Conduce el movimiento de modo curvo para distribuir las sustancias y energías en el espacio tridimensional, con la misma pauta de ramificación que ocurre en la Tierra con los ríos, y como en nuestro cuerpo con la trama de todos los sistemas y tejidos.

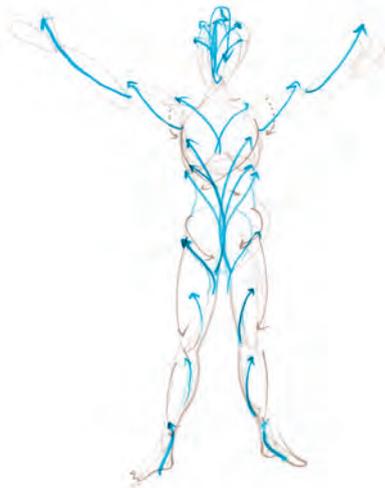


Nuestro cuerpo es un canal abierto, conectado en sí mismo, y a su entorno, a través de líneas de flujo de movimiento que permiten una percepción “presente” de las múltiples fuerzas convocadas al bailar. A través de estos circuitos se están simultáneamente recibiendo (lleno) y entregando (vacío) flujos de actividad.

Con el tiempo, fui encontrando confluencias entre las líneas de flujo y varios sistemas del cuerpo, como la red miofascial de las cadenas musculares, circuitos de energía, y especialmente en la relación espacial dentro y fuera del cuerpo. Al observar los circuitos en los dibujos, tal vez parezca complejo acceder a ellos debido a lo específico de su recorrido y la cantidad de rutas; pero en la experiencia práctica de estos años he visto su potencia y viabilidad, y creo que se debe a que no son circuitos creados sino que forman parte del cuerpo. Las líneas de flujo no son proyecciones de un pensamiento, sino que surgen de la contemplación de los caminos del cuerpo *donde se integran las actividades* de los tejidos, el espacio, la gravedad, y que a su vez son posibles de modular con la voluntad humana. Me parece vital incluir la voluntad al pensar el cuerpo, puesto que en la danza participamos activamente, y no solo nos recostamos a percibir sus movimientos. Es por ello indispensable encontrar *modos de hacer* que se integren al saber y a los

El árbol se auto replica (fractal) en la formación de la raíz, hoja, tallos, ramas, inclusive la organización formal de un bosque responde a la pauta de organización del árbol entre sus ramas grandes y pequeñas. Este patrón de distribución de “ríos de flujo” centrales a “ríos periféricos” trasciende incluso los límites entre sólidos, líquidos y gaseosos. Esto permite transportar materia, energía e información en red al “otro espacio”.





Del mismo modo las “líneas de flujo” permiten la circulación de los “productos” de la gravedad, el espacio, los tejidos del cuerpo y la voluntad humana respetando la misma pauta en red de los sistemas naturales. Al igual que el árbol, el movimiento arriba-abajo propio de la verticalidad, sucede de modo curvo: “arriba y afuera” o “abajo y adelante”.

procesos de las diversas fuerzas en juego al danzar. Pensar, sentir y realizar nuestra danza a partir de la circulación del movimiento es la posibilidad de entramarnos activamente a las fuerzas del mundo.

Las líneas de flujo conectan con distintos aspectos que constituyen el amplio concepto de cuerpo que vengo nombrando: tejidos, sentir, pensar, hacer, historia, entorno y posibilidad de cambio. Reúnen forma y mecánica del cuerpo, y son una posibilidad de integrar las demás pautas orgánicas y funcionales, ya que son caminos por donde el movimiento fluye.

En la mayoría de los casos es necesario hacer una preparación en los tejidos para habilitar su actividad plena. Esto implica intervenir en distintos sistemas del cuerpo y en los *modos de hacer* de cada uno. Las líneas de flujo ofrecen guías para contemplar la organización de las estructuras plasmadas en nuestra postura y en el modo de movernos. Permiten reunir tejidos y sistemas del cuerpo con el fluir del movimiento: son rutas de actividad más que una forma imaginada.

Con cada persona abordamos el trabajo de las líneas de flujo de un modo diferente o con una prioridad específica. Generalmente se interviene en la parte del circuito donde se tiende a fugar el movimiento, o donde no está activo, o donde se está haciendo de más. Estudiamos así el modo de la voluntad implicado en la organización formal y mecánica del cuerpo, y aprendemos a hacer desde el pulsar: sin forzar ni abandonar. Se reconocen así los tejidos o espacios donde se ha fijado un patrón de quietud y se habilita nuevamente el flujo de movimiento que los constituye. Otras veces, en cambio, abordamos los circuitos desde las direcciones más evidentes para cada persona, en un “gran gesto global”.

Las líneas de flujo permiten el “descentramiento” del cuerpo, y *estar presentes* en el cambio continuo.

**Centro:** atención en un solo lugar que tiende a quedar fijo, atención solo hacia adentro.

**Circuitos:** adentro-afuera al mismo tiempo. Atención en el “entre” (ni esto ni aquello), trasciende dualidad materia-espacio, yo-entorno, no abarcable con la mente racional. Los circuitos permiten llevar conciencia a la totalidad del sistema sin bloqueos ni fugas.

Pensar en un centro = control y jerarquía.

Pensar en circuitos de fuerza = descentramiento de las fuerzas =  
anarquía consciente = multidimensionalidad de acción.

## LA PAUTA ESPIRAL

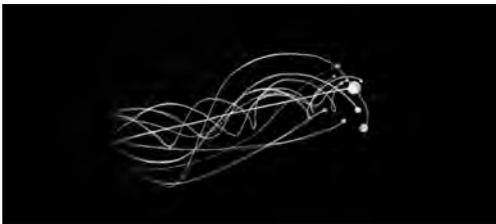
*Mediante una infinita experimentación, mediante el fracaso y el éxito, los sistemas naturales han llegado a una pauta de crecimiento en espiral.*

*En la visión de Dárcy Thompson, el árbol debe cada una de sus curvas y formas al material del que está hecho y a la atracción continua de la gravedad. El ángulo en que las ramas salen del tronco forma un perfil que asemeja una curva logarítmica. Esto le da una resistencia igual en todo su cuerpo. La disposición de sus hojas se conforma a una serie predeterminada de números Fibonacci. La altura máxima del árbol queda determinada por las leyes de similitud. Toda su forma es un diagrama de las fuerzas que operan contra él.*

Atilio Marcolli



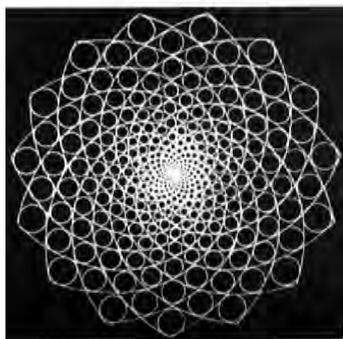
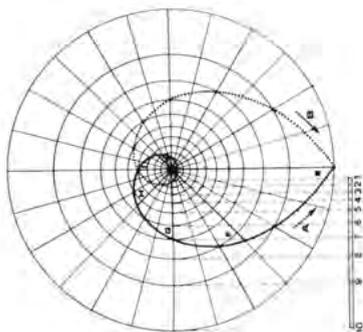
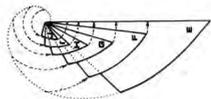
Generalmente nuestra representación del sistema solar es bidimensional, como si el sol no se desplazara en el espacio. Cuando lo contemplamos desde una perspectiva de movimiento, se revela el patrón espiral.



En el Entramado todo está pulsando, una danza que se despliega y repliega a través de sus "giros". La espiral o hélice es la forma que surge de la fuerza de torsión en el universo. El espacio curvo en tridimensión crea vórtices de movimiento espiral, como las olas y corrientes en el océano cuando se encuentran y arremolinan.

La espiral es el modo de circulación más eficaz y económico para que suceda el movimiento de las fuerzas, por ello todas las formas naturales tienden a moverse en ese sentido.

Una espiral es una curva que se mueve en el espacio que aumenta su radio a medida que circunda su punto central, mientras que el círculo es una curva cerrada en un plano bidimensional, por lo cual tiene un radio constante. El grado de incremento en el radio determina el tipo de espiral. Una espiral en particular abunda en la naturaleza: la espiral logarítmica, equiangular o espiral áurea. Está definida como aquella espiral en la que cada nuevo incremento de la curva es proporcional a la distancia del punto central. Un radio que se cruce con la espiral en cualquier punto, lo hace siempre en un mismo ángulo.



Imágenes H

György Doczi, en su libro “El poder de los límites”, repasa algunos de los procesos básicos formadores de patrones que, operando dentro de límites estrictos, crean variedades ilimitadas de formas y armonías. Inicia su libro preguntando *¿de qué habla el modelo de una flor?*, y toma como primer ejemplo a una margarita. Si observamos detenidamente, hallaremos en ella una unidad y un orden comunes a todas las demás creaciones naturales y artificiales. Ese orden se puede apreciar en ciertas proporciones que aparecen una y otra vez, y también en el similar y dinámico modo de crecer y formarse de todas las cosas: por la unión de opuestos complementarios.

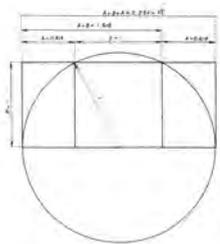
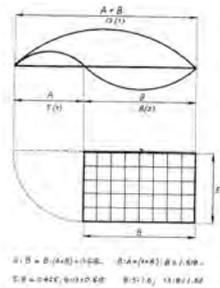
El investigador muestra cómo los flósculos que se convertirán en semillas crecen a partir de los puntos de contacto de donde surgen dos conjuntos de espirales, que se mueven en direcciones opuestas. A pesar de las diferencias de curvatura, estas espirales comparten la cualidad de ser logarítmicas y equiángulares en todas las etapas del crecimiento, pues los ángulos que forman con los radios son siempre los mismos.

Los sucesivos segmentos de crecimiento, que se continúan uno a otro en orden cíclico, se pueden plegar como un abanico uno sobre otro. Esto demuestra que son de la misma forma aunque de diferentes tamaños y que comparten el mismo cociente proporcional de crecimiento. Los números que representan la vecindad de etapas antiguas y nuevas de crecimiento demuestran ser miembros de una serie sumatoria en la que cada número es la suma de los dos anteriores: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, etc. Esta es la famosa serie de Fibonacci, en la que cualquier número dividido por el siguiente da un resultado cercano a 0,618 y cualquier número dividido por el anterior da un resultado cercano a 1,618. Son estos los cocientes proporcionales característicos entre las partes menor y mayor de la sección áurea (“phi”).

*Parece poco razonable creer que la cantidad de semillas de un girasol esté predeterminada, sin embargo eso es lo que sucede. La naturaleza infinita de los números irracionales, está más allá de la razón, en el sentido que trascienden el alcance de los números enteros. En los patrones de crecimiento orgánico, la proporción irracional “phi” revela que existe en efecto un lado infinito e intangible de nuestro mundo.<sup>1</sup>*

La fórmula de la sección áurea es relación recíproca exclusiva entre dos partes desiguales de un todo, en la que la parte más pequeña es a la mayor lo que

1. György Doczi, “El poder de los límites”, editorial Troquel



esta es al todo. Expresado en forma de ecuación:  $A:B = B:(A+B)$ .  
 En cualquier línea existe un solo punto donde se la puede dividir en dos partes desiguales de este modo singularmente recíproco. A este punto se lo llama “el punto de la sección áurea”.

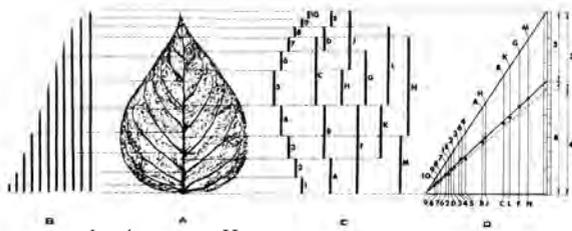
La “medida” (1,618- 0,618) de la proporción áurea es una pauta de relación armónica entre las partes, que al ser la medida de una *relación* no mide “cosas” sino su encuentro. Una medida irracional -infinita- implica un movimiento de expansión y contracción, que se pliega y despliega constantemente hacia “adentro y afuera”.

Es esta la respiración de la vida manifiesta, la forma del crecimiento y la transformación en la naturaleza.

Las hojas de una planta se cubren tan poco como sea posible para captar así el máximo posible de luz solar, formando una espiral alrededor del tallo con una relación numérica similar a la serie fibonacci. Las ramas de los árboles siguen la misma pauta. *Una planta puede mostrar 13 hojas en 8 vueltas alrededor del tallo, o 13 hojas en 5 vueltas o una planta puede tener 5 espirales en una dirección y 13 en la dirección opuesta. El mismo fenómeno puede ser advertido en todo tipo de vegetales: en las escalas dentro de una piña, en las ramas de un árbol, en las espinas de un matorral, en las semillas de un girasol, el cual puede tener 89 hileras de semillas en espiral, desde el centro en una dirección, y 144 hileras en la dirección opuesta. Todos estos números figuran en la serie Fibonacci.*<sup>2</sup>

Gyorgy Doczi, dedica todo su libro a mostrar el patrón espiral de la proporción áurea –y otras pautas presentes en la naturaleza como el patrón en la formación del pentágono- en flores, plantas, distintos animales, artesanías, esculturas y edificios, en el lenguaje, en las armonías del sonido y sus armónicos, en las pautas de movimiento de algunos animales, las del espacio, y en el cuerpo humano: todos comparten los mismos límites proporcionales.

*Cada vértebra individual comparte las mismas relaciones proporcionales que unen todo el cuerpo, pero de diferente modo según su emplazamiento y función específica en la estructura global.*<sup>3</sup>



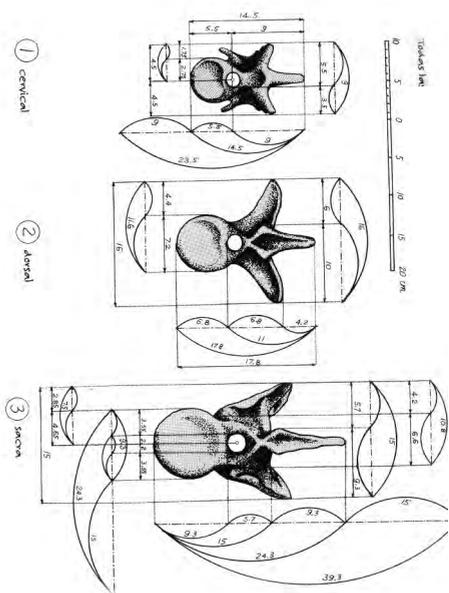
Imágenes H

2. Atilio Marcolli, “Campo geométrico intuitivo”, editorial Xarait Libros SA

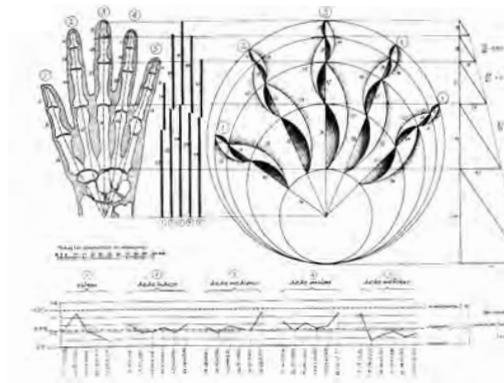
3. György Doczi, “El poder de los límites”, editorial Troquel



La mirada de Doczi narra la fascinación por el universo natural, y ha dedicado su vida a responder las preguntas primeras. *Por último hallamos una sorprendente unidad entre las armonías proporcionales de todo el cuerpo y sus diversas partes. La figura (..) muestra la mano de un hombre trazada a partir de una radiografía. Incluso aunque esta mano esté algo deformada por la artritis, la longitud de los huesos alineados sobre sus ejes, tienden a situarse en los círculos coaxiales. La interpretación de los diagramas de ondas enfatiza el ritmo unificado de estas proporciones. La mano es un microcosmos que refleja el macrocosmos del cuerpo. Crece de la muñeca como la columna vertebral crece del sacro y las alas de las mariposas o las hojas y las flores brotan de sus tallos.*



Imágenes H



El modo de relación presente en la proporción áurea crea estructuras que hablan de la dialéctica entre la parte y la totalidad. Esta forma concuerda con lo visto en el capítulo I, cuando me referí al modo fractal e infinito de crecimiento exponencial, presente en cada humano, en cada semilla. *El poder de la sección áurea para crear armonía surge de su exclusiva capacidad de aunar las diferentes partes de un todo de modo que, conservando cada una su propia identidad, las combina no obstante en el patrón mayor de un modo único,* continúa reflexionando Doczi en su libro, y mostrando en abundantes ejemplos el mismo patrón.

Este modo de relación entre las partes está presente en la naturaleza porque evidentemente es una pauta muy eficaz, de todos modos no deja de sorprender que sistemas tan diversos estén estructurados con las mismas proporciones: el



crecimiento de las plantas, los tejidos de los seres vivos, el ADN, los corales, caracoles y telarañas, las corrientes de agua, el sistema meteorológico, el movimiento de los sistemas solares y las galaxias, y tantos ejemplos más; inclusive el hecho de que en nuestra sociedad, el código de cada individualidad sea la espiral de nuestras huellas digitales.

Tal vez por ello la espiral haya sido un símbolo predominante en la mayoría de las culturas antiguas, donde la relación con la naturaleza era más inmediata que en nuestro tiempo. *Por qué la armonía evidente en las formas naturales no es una fuerza más poderosa en nuestras formas sociales?*

*Las proporciones de la naturaleza, del arte y la arquitectura nos pueden ayudar a hacerlo, pues ellas son limitaciones compartidas que generan relaciones armoniosas de las diferencias. De ese modo nos enseñan que las limitaciones no resultan simplemente restrictivas sino creativas<sup>3</sup>.*

La proporción áurea nos cuenta del movimiento mismo de la vida, en su constante expansión y contracción. Un modo armónico de relación entre partes distintas, que permite la circulación libre de energías e informaciones, y propicia con ello la retroalimentación.

*Es sorprendente contemplar tal unidad en las múltiples diversidades de la naturaleza, donde cada especie se desarrolla libre en su singularidad y, a la vez, aunada con todas las demás por compartir los mismos límites proporcionales: simples, dinérgicos<sup>4</sup> y armoniosos.*

*Las mariposas revolotean, las libélulas se lanzan como flechas, los escarabajos perforan la tierra. El movimiento de los alosauros debe haber sido pesado y su andar torpe, muy diferente del grácil galope del caballo, del lento desplazamiento del cangrejo y del súbito salto de la rana. Tan exclusivo como cada uno es y tan diferentes de las semillas aladas del arce, de las margaritas y de las girasoles, se aúnan, sin embargo, por compartir los límites proporcionales de las armonías fundamentales de la música<sup>3</sup>.*

3. György Doczi, "El poder de los límites", editorial Troquel.

4. Dinergía es un término que utiliza György Doczi en su libro, para explicar la unión y cooperación de los opuestos. Dicho en sus propias palabras: " Muchas palabras se refieren al proceso de formación según el modelo de unión de los opuestos, pero aunque resulte extraño, ninguno expresa su poder generativo. Polaridad implica los opuestos, pero no indica el nacimiento de algo nuevo. Dualidad y dicotomía, señalan la división, pero no aluden a la unión. Sinergia indica unión y cooperación, pero no se refiere especialmente a los opuestos. Ya que no existe un único término adecuado para describir este proceso universal en base a determinado modelo, proponemos una nueva palabra: dinergía, compuesta por los vocablos griegos, dia, "de un lado al otro, a través, opuesto", y "energía". "

### FIBONACCI Y LA SECCIÓN ÁUREA<sup>5</sup>

Hace ocho siglos Leonardo de Pisa, conocido por el sobrenombre Fibonacci, escribió un tratado sobre los números arábigos. Casi oculto en las últimas páginas, figuraba allí un pequeño enigma matemático que planteaba una pregunta y proponía una solución a uno de los mayores enigmas naturales de la historia. Como si atrapara otra forma de vida, Fibonacci -con esa simple adivinanza- echó una mirada sobre una verdad universal que todavía hoy sigue parcialmente resuelta. Su pregunta era engañosamente simple: ¿Cuántos conejos derivarán de una pareja en un año, si A) cada mes, cada par de conejos produce otra pareja, con la excepción de que, B) cada pareja comienza a producir durante el segundo mes siguiente

a su nacimiento?

Mes 1= 1 parejas

Mes 2 = 2 parejas

Mes 3= 3 parejas

Mes 4 = 5 parejas

Mes 5= 8 parejas

Mes 6= 13 parejas

Mes 7 = 21 parejas

Mes 8 = 34 parejas

Mes 9 = 55 parejas

Mes 10= 89 parejas

Mes 11= 144 parejas

Mes 12= 233 parejas

La serie podría ser llevada al infinito.

Fibonacci formuló así una de las series de números más importantes que se haya nunca establecido. Aunque a primera vista se trata de números azarosos, pronto se advierte que cada número es la suma de los dos que le preceden. Si se dividen dos números consecutivos de la serie (el menor dividido por el mayor), aparece siempre el resultado 0,6180.

144 dividido por 233 = 0,618025

377 dividido por 619= 0,618032

6965 dividido por 10946 = 0, 6180339

Y cuanto mayores sean los números elegidos a dividir, más se acercará a : 0,618034

Este número 0,618034, derivado de la serie Fibonacci, forma un puente entre las creaciones de la mano y el diseño natural. Mediante recursos gráficos, y un ojo preciso, los griegos llegaron a lo que determinaron proporción perfecta. Su definición se ajusta a lo siguiente: una línea es dividida en dos segmentos de modo que el menor esté con respecto al mayor, en la misma proporción en la que el mayor está respecto al total. Los griegos aplicaron la proporción áurea a la arquitectura, el dibujo, el mobiliario, y diversos utensilios. Una de sus aplicaciones más elegantes fue la del rectángulo. Durante siglos la medida áurea de los griegos fue conocida, olvidada y nuevamente hallada. Se encuentran ejemplos de la proporción áurea también en las pirámides egipcias como en las americanas, esto nos da pistas de los antiguos orígenes de su conocimiento y aplicación.

5. Fuente Atilio Marcolli, "Teoría del campo", editorial Xarait Libros SA





Forma del toroide



Forma del vórtice central del toroide



La manzana es el campo espacial en negativo del árbol y viceversa

## MANZANAS Y ENERGÍA LIBRE

*... pero lo abierto sigue ahí, pulso de astros y anguilas, anillo de Moebius de una figura del mundo donde la conciliación es posible, donde anverso y reverso cesarán de desgarrarse, donde el hombre podría ocupar su puesto en esa jubilosa danza que alguna vez llamaremos realidad.*

Julio Cortázar

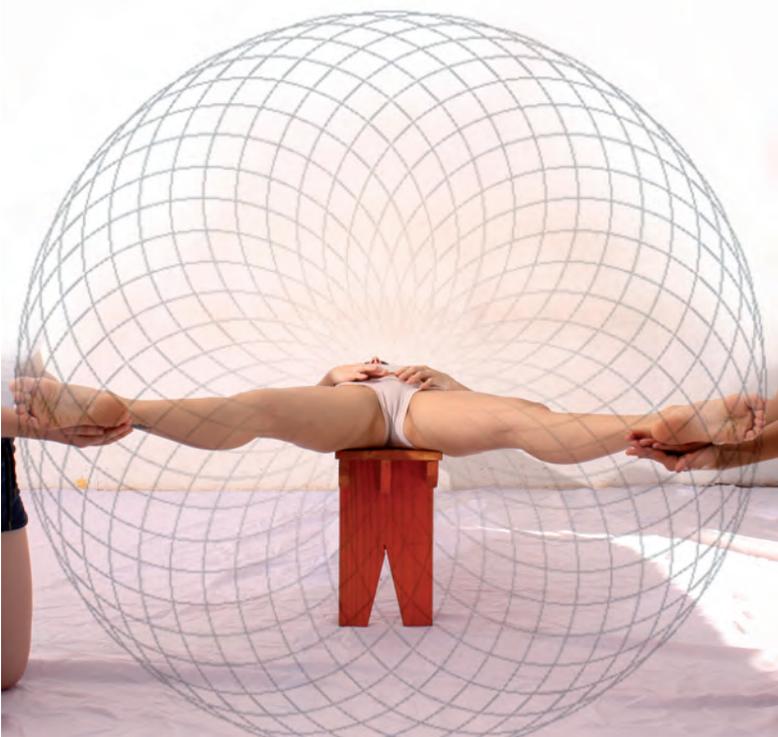
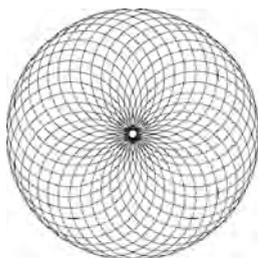
El toroide es la pauta formal del campo de movimiento de los cuerpos: es la forma de su movimiento. Es un patrón básico que la naturaleza replica a cualquier escala: puede verse en el campo magnético de la Tierra, de una persona, de una célula o un átomo; en el corte transversal de una manzana, una naranja y las demás frutas; y también en la forma del árbol. En la naturaleza dinámica de un tornado, un remolino de agua, o una galaxia.

La dinámica toroidal es equilibrada, se autoregula y siempre está completa: logra un nivel de integridad tal, que aún en el cambio constante propio de su movimiento, la energía no se dispersa sino que se *recicla y regenera*.

En la dinámica del toroide, la energía circula en cada punto: viaja desde un extremo, la fuerza de torsión reúne el movimiento en vórtices o polos donde el flujo de la energía entra por un canal central y acaba en el otro extremo; el movimiento va hacia adentro y hacia fuera, se contrae y expande, simultáneamente. Es la forma que toma la corriente de energía en cualquier nivel de existencia: el toroide es el modo en que el universo pulsa.

El toroide es el patrón que integra a nivel formal los distintos conceptos presentados. Nuestra movilidad y existencia está entramada a la totalidad, la "fragmentación" es una elección voluntaria que produce compensaciones. Nos dejará igualmente conectados a la totalidad, pero a través de dependencias.

En el capítulo III, observamos que para integrar las diversas actividades del cuerpo es necesario conectar las unidades funcionales trinitarias y duales presentes en nuestro cuerpo. Esto nos permite acceder a una organización



postural íntegra en sí misma, pero al mismo tiempo móvil y abierta al entorno. Para ello habrá que aunar la participación humana presente en los *modos de hacer*, y que éstos ocurran desde la *relación o entre* adentro-afuera evitando una percepción aislada, y en cambio conectándonos a la gravedad y la matriz espacial curva.

Entrando más en detalle vimos que para que ocurra una relación global en el volumen del cuerpo será necesario conectar la red de participación de los múltiples centros, siendo las *líneas de flujo* una posibilidad para reunir las experiencias de los tejidos del cuerpo, del espacio, la gravedad y la voluntad humana.

En el toroide confluye toda esta información: su dinámica permite que las líneas de flujo se abran, muevan y arrojen al espacio, así como los tejidos despliegan, abren y mueven al cuerpo. El toroide nos muestra la coherencia espacial entre el movimiento de los tejidos y el “emanado” al espacio.<sup>1</sup>

No hay disociación materia-espacio, o en todo caso si la hay es voluntaria produce compensaciones, indefectiblemente. Si los circuitos internos están colapsados (fugados o estancados) no habrá circulación del movimiento fuera del cuerpo, o sucederá “sacando cáscara” (quedando solo en su borde), o no tendrá la curvatura necesaria para retornar a nosotros. Es necesario que las partes y actividades del cuerpo se expresen en plenitud para que aparezca el espacio externo, e inclusive para que surjan las direcciones que se abren con el hacer.

Las líneas de flujo son caminos para la relación cuerpo-espacio en un diálogo abierto: donde la energía del movimiento, de la danza o del pensar fluyen por los extremos y los centros, en simultáneo. Es gracias a esa circulación libre que la energía y la información se renuevan.

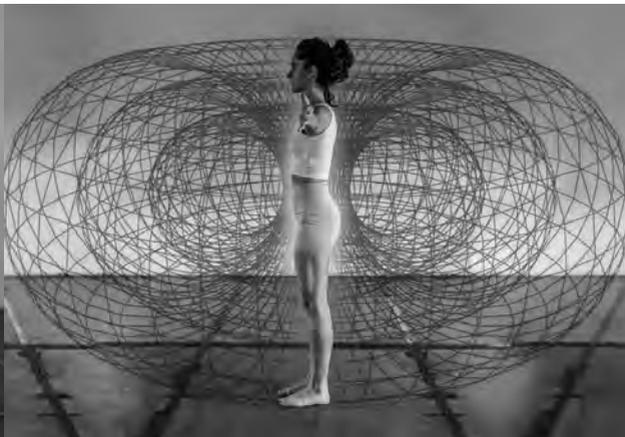
La conexión de periferia y centro a la que me refiero no tiene que ver con una estética específica en la danza ni con los movimientos que “hay que hacer”, sino con la percepción que las personas tienen de sus propias relaciones entre centros y periferias. Cuando una parte de su cuerpo o una actividad está

1. En el próximo capítulo se desarrollara más de este aspecto a nivel conceptual y aquí nos dedicaremos a observar su aspecto formal y funcional.



“por arriba, por delante o detrás” del gesto global que se realiza, no hay diálogo entre sus movimientos. La verdadera conexión de las partes sucede trascendiendo dependencias, compresiones o faltas de relación entre ellas. Más aún, para conectarnos a lo que percibimos como afuera, al “cuerpo-espacio”, la integridad de los canales que conectan las partes necesita ser mayor: es en la “intersección” de acciones, más allá del borde de contacto, donde el movimiento se conduce hacia el “canal central” que es la columna vertebral.

Cuando los movimientos de las extremidades no “irrigan el canal central”, se jerarquiza la movilidad de solo algunas partes del cuerpo (por sobre otras) y no se involucra a la columna vertebral. Esto fragmenta la funcionalidad del cuerpo, ya que el movimiento que realiza el brazo no circula hasta el tronco ni las piernas. La energía no se recicla y hay más esfuerzos internos. Tampoco se “abren” las direcciones del cuerpo en el espacio. El movimiento necesita circular por los ejes centrales del cuerpo para que “aparezca” su periferia, y viceversa. Circulación en periferias y centros en simultáneo.



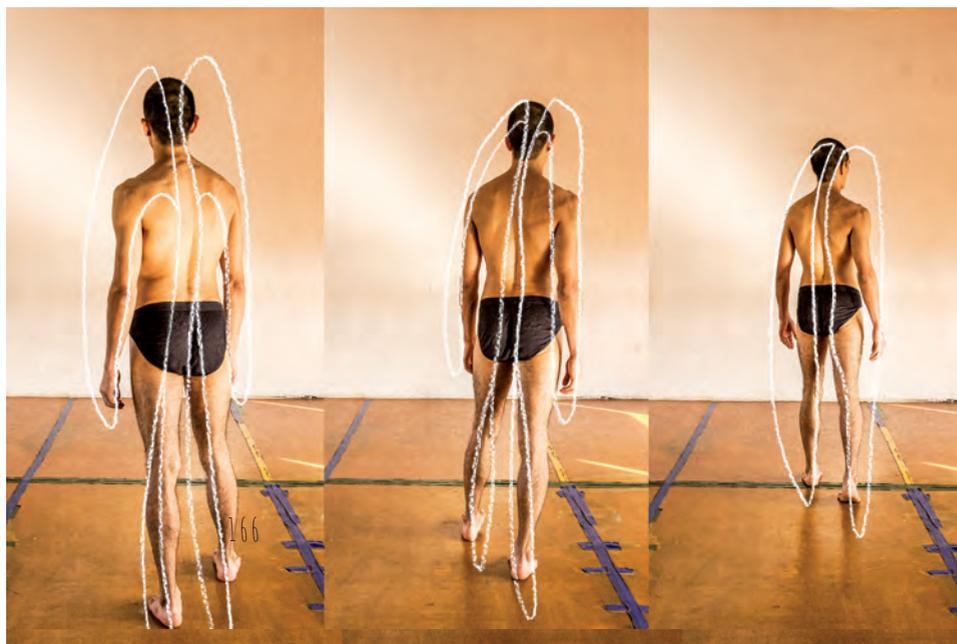


Las líneas de flujo reúnen en sí a las pautas duales, trinitarias, en un modo curvo y tridimensional, que posibilitan las relaciones entre periferias y centros de los sistemas. En el cuerpo permiten la conexión de las extremidades con sus ejes centrales. Ello facilita la circulación de las fuerzas en el espacio y en continuidad, según esa relación. En la danza, el movimiento espiral de las piernas en forma de complemento opuesto, produce el *encuentro de las fuerzas arrojadas al espacio* (que salieron del cuerpo) y les permite a su vez retornar al cuerpo. Hasta entonces la columna estaba vacía de movimiento. Solo se “irriga” el *canal central* del cuerpo (que bordea y va por dentro de la columna vertebral), cuando *los extremos se buscan cruzados y en sincronía* (tal como al caminar). De otro modo, los tejidos de este circuito están vacíos de voluntad consciente (participante). Por nuestro estado de bipedestación, el modo de desplazamiento más económico es cruzado, que funciona en espiral y no como un cuadrado. La integración de brazos y piernas de modo polar complementario permite reunir el arriba y el abajo, la derecha y la izquierda, el adelante y el atrás.

En el cuerpo humano, la columna funciona de modo espiral a diferencia del movimiento homolateral presente en el desplazamiento de algunos animales. Cuando bailamos, si las piernas “no se buscan entre sí”: una de las dos actúa menos, el muslo “se pega” a la pelvis y se forma así un patrón homolateral. Este patrón deja a la columna vertebral con muy poca movilidad, y se solicita mayormente a las extremidades para moverse.

## Caminata homolateral

En la caminata homolateral la movilidad tiende a quedar solo en las extremidades y los laterales del tronco, sin pasar por el “canal central”. Esto le quita movilidad a la columna vertebral y el movimiento de un lado (derecha, por ejemplo) no se contacta con el otro (izquierda).



## Caminata cruzada

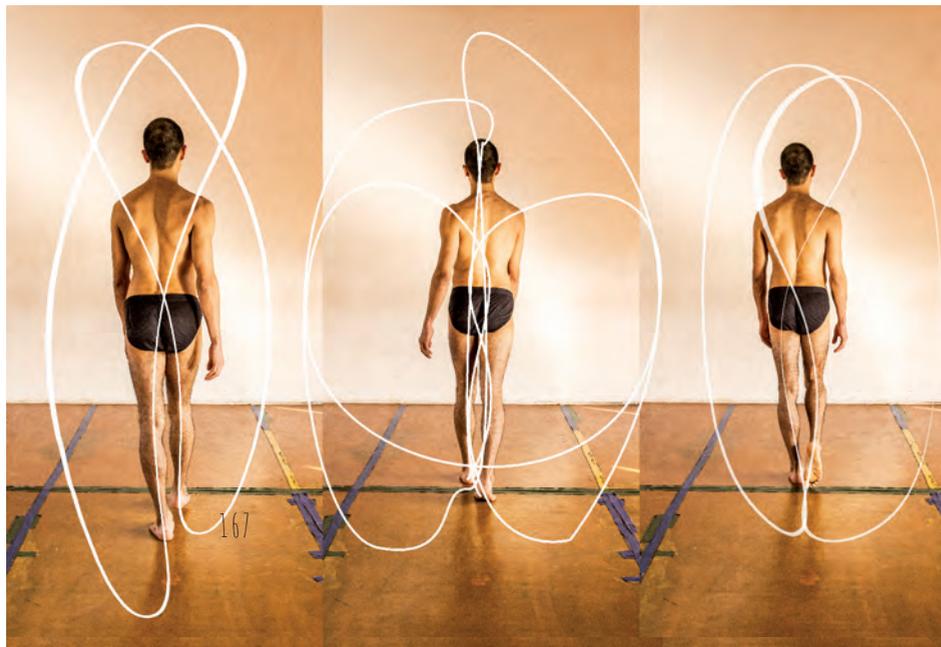
En la caminata “cruzada”, el movimiento de ambos lados se cruza y reúne en la zona de los riñones, ya que una pierna “le entrega” su movimiento a la otra, se equilibran los isquiones, y así ese impulso puede retornar a las cavidades a través del canal central.

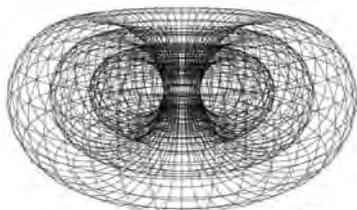
El movimiento de una parte sale del cuerpo y se encuentra en el espacio con las acciones (los flujos de actividad) de las otras partes. Cuando se encuentran en el espacio (fuera del cuerpo) forman vórtices que permiten “arremolinar” el sentido del movimiento y retornar a las cavidades a través del canal central de la columna vertebral (volver al cuerpo). El cuerpo se reúne cuando la repercusión de sus acciones se encuentran.

Para que suceda el patrón espiral cruzado, que habilita la circulación por el canal central y las periferias, es necesario que las dos piernas actúen en conjunto y en relación a su brazo opuesto. Este movimiento global cruzado, presente en el desplazamiento de nuestro cuerpo, coincide con el recorrido de las líneas de flujo que se reúnen en la zona de los riñones. De esto surge la importancia de usar como una unidad los distintos pares de opuestos, ya que sin ello el movimiento se fuga o estanca.

Es en la confluencia de los circuitos donde aparece el *río central*, que conduce los movimientos diversos por la columna vertebral. Este caudal atraviesa el cuerpo y vuelve nuevamente al espacio, trayendo consigo la información de los océanos que atraviesa (cavidades, centro del planeta, espacio, otros cuerpos). La conexión cuerpo-espacio es la que permite que los movimientos fluyan dentro y fuera del cuerpo.

La acción conjunta de los múltiples pares, de modo curvo y en una participación presente de las partes, hace que el movimiento salga del cuerpo y pueda por ello retornar al cuerpo nuevamente. Es de este modo que la energía se recicla: cuando hay relación con el afuera desde los centros, no desde las periferias; cuando la actividad individual se expande tanto, que alcanza la médula de aquello con lo que se encuentra, en vez de “sacarle cáscara”. De otro modo solo se danza bajo los límites (y en detrimento) de los recursos individuales. La energía se consume: no hay renovación interna ni intercambio externo, que es el que

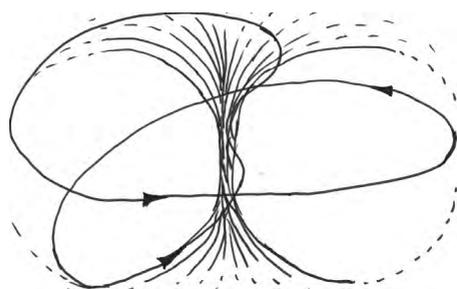




renueva a la totalidad. El contacto es de médula a médula, de un centro infinito a otro, de un océano a otro, a través de los ríos, los canales, las líneas de flujo por los que circula información viva. Así, cuando las líneas de flujo conectan las articulaciones y las diferentes actividades del cuerpo, junto a un modo de hacer que se integre a la gravedad y el espacio, surge una *continuidad* de movimiento-participación, *dentro y fuera* del cuerpo, en *retroalimentación* constante. Es el modo en que periferia y centro -parte y totalidad- se están reuniendo no solo en el cuerpo sino en nuestra danza.

Cuando una pierna -o cualquier parte del cuerpo- tiene más energía y actividad que la otra, el cuerpo se tensa para sostenerse, y se producen fugas a través de la parte inactiva. Es necesario el mismo nivel de participación en la danza, aunque se hagan movimientos diferentes para que el cuerpo se reúna en sus partes-acciones. Esto no se refiere a que hagan el mismo movimiento sino que las partes estén en una relación global que las integre, en una activa presencia que dé lugar a sus diferentes cualidades. Estas permiten los movimientos diversos en la danza, y se evita que una única zona sea la encargada de realizar la acción.

En general, los movimientos se realizan habilitando solo algunos sistemas y posibilidades del cuerpo, que la persona prioriza según su postura y su cualidad perceptiva. Para habilitar las diversidades del cuerpo y que se reúnan en la misma danza será necesario "despertar" la presencia de las zonas olvidadas, aquellas que quedan fuera de nuestro sistema de percepción y prioridad. La integridad que nos constituye no permite que queden "partes por fuera": aquellas zonas que no participan desde un despertar lo hacen "colgadas" del hacer excesivo de las otras. Un orden más libre y de diversidad en las moviidades de la danza solo es posible cuando antes se han despertado las distintas cualidades y actividades de las partes. En el mismo nivel de participación se pueden estar haciendo cosas distintas, de hecho en general eso es lo necesario, como una gran orquesta en colaboración.



Hablar de la red es nombrar el movimiento en multidimensión: esto sucede a través de circuitos que se mueven en espiral (polar y curvamente). Esto genera un flujo de movimiento toroidal que conecta eficazmente periferias y centros, materia y espacio, en ciclos de regeneración constante: en un pulso que se auto-recicla.



Pautas necesarias para contactar con la dinámica del toroide:

- . la acción conjunta de los múltiples pares de opuestos.
  - . de modo **curvo**.
  - . respetando el volumen espiral del cuerpo.
- . en red (conectando articulaciones y grupos de tejidos a través de las **líneas de flujo**).
- . en un **gesto** de encuentro entre las partes, con un **mismo nivel de participación**.
  - . que las partes se **toquen** y reúnan en el movimiento que producen.
  - . **conexión de periferia y centros** (cuerpo-espacio).
- . a través del movimiento global (el **pulsar**): algo se mueve, todo se mueve.

## REUNIÓN ENTRE LA ARQUITECTURA DE CUERPO Y LA DEL ESPACIO

*Cuando estoy trabajando en un problema, nunca pienso en la belleza, pero cuando he terminado, si la solución no es bella, sé que está mal.*

Richard Buckminster Fuller

El toroide es la forma del campo de movimiento de los cuerpos; las fuerzas que lo conforman dialogan además con el espacio específico donde se está y con los demás participantes.

Cada movimiento en la danza surge de la relación global de las fuerzas que se despliegan en una misma acción: el momento presente del cuerpo –ese instante– está en relación al movimiento anterior, de donde viene (y que dio el impulso para llegar a este), y de la dirección-apertura del movimiento próximo, a donde se va. Estas tres regiones de la danza producen un *flujo móvil*, que tensa y conecta estas acciones. Hace que no sean tres situaciones, sino un continuo que se transforma.

De ese flujo surgen las partes del cuerpo que *hilvanan* la acción y las que *equilibran* esa tensión.

La expresión total del cuerpo en el gesto de movimiento que se realiza propone una relación global, que implica a las partes unas determinadas posibilidades para estar en relación (y evitar que actúen aisladamente). Para que la danza del brazo, por ejemplo, no termine en el brazo, sino que mueva al tronco, al muslo, al pie. Y que a su vez, el brazo, sea movido por ellos. Que el tronco no sea una sede fija de referencia a las extremidades, sino el canal que las reúne, y a su vez dispersa en el espacio, otro cuerpo, la tierra, y una caída. Que el cráneo ceda su control vertical para lanzarse al soporte de un pie, el cóccix, o un antebrazo; y que en su arrojo -tan esférico, tan múltiple- descarrile las vértebras apesadas. Que les permita reunirse en la posibilidad de un gesto, y no desde un sostén preconcebido. Que la mirada “tense o traccione” los tejidos, tanto como una mano que alcanza la tierra





Un circuito de actividad relaciona en el cuerpo las direcciones hacia donde se desplaza y desde donde viene:

1. zonas de anclaje, contacto o empuje (pulsión).
2. eje de dirección o de desplazamiento del movimiento que se realiza.
3. zonas que equilibran toda la acción.





Imágenes B

y “arrastra” a las demás partes con ella. Que la intención sume flujos de actividad más que guiarla a una dirección ideal, por fuera del gesto presente del cuerpo.

A su vez, cada gesto de movimiento, está en relación a la forma del espacio y las personas con quienes lo compartimos. Juntos componen el movimiento que percibimos. Al relacionar la arquitectura personal con el entorno, surge una relación global por donde se va abriendo la danza. Se trata de la continuación de las líneas de flujo en el espacio particular en el que uno está. La relación entre el gesto que se hace, *en dónde y junto a quienes* se lo hace.

La reunión entre la arquitectura del cuerpo, su movimiento y el espacio es una resultante del trabajo más simple de conexión, curvar, equilibrar, ya que no es comprensible ni posible de realizar con la voluntad, en la velocidad del danzar. En la práctica es posible acceder a esta comprensión viva a través de ejercicios muy simples de desplazamiento, donde se ponen en juego estas tensiones y actividades en colaboración.

Las pautas presentadas en este capítulo y el anterior hablan de la naturaleza fractal del Entramado: los mismos movimientos que hace el espacio para repartir la tensión superficial, la piel de un hipopótamo o la nuestra, la tinta de un calamar para dispersarse en el mar, una gota de lluvia para atravesar el aire, el pelaje de un animal, el crecimiento de una nueva rama del árbol, el transporte de la savia son corrientes de flujo que nos entrelazan. La pauta espiral y toroidal, que incluyen un modo curvo de participación. Las acciones polares y multidimensionales, en su constante respiración de intercambios entre periferias y centros. La proporción áurea como una forma armónica y posible de la relación entre diferentes. Información en continuo intercambio. Una organización en la diversidad, en la incontrollable variedad. Orden y caos. Infinito en cada punto manifiesto.

La danza está.

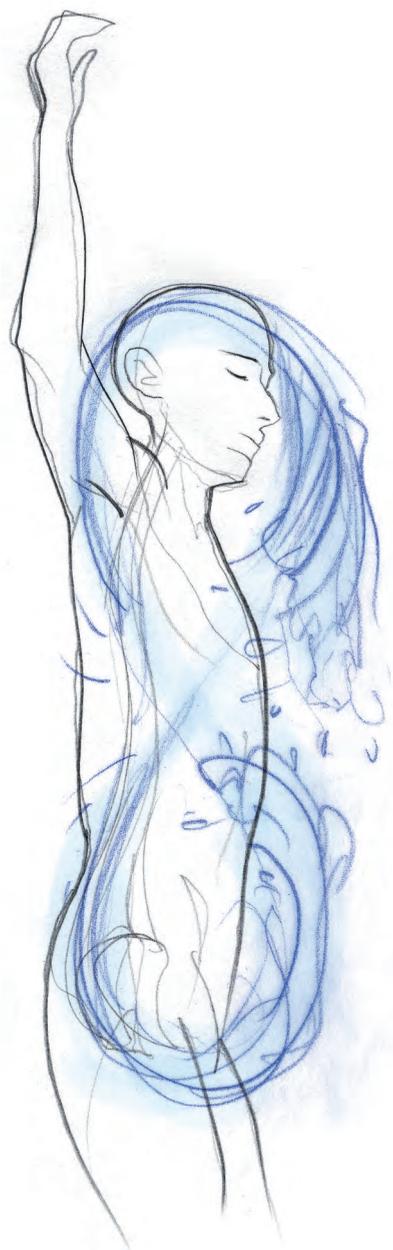




*Imagen E*







E l p u l s a r

CAPITULO V



*Una cáscara  
de naranja  
que cae  
al suelo  
modifica el orden de las cosas.  
Mil palabras  
no cambian el mundo.*

Beatriz Vallejos



## UN GESTO POSIBLE

*La estructura es comportamiento.*

Ida Rolf

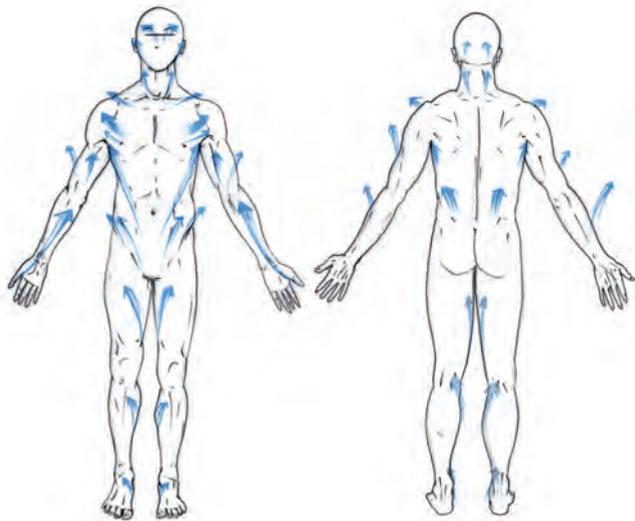
*La fuerza de la Vida fluye sin esfuerzo.  
El esfuerzo aparece con la idea de que hay un "alguien"  
teniendo que llevar a cabo una acción.*

Mooji

Es este el capítulo más extenso en nuestra práctica y, tal vez por ello, el que menos puede ser explicado solo con palabras. Aquí una aproximación a los conceptos que tejen nuestro hacer de cada día.

El movimiento es el aspecto que da vida a nuestro cuerpo, el modo de moverse condiciona la forma que se tiene y viceversa. Cuando se piensa al cuerpo como algo *fijo*, -cierta cantidad de materia más o menos estable que nos pertenece-, nos movemos con la atención puesta en posturas que se conciben como posiciones estáticas. La danza se recorta y, como la captura congelada de un flash, vive solo en el fragmento de una luz. Se deja entonces de percibir el flujo *entre* movimientos y las tensiones que devienen de la acción del peso, el impulso, el espacio y la energía generada por la danza. Pero no es posible quedar indemne de la actividad de la sombra, en los pasajes entre cada luminosidad. El cuerpo no existe para estar correcto, el cuerpo vive en constante cambio, lo cual implica un desequilibrio constante. Poner foco en una forma-posición como ideal predeterminado nos aparta del aspecto de *movimiento* que tiene esa *forma*. Necesitamos apelar en nuestros modos de hacer a cierta blandura o delicadeza - raíz de la fortaleza-, para *danzar* en vez de aferrarnos a posiciones fijas.





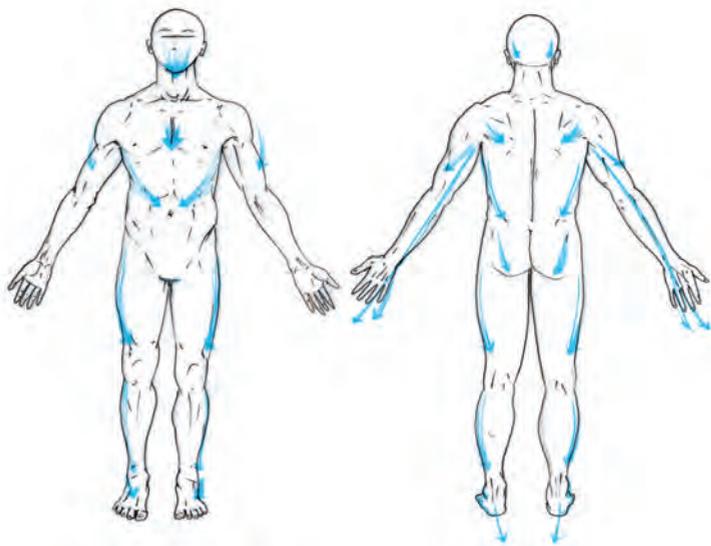
círculo de  
retorno

Cuando se detiene el cuerpo en una flexión (que es el movimiento previo a un salto, una extensión o un empuje) para intervenir o pensar algo de su colocación, se le resta eficacia al mecanismo de *pulsión* muscular. Aquel detenimiento se imprime en los tejidos y en la percepción que la persona adquiere produciendo una “creencia de quietud”, y la noción de que el movimiento *es* un exceso de fuerza en retención. Lo mismo sucede cuando se detiene demasiado una posición previa a un giro para corregirla, o cuando se trabaja una forma en quietud motora, sin abordarlas como el movimiento que siempre son.

El trabajo muscular fragmentado es bastante peligroso en términos de la percepción disociada que genera: pensar al cuerpo como posiciones a las que llegar o sostener separa *forma* de *movimiento*.

Todo lo que hacemos deja huella. Es un poco ingenuo suponer que se cede en la mecánica para trabajar en la forma sin que ello tenga consecuencias. Con el tiempo he aprendido que es más eficaz ir desde el movimiento hacia los detalles formales debido a que todo lo que *es cuerpo*, en última instancia, *es movimiento*. Intervenir en la mecánica es una manera de intervenir en la forma.

Cuando se piensa en la cadera “acá” donde “debería estar”, según algunos conceptos posturales o del lenguaje de movimiento que se realiza, suele ocurrir que el pedido está demasiado lejos de la posibilidad actual de esa persona, y por ello descuida otros aspectos igualmente vitales de su postura. Asimismo, cuando se ponen los pies en una rotación externa mayor de lo que la articulación coxofemoral permite actualmente, el movimiento se hace a costa de otra zona más blanda (como la rotación de la tibia o del tobillo).



c i r c u i t o   d e  
s a l i d a

Esto produce una fuga de movimiento en esas zonas y bloquea muscularmente otras, para “sostenerse” en esa posición. De este modo, el cuerpo inhibe su posibilidad de acceder a esa forma (la rotación externa) por organización y lo hace a partir de “sobre esfuerzos” que tienen grandes implicancias en la salud de los tejidos. Todo esto tiene su repercusión en la mecánica: el cuerpo “se comprime”, y deja en el mismo “tono de percepción” (comprimido) el *registro* que la persona tiene de aquellos tejidos.

No creo que podamos *pensar* en fluidez con un cuerpo contorsionado, apretado, fogado, sostenido en base a la desorganización de sus tejidos. El cuerpo piensa y hace pensar, no podemos ignorar lo que “le hacemos”, de una u otra forma encontrará el modo de “hablar”.

Estamos tan inmersos en el movimiento continuo de las partes a distintas escalas, que tal vez olvidemos que todo cambia, que respiramos incesantemente, que viajamos en el espacio. Necesitamos liberar las diversas mecánicas del cuerpo, ya que cada célula, cada tejido está en movimiento. Entiendo a la materia como flujos de actividad, no solo a nivel químico (en la inmensidad de procesos que se suceden por segundo al interior de cada célula) sino también en la cualidad formal que otorga movi- lidades particulares al cuerpo. Cada tejido tiene una arquitectura, un tono y una actividad inherentes a su naturaleza que propone a la totalidad. Así, cada sistema es una ruta de información móvil diferenciada, que ofrece movimientos diversos al cuerpo. Muchas veces con nuestro modo de hacer impedimos que cada parte haga y convide su danza a la totalidad. Necesitamos permitir que cada estructura se exprese y brinde su información, que sea el movimiento que es.

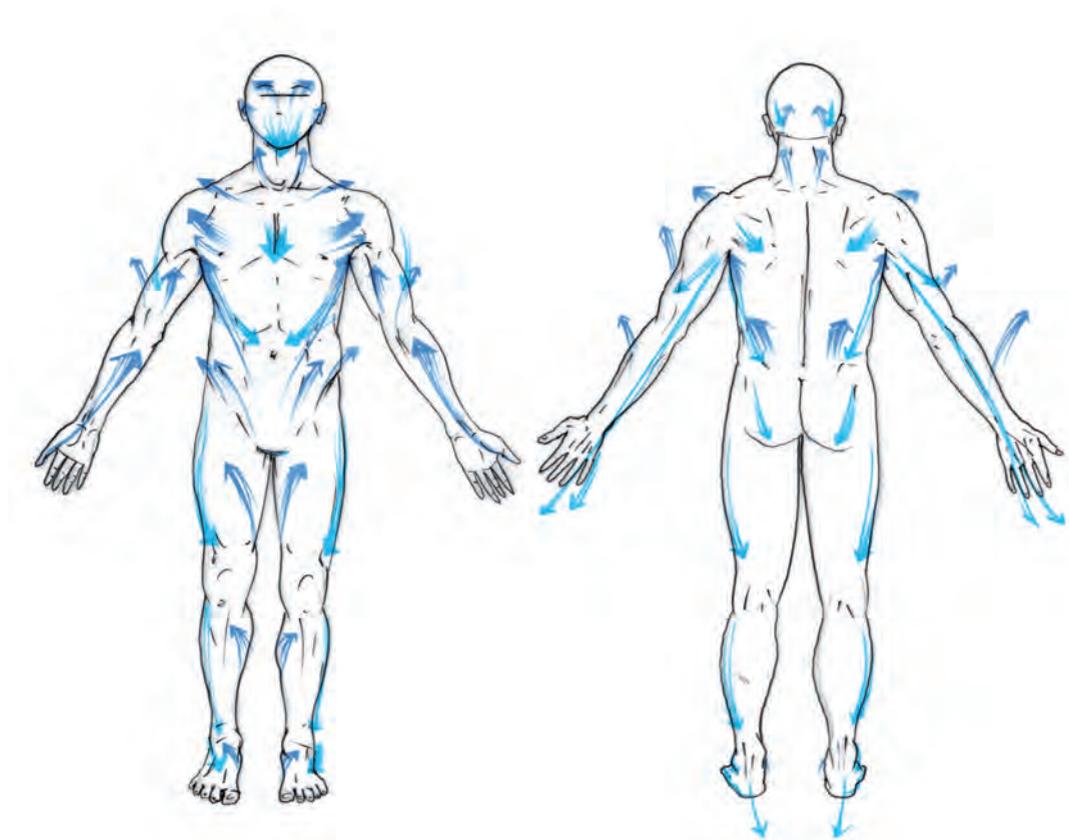
Las líneas de flujo que presenté en el capítulo anterior pasan por circuitos físicos (fascias, cadenas musculares, huesos, canales energéticos), así como por el espacio externo. Estos tejidos físicos y espaciales a su vez son influenciados por la acción de la gravedad y la voluntad humana. Es el movimiento quien los conecta. De este modo, se crean circuitos de actividades diversas, en una “tensión viva” que los reúne en la misma danza.

Concebir al cuerpo como circuitos de movimiento implica la actividad de las líneas de flujo en su conjunto, desplegando y repliegando hacia el espacio. Las tensiones que surgen de sus actividades facilitan la colocación actual, y en sus direcciones opuestas permiten que el cuerpo expanda sus posibilidades, e incluso llegue a la posición buscada. En cambio, cuando se piensa al cuerpo de modo fijo no solo que se desorganiza, sino que deja de “abrir su posibilidad” de evolución y cambio.

Las líneas de flujo proponen rutas de actividad en vez de una posición ideal a la que llegar. Estas tensiones no están exactamente determinadas sino que tienden a pasar por ciertas zonas que son comunes en los humanos pero están modificadas por aquello que hace a la postura individual, variando según las proporciones del cuerpo y el movimiento específico que se está realizando. En la relación de las diversas fuerzas en juego se arma un *gesto dinámico y posible* para el estado actual y no ideal de esa persona. Gesto que va a modificar sus tejidos y reorganizar su postura en función del movimiento. Son líneas de acción y tensión fácilmente traducibles al campo de nuestra sensibilidad, ya que de hecho están *en el cuerpo y en el espacio*.

Es necesaria una postura dinámica para estar en armonía con el Entramado en vez de pautas para permanecer en la ilusión de un mundo quieto. Así observo la postura, en relación a las líneas de flujo que integran la actividad y el diseño del cuerpo, el espacio, la gravedad, la voluntad. Se trata de reunir su movimiento en un gesto que integre sus acciones específicas y en red.

## la doble tensión curva

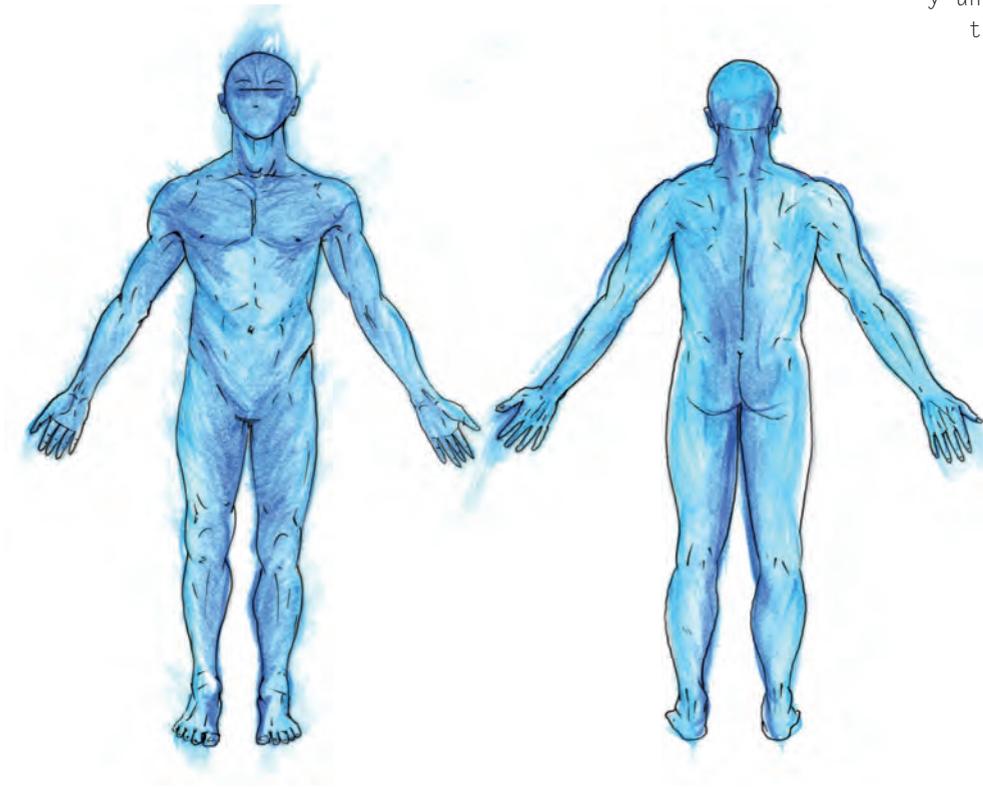


En vez de pensar en una posición determinada donde “debe” ir la pelvis, se puede sentir el despliegue del cóccix en un diálogo de tensión con el “bostezo del cráneo”. Este movimiento repercute en la acción de la línea de pulsión de salida, que está en tensión con su contrafuerza a través de la línea de pulsión de retorno. Esa doble fuerza complementaria que “despereza” al cuerpo le permite estar en la posición más organizada posible sin ignorar sus posibilidades actuales (en función de la disponibilidad de sus tejidos).

Los circuitos son “diagonales curvas” que bajan y suben. Esto solo es posible si actúan de modo conjunto, opuesto y complementario; es decir que están en una relación de tensión.

Así, la organización del cuerpo se piensa como una posibilidad, como un “ir yendo” más que una posición fija y predeterminada. Los tejidos como un devenir, como una membrana que se tensa y respira.

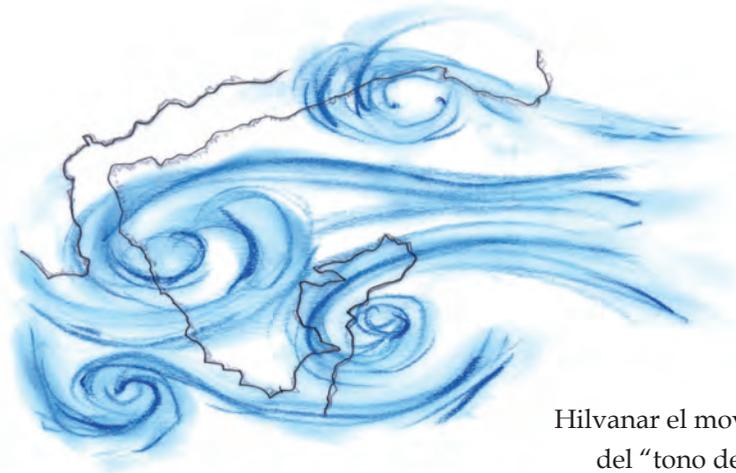
## la membrana de movimiento



La confluencia espacial de los circuitos crea una gran membrana de retorno de las fuerzas, que tiene un gesto de “inhalar” el movimiento; y una gran membrana de bajada que tiene el gesto de “exhalar” el movimiento. Estos circuitos coinciden con el tono de la piel (anterior y dorso).

El modo de pensamiento en la materia como un suceso fijo = tensión y control excesivo = no deja actuar la inteligencia que nos constituye = falta de confianza en las fuerzas vivas.

El modo de pensamiento en las “tensiones” generadas por las líneas de flujo = relación y posibilidad. No es un “hasta acá” es más como un “ir yendo”.



Quando dos o más líneas de flujo, procedentes de direcciones opuestas se encuentran entre sí, se produce a menudo un vórtice.<sup>1</sup>

## VÓRTICES

*Una vez comprendí que mi voz no era mía, era toda del mundo del mar y los días.*

Silvio Rodríguez

Hilvanar el movimiento es tal vez uno de los últimos pasos del estudio del hacer, del “tono de la voluntad”, para conectar *con* las otras fuerzas sin que ninguna mitigue a la otra. Antes de ello fue necesario aprender a sentir los movimientos que suceden en el cuerpo, contemplar en la quietud de la voluntad el pulso vivo en cada célula, las mareas de movimiento que ocasiona el respirar, sentir las diversas respiraciones, el fluir de la sangre, los estímulos nerviosos, descubrir los gestos de retención que no se “dejan tocar” por aquella marea, y todo gesto que hoy *es* nuestra postura. Aprender a modular la voluntad para acompañarse a la actividad de ese pulsar, para abrir, para conectar. Bajar tanto el nivel de la voluntad hasta que la gravedad se vuelva un concepto “con peso”, hasta aprender a hacer *con* esa fuerza.

Que aparezcan entonces los impulsos, diversos impulsos desde las potencias de cada parte del cuerpo. Conocer cada fuerza implicada en esta danza, dejarse mover por todo ello y participar moviendo.



La manifestación de tales líneas atraviesa a menudo los límites entre gases, líquidos y sólidos. Cuando la ola se levanta y vuelve a caer sobre el mar, la corriente móvil de agua provoca una hendidura a ambos costados y luego se arremolina sobre sí misma, creando un torbellino a izquierda y derecha. El humo lanzado hacia el aire muestra ese mismo torbellino, al girar en un intento de dispersarse. El alineamiento de la piel sobre la espalda y las ancas de un animal es similar al movimiento líquido, ya que fluye en líneas parejas sobre la superficie del cuerpo.

1. Atilio Marcolli, “Campo geométrico intuitivo”, Editorial Xarait Libros SA

2. *Ibid*

El trabajo entonces se halla en contactar con lo que mueve el cuerpo al moverse, y lo que lo mueve a moverse, accediendo con el sentir allí donde se reúnen los tejidos con el espacio “externo”.

La zona de encuentro entre el cuerpo y el espacio no sucede en el borde de contacto entre ambos, sino *donde confluyen sus acciones y la repercusión de sus acciones*: en los vórtices del movimiento que éstas producen.

Los vórtices son la forma manifiesta del despliegue de movimiento que *realiza* y que *es* el cuerpo; comprendiéndolo entonces como su actividad y no solo como un tejido material (o como si la materia fuera un suceso que no se mueve). Si se mueve, la materia mueve a su entorno indefectiblemente. Lo que observamos son las maneras en las que lo hace, y la posibilidad para que al involucrar la voluntad -siempre presente al danzar-, *cuerpo y espacio* cultiven un diálogo que se retroalimenta. Seguimos preguntándonos por el tono del hacer.



Para que los movimientos “salgan” del cuerpo, se expandan y reúnan nuevamente es importante que todos sus circuitos se expresen. Tomando un ejemplo que vimos: es necesario que la actividad de la línea circular (que pasa por el eje óseo y el dedo gordo) actúe y *retorne*, para encontrarse con la acción espiral de la línea de pulsión (que pasa por el cuarto dedo, el peroné y el fémur), para que éstos se reúnan con las tres salidas del talón que a su vez fueron “irrigadas” por los maléolos interno y externo. Su acción conjunta va a armar una “cúpula-membrana” por donde el movimiento sale y retorna.

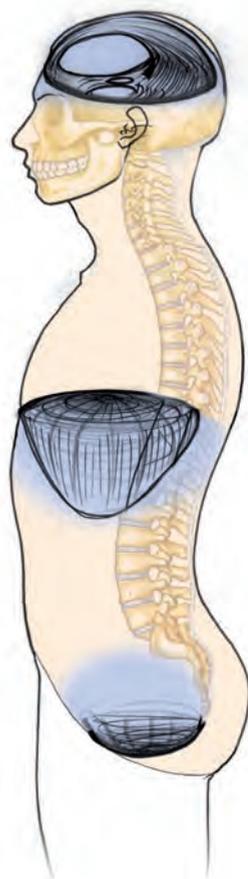
línea de pulsión de salida  
línea de pulsión de retorno  
línea circular  
línea de dirección



El movimiento sale del cuerpo a través de las diversas líneas de flujo, que pasan por distintos espacios y recorridos del cuerpo físico, como he presentado en el capítulo anterior. Cada circuito tiene una actividad y una de direccionalidad específica, como por ejemplo la “línea de pulsión es espiral”. Cuando cada una de estas líneas de flujo salen del cuerpo hacia el entorno, sus diversas actividades se encuentran y forman vórtices. En esos vórtices es donde se reúnen sus actividades y cualidades diversas.

A nivel formal, la reunión de los circuitos sucede en la *repercusión* de las acciones de cada parte: *en el movimiento que cada una produce “más adentro y más afuera”* de la zona de toque (de contacto con el entorno). Las líneas de flujo no se contactan a nivel de los tejidos sino en el *movimiento que producen*.

Los tejidos del cuerpo están diferenciados entre sí y pueden parecer separados (el maléolo externo queda en otro lugar físico que el maléolo interno, y tienen distintas funciones y formas), *es su acción* quien los reúne. Cuando las líneas de flujo funcionan en integridad atraviesan el cuerpo y recién entonces aparece “un afuera”. En cada despliegue de movimiento, las actividades-naturalezas-cualidades de cada parte, se cruzan y amalgaman en un vórtice, en un *punto* que es a su vez un puente de nueva apertura. Este encuentro de movilidades continúa expandiéndose y retorna al cuerpo: en un repliegue o repercusión de las fuerzas “arrojadas”. Cada *punto* de contacto con el afuera es una salida multidimensional que posibilita el flujo de movimiento de las partes que confluirán en vórtices. Para que ello suceda es necesario integrar la acción voluntaria de modo multidimensional: en una apertura.



Las membranas cúpulas que se arman en las zonas de salida y entrada de las fuerzas son fruto de la actividad conjunta de las líneas de flujo. Estas coinciden con tejidos físicos como las aponeurosis plantar y palmar. En el cuerpo existen otros ejes transversales, como sucede en la caja torácica que está limitada hacia el inferior por el músculo diafragma, así como podemos homologar esta estructura a el diafragma que forman los músculos del periné en la pelvis, y el paladar en la cavidad bucal, la tienda del cerebro, la tienda del cerebelo. Estas membranas funcionan como “un fuelle o acordeón” que distribuye los movimientos diversos. El movimiento de las líneas de flujo que pasa los puntos multidimensionales (las zonas de salida y entrada e las fuerzas) reververa en las diversas membranas del cuerpo como las ondas producidas en el agua.

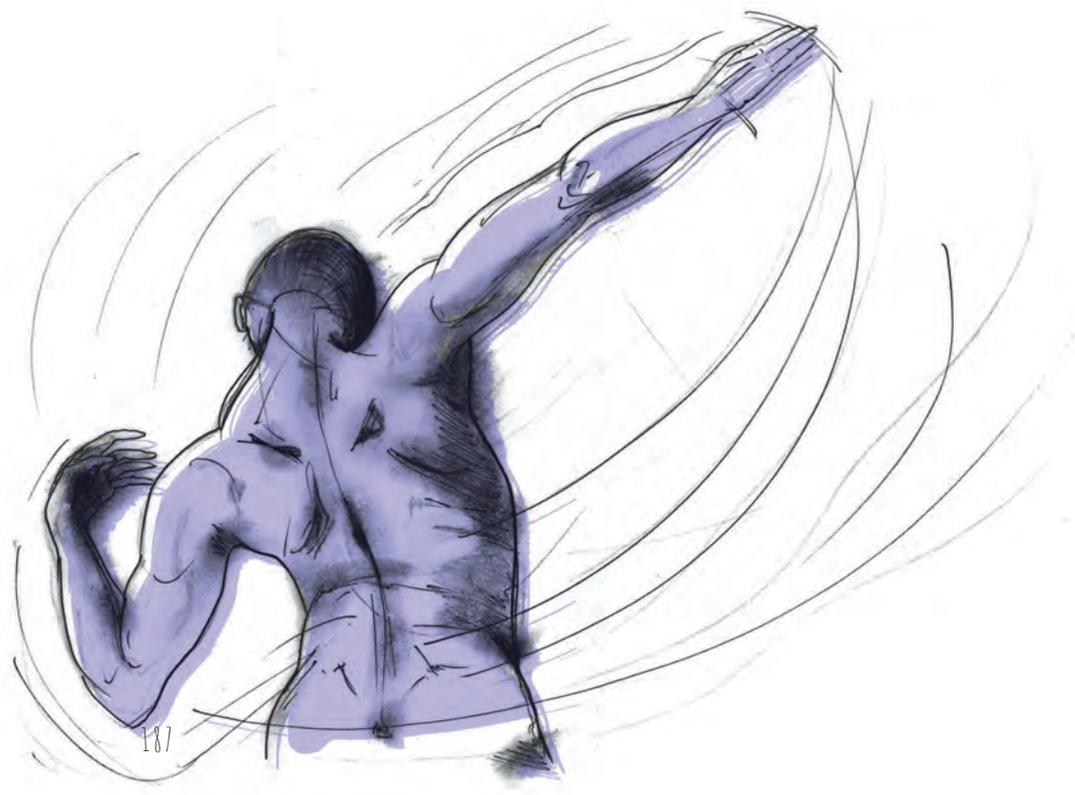
membranas  
vórtice



## reflujo de una acción

Las líneas de flujo son circuitos de movimiento y por ello se expresan a través del hacer. En su expresión-hacer es donde se reúnen: en el despliegue de la acción que se realiza (hacia el entorno) y en la repercusión de esa acción, cuando retorna al cuerpo. Si podemos percibir el espacio y nuestras acciones con mayor densidad, será más simple comprender este concepto. Una actividad posible para ejemplificar esto podría ser movernos dentro de una pileta de agua: cualquier movimiento que realicemos en este entorno, creará mareas de movimiento. Con nuestra actividad, la “masa total del agua” es movida y la acción que realizamos retorna a nosotros como el reflujo o repercusión de aquella acción. Si en la pileta hay más personas, cada acción que realizamos toca a los otros, que a su vez serán movidos y nos moverán. Así, lo que retorna a nosotros será potenciado o debilitado por la acción de los otros.

En muchos ejercicios de nuestras prácticas realizamos empujes isométricos y contracciones excéntricas que ayudan a activar los tejidos profundos de sostén del cuerpo, y de este modo se evita realizar fuerzas fragmentadas. Estos empujes en los puntos de salida, nos permiten contactar con la superficie que se toca (como se ha presentado en el capítulo III), pero es habitual que se realicen en una sola dirección: o abajo, o a sí mismo, o adelante, o hacia afuera. Se producen entonces movimientos rectos y superficiales que “sacan cáscara” al afuera y no alcanzan su centro.





Nuestro estudio en este punto del trabajo, se centra en conducir la voluntad de modo multidimensional, a través del punto de contacto con el afuera, pero en varias direcciones de expansión. Esto posibilita que la voluntad se reúna con las otras fuerzas y el movimiento se vuelva una “sustancia” más tangible, como el flujo de agua pasando de un recipiente a otro.

Poco a poco aprendemos a modular la pulsión de los empujes en cantidades y direcciones, pero siempre procurando que aquella acción sea multidimensional y se exprese más allá de la zona de toque o de acción física: en su repercusión. Solo integrando la voluntad individual, a la gravedad, al diseño del cuerpo –que no es otra cosa que el espacio *dentro* del cuerpo-, y al diseño del espacio es que sucede “lo curvo” y el cuerpo se completa en su hacer.

Es fundamental pensar al cuerpo en movimiento, percibirlo como líneas de flujo que conectan y son atravesadas por otras fuerzas. Sentir el fluir de sus tejidos, el de los impulsos, el movimiento que realiza la gravedad, el espacio, los movimientos producidos por otros compañeros, por la música, por la luz: su mecánica es un pulsar. Esto requiere un estudio profundo que nos permita usar el caudal de movimientos a favor de lo que se hace, modificando inevitablemente nuestros modos de hacer.

No es posible dejar de hacer en el Universo manifiesto, por ello dejar de integrar la voluntad individual es integrarla pero a través de un modo abandonado o estancado, sin desplegar su potencial de acción.

Generalmente en las clases este aprendizaje es una gran etapa del proceso, que implica un hondo estudio para evitar movernos solo con la voluntad o abandonarla.





Imágenes B

El exceso de voluntad generalmente prioriza un modo de hacer con intensa fuerza muscular que silencia, en mayor o menor medida, otras informaciones provenientes del cuerpo y del entorno. “Abandonar” la voluntad, conduce a “colgarse de la materia”, y recargar generalmente las regiones articulares por ser las más blandas (como tobillos, rodillas, articulación coxofemoral, cervicales, lumbares, etc.). Esto se observa fuertemente en los diversos pasajes de peso, y aun en la simpleza de una caminata. Cuando desplazamos una parte del cuerpo en el espacio, si la zona encargada de la descarga de peso “se estanca” produce un patrón físico donde “la gravedad actúa sola”. De este modo el cuerpo “pesa” y los tejidos “caen” en la organización de fugas y estanques que posturalmente se tiene. Al estar de pie o sentados, la musculatura profunda (que sostiene y conecta huesos, órganos y sistemas en red) siempre está actuando, aun cuando otros músculos estén relajados, y es por ello no nos “desparramamos” en el piso. Cuando nos impulsamos para realizar un pasaje de peso, si se aborda el movimiento pensando solo en los músculos visiblemente afectados, la musculatura profunda queda implicada en el sostén que ya tiene plasmado con anterioridad como patrón postural. El trabajo a través de las líneas de flujo permite que utilicemos la musculatura de estática o profunda en una participación activa al movernos, y así se integren los sistemas corporales de sostén a la movilidad del mismo. De esta manera la organización postural se pone en diálogo con las necesidades específicas de la actividad que se realiza. A demás se habilitan niveles de velocidad, movilidad y soporte mucho más amplios. Esto no excluye utilizar la musculatura externa, que funciona en sinergia con la profunda, cuando el movimiento lo requiera.

La circulación de fuerzas es la pauta más importante del Entramado manifiesto en tiempo y espacio. Necesitamos “apoyar” nuestros modos de hacer y pensar como una hoja seca, sobre las *corrientes que atraviesan* las cosas y no en “las cosas”, ya que en última instancia, no existen de ese modo. Ubicar nuestro potencial de acción y nuestra atención en la danza que se es.



*Imagen F*



## HILVANAR LA GRAVEDAD

*Todo lo que has aprendido en la escuela como "obvio" se vuelve menos y menos evidente cuando empiezas a estudiar el universo. Por ejemplo, no hay sólidos en el universo. Ni siquiera hay una sugerencia de un sólido. No hay contínuums absoluta. No hay superficies. No hay líneas rectas.*

Buckminster Fuller

*De una hoja de bambú usted puede aprender de qué se trata. Bajo el peso de la nieve se inclina más y más. De repente la carga se desliza y cae, sin que la hoja se haya movido. Igual que ella, permanezca en la mayor tensión hasta que el disparo "caiga". Así es en efecto: cuando la tensión está "cumplida", el tiro tiene que caer, desprenderse del arquero como la nieve de la hoja, aun antes de que él lo haya pensado.*

Eugen Herrigel (Bungaku Hankusi)

Los sistemas que siempre están "encendidos", como la escucha y la piel, así como la acción de gravedad y del espacio, son tan habituales que en general es difícil advertir su actividad. *¿Desde dónde me muevo? ¿Dónde nace un movimiento individual?*

A veces no es tan simple reconocer que movimiento no surge en el cuerpo sino en la relación de fuerzas de todo el Entramado. Descubrir que la danza nace dentro nuestro *tanto* como en el espacio, en la gravedad y en los movimientos de otros cuerpos.

Percibir la afección de la gravedad despierta nuestro vínculo con la Tierra, el sistema planetario y en el universo en sí. Esta percepción nos *impulsa* a mover *con* las fuerzas de la vida en vez de hacerlo solo desde uno mismo. Es un sutil trabajo sobre el descentramiento del "yo" que permite abrir nuestras compuertas y nos entrelaza a la totalidad. *¿Qué sentido tiene el barco sin el mar?* No existe el "yo" separado del entorno. Son los vientos, las corrientes, las fuerzas del mundo quienes nos hacen danzar.



Producir movimiento desde la fuerza muscular aislada, concentra y gasta demasiada energía; en cambio, dejar actuar a las otras fuerzas que nos constituyen nos permite economía y eficacia. Al abrirnos al caudal de movimiento que es la fuerza de gravedad podemos economizar los recursos individuales y acceder a una experiencia de integridad.

La afección de la gravedad está presente a nivel físico cada vez que nos desplazamos y al estar de pie, tal vez por ello sea una de las fuerzas más evidente y necesaria para una danza de continuidad. Cada final es el principio del siguiente movimiento, y según cómo se termine éste será el modo de resolver la continuidad del próximo. Será necesario entonces que cada contacto con la tierra, en cada llegada, se vuelva inmenso ya que es allí donde encontramos las pulsiones<sup>1</sup> para expandir el cuerpo al espacio.

Para aprovechar las pulsiones sin detenernos y utilizar el caudal de movimiento que brinda la gravedad, será necesario hacerlo desde un modo curvo, continuando con la propuesta que vimos en el capítulo III. La atracción entre las masas de los cuerpos que producen los campos gravitatorios es percibida por nosotros como peso y, dado que la matriz del espacio es curva, la forma de los cuerpos y *la forma de la relación* entre ellos tiende a suceder de modo curvo.

El peso solo cae recto cuando el espacio físico en el que se mueve así lo es, como una gota de agua que se desliza por la superficie plana del vidrio de una ventana.

Pero si intervenimos el recorrido de esa gota con nuestra mano curvando su recorrido, ésta “preferirá” seguir fluyendo a través nuestro en vez de continuar por el vidrio.

Para que el movimiento de la gravedad fluya a través del cuerpo sin quedar detenido ni escaparse antes de recorrerlo en totalidad, tendremos que hacer un fuerte trabajo en la postura. Re-habilitar conexiones entre las partes y la disponibilidad de los tejidos para que el cuerpo sea un canal por donde fluyen las fuerzas. De este modo, para reconectar con la actividad de la gravedad seguimos la pauta formal de nuestro cuerpo presente en su arquitectura curva: en las rutas espirales y toroidales que vimos como líneas de flujo en los capítulos III y IV.

1. Pulsión es un término que utilizo para encontrar otro modo de relacionarnos con “hacer un empuje”. “Empujar” está mayormente asociado al esfuerzo e intenso hacer voluntario. Asocio la pulsión a la congruencia del hacer, dejar de hacer, contactar, hundirse en, dejarse tocar, participar, conducir, soltar. Está ligado al concepto de impulso, pero no limitado a lo mecánico ni al hacer voluntario sino a aquello que en todo nivel pulsa.

Las líneas de flujo, que entran y salen por las plantas de los pies, las palmas de las manos, la base de la pelvis, los riñones y la tapa del cráneo, reúnen las distintas fuerzas del cuerpo con espacio externo a través del modo curvo de sus circuitos. Asimismo, cuando la percepción de las zonas de contacto con el entorno se amplía a toda la piel, las pulsiones suceden en el volumen del cuerpo. El contacto con el espacio se vuelve más denso y perceptible, como al estar en el agua moviendo al entorno con cada parte del cuerpo y siendo movido por la densidad de su retorno. Es entonces cuando la danza se sumerge en una gran marea. Ambas posibilidades de los puntos multidimensionales (el recorrido de los circuitos internos del cuerpo, o el movimiento desde su contorno) nos permiten “hilvanar la gravedad” y trascender la verticalidad.

El peso nunca se mueve recto en el cuerpo debido a la estructura curva de los tejidos, como ya hemos visto, pero menos aun cuando extremamos sus posibilidades de movimiento más allá de la verticalidad propia de la bipedestación. Al danzar entonces, será necesario curvar nuestra estructura-paisaje-superficie, para evitar que el peso caiga recto a la tierra y se “escape” del cuerpo. *Curvarse con el movimiento* que se realiza, hasta que las tensiones que surgen de esa acción se equilibren y habiliten paisajes por los que fluya la gravedad. Se trata de distribuir las tensiones de las distintas fuerzas en juego, como tensores de una carpa, para darle vías de circulación al peso.

Para esto se requieren al menos dos cuestiones: la confluencia de *hacer y soltar* en la misma acción que se realiza, y que el modo en que se lo hace sea curvo. Esto se refiere a que la acción voluntaria de impulsarse coincida con la región donde se está descargando el peso: soltar el hacer pero sin abandonar la acción. Y también será necesario que el modo en que se realiza la pulsión, allí donde se reunieron voluntad y gravedad sea curvo. Se trata entonces de *recibir, hilvanar y desplegar* la acción de la gravedad *junto* con nuestro hacer voluntario.

Una fuerza que interviene en el cuerpo, sea el empuje de un compañero, una pelota, o la recepción de un impulso generado por uno mismo, se enfrenta a tres posibilidades: oponerse a esa fuerza; abandonarse y dejar que la fuerza actúe sola; o *recibirla, hilvanarla y reciclarla* para mover “dentro y fuera de sí”.



Oponerse o no permitir que esa fuerza ingrese al cuerpo implica ir directo a realizar la acción sin dejarse modificar por el caudal de fuerza que viene a nosotros. De ese modo la acción se realiza solo voluntariamente, a costa de esfuerzos musculares aislados.

### Oponerse



Abandonarse o dejar que la fuerza actúe sola implica la ausencia de presencia o participación consciente. La privación de asistir a la fiesta del suceso que nos mueve. En rigor, no existe no participar, siempre estamos ahí, siempre. No participar es ausentar la percepción de alguna de las partes que nos componen. La técnica implícita en el movimiento pide un despertar de distintas presencias del cuerpo y de todo aquello que somos.



### Abandonarse



Recibir, hilvanar y reciclar las fuerzas implica dejar entrar a las fuerzas externas, y que su naturaleza sume exuberancia a nuestra danza. La fuerza que ingresa es un caudal vivo con el que juega la presencia despierta, en vez de ser anulados por ella.

Es una fuerza más que dialoga con la naturaleza de nuestro cuerpo singular. Hilvanarla es entramarla a nuestra danza sin detener su flujo ni accionar por fuera de él. Al entrelazarse y circular, las distintas fuerzas se reciclan, y transforman; y así entran y salen del cuerpo en continuidad.



Recibir, hilvanar y  
reciclar las fuerzas

Lo mismo sucede al rolar en la pared o en otros cuerpos, como al *reciclar* el movimiento de un gran traslado de peso, o al arrojar y recibir una pelota: será necesario curvarse para que los movimientos *ingresen* al cuerpo y circulen en su totalidad, sin intervenir su potencial de acción con una voluntad opuesta. La fuerza que ingresa al cuerpo es un gran caudal de movimiento que colabora en nuestra danza: gravedad, espacio, materia (tejidos) y voluntad van juntos para que haya eficacia técnica y buena salud.

1. Si no hay pulsión hacia la tierra, o si cráneo y brazos no distribuyen el retorno de ese empuje (y con ello equilibran la acción), el movimiento del peso baja recto por la columna y se dificulta el movimiento más allá de la verticalidad.



2. Si el empuje se realiza solo en una línea opuesta a la zona de contacto requiere mucha fuerza, y el movimiento se bloquea dentro del cuerpo. De este modo no hay descarga del peso a la tierra ni circulación del movimiento entre las zonas que se contactan.

Recibir, hilvanar y reciclar las fuerzas

3. Si la pulsión se realiza de modo curvo, como explicamos en el capítulo III, y se equilibra la repercusión del empuje curvando el tronco y los brazos, el peso se distribuye en toda la estructura del cuerpo y de nuestra danza.





Recibir, hilvanar y desplegar la gravedad requiere abrir caminos en el cuerpo para distribuir su movimiento, aun cuando no se esté contactando algo material. Como un jugador de fútbol, para mover la pelota lejos de sí tiene que equilibrar con su cuerpo la fuerza que la pelota ejerce dentro de sí. Desplegar la acción a todo el cuerpo permite tanto la expansión espacial de esa patada como la conexión interna para que la fuerza siga moviéndose en múltiples sentidos.

Para bailar no alcanza con el movimiento analítico de una pierna que se eleva por la acción de su biomecánica muscular, sino que requiere de la intensidad y la colaboración de todo el cuerpo en el gesto de movimiento que se realiza. Ello permite curvarse y tensar la relación de las fuerzas internas con las externas – que siempre está en diálogo- , y así mover el afuera. Y así ser movido.

De este modo es posible habitar el desequilibrio o estar presentes en un equilibrio dinámico, no determinado únicamente por la verticalidad. Expandirse como una gran membrana flexible para curvar el espacio y de ese modo “trascender” la gravedad. Reciclar la caída, el pasaje de un paso a otro y distribuir las distintas acciones: de empuje, equilibrio y dirección.

En una danza en continuidad, el equilibrio surge de la acción conjunta y diferenciada de las múltiples partes, que se dirigen en un antagonismo complementario como una membrana que respira: se tensa, se relaja. Esto produce un equilibrio dinámico de donde surge el movimiento continuo: de reunir las acciones de soltar y empujar, no hacer y hacer, en el mismo movimiento que se realiza.



Al soltar un gesto, una parte del cuerpo o cualquier movimiento que ingrese al cuerpo se libera un caudal que mueve la marea total de fuerzas. Al hacer (impulsarse) en el mismo instante en que se suelta puedo hilvanar (utilizar) y reciclar ese caudal de fuerza para que este participe en la danza. Es la manera en que realmente se reúnen el hacer y la gravedad al movernos.

En general, hay una tendencia a soltar todo o hacer todo generando exceso o carencia en el tono de la danza.

Cuando arrojamamos una pelota al aire, aquel impulso se equilibra con la acción de la gravedad hasta detenerse, para luego caer. En la caída de los cuerpos hay una fuerza enorme que si la utilizamos *junto* con el hacer voluntario podemos impulsarnos con menos esfuerzo muscular y mayor integridad a las fuerzas presentes.

Cada flexión o cada dirección hacia la Tierra tienen la potencia de la caída, de la atracción que ejerce la gravedad. Es por esto que si retenemos las flexiones, el peso “pasa de largo” y no podemos reciclar esa fuerza para movernos hacia el espacio, o lo hacemos a costa de esfuerzos aislados.

Este es el estudio que realizamos con pelotas de arena, para aprender a recibir el peso sin frenar su caída. Así tratamos de encontrar el tono para que nuestro cuerpo sea el puente de aquel movimiento entre la Tierra (la caída) y el espacio (la pulsión).

El movimiento de las pelotas es como el de la respiración, un pulsar.



Imágenes B



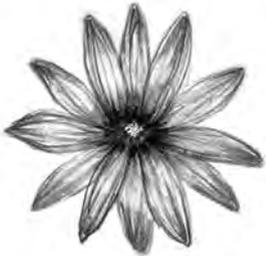
## EQUILIBRIO DINÁMICO

*La fijeza es siempre momentánea. Es un equilibrio, a un tiempo precario y perfecto, que dura lo que dura un instante: basta una vibración de la luz, la aparición de una nube o una mínima alteración de la temperatura para que el pacto de quietud se rompa y se desencadene la serie de las metamorfosis. Cada metamorfosis, a su vez, es otro momento de fijeza al que sucede una nueva alteración y otro insólito equilibrio. Sí, nadie está solo y cada cambio aquí provoca otro cambio allá. Nadie está solo y nada es sólido: el cambio se resuelve en fijezas que son acuerdos momentáneos.*

Octavio Paz

Aquello que percibimos como desorganización es solo otra forma de orden. Los sistemas vivos necesitan del desequilibrio para moverse, y es esta su condición indispensable para existir. El desequilibrio mueve y así equilibra la vida. El desorden se percibe como tal visto desde una noción específica de orden. Igualmente ocurre con el descentramiento, la entropía, la asimetría: son perceptibles solo desde su otra cara. Los pares que forman son faces propias de la cualidad de lo vivo, ni una sin la otra sino en su dialéctica.

La simetría bilateral que nos constituye habla de la relación de dos partes que se vuelven una cuando actúan en sinergia y se reúnen en la misma danza, gracias a su actividad complementaria. La sincronía que produce su movimiento conjunto sucede más allá de un ideal formal de igualdad entre ambos lados y es más bien un movimiento de pliegues y despliegues en colaboración que da vida también a las asimetrías, como condición de lo móvil. A mayor organización de la simetría que hay en nuestro cuerpo, más posibilidad de habitar la asimetría en la danza y el movimiento. En contrapartida, un cuerpo con escoliosis pronunciada, que es una asimetría postural, permite poco margen para descentrar, doblar, curvar, plegar y desplegar la danza. En las asimetrías posturales, los tejidos están compensados: a aquellos bloqueados o con muy poca movilidad les siguen zonas de fuga o hipermovilidad, como se ha presentado en el capítulo III. El trabajo centrado en la simetría del cuerpo es una intervención postural que habilita los tejidos para moverse en múltiples posibilidades.



Asimismo el equilibrio contiene al desequilibrio. El equilibrio surge de una relación armónica entre las partes implicadas en el movimiento, donde caer, estar fuera de eje y en desequilibrio son la fase “en negativo” (o no visible) del equilibrio. Cuanto más se accede a los equilibrios dinámicos en danza, más extrema y arriesgada es la caída, la curva no vertical o estar fuera de eje, y más natural es habitar el desequilibrio.

Estar en movimiento conduce a una comunicación continua entre el equilibrio y el desequilibrio, pasar por momentos-zonas-estados de eje y de caída como ciclos sin fin. Es la caída entre cada paso la que permite el desplazamiento en una caminata -y por añadidura en los demás movimientos-. El eje o equilibrio no es algo que se busca, no es una posesión ni un ideal de ser, es un momento del ciclo de movimiento. Sin caída no hay movimiento. Es como andar en bicicleta y pasar de empujar a soltar, entre un estar y otro.

El equilibrio dinámico está dado por la estabilidad o conexión interna que logramos cuando estamos en movimiento, similar a estar en una tabla de surf donde aquello sobre lo que viajamos esta en continuo cambio -la ola-. El equilibrio dinámico nace por ello del desequilibrio, de encontrarse en una caída constante: en un *dejarse ir*. De aquí surge el *fluir*, donde no es conveniente aferrarse al piso, como si la Tierra estuviese quieta.

Estar equilibrados en el cambio continuo requiere percibir la danza incansable de las cosas y, en su diversidad, acompañarse a ella. Por ello, en general es más fácil intentar un equilibrio en base a detenciones y compresiones, donde se pretende que todo está quieto. El problema es que aquella intención no es funcional a la naturaleza de nuestro cuerpo ni nuestro mundo. La quietud en la manifestación no existe como tal, y por lo tanto se prepara al cuerpo con pautas para algo que nunca va a tener que hacer.

En la búsqueda del equilibrio estático, se pretende estar plantados como un guerrero firme y fuerte, donde es posible estar apretando o aferrando partes del cuerpo para lograrlo, ya que no se considera su organización interna en función la movilidad espacial. Pero en el estudio de la movilidad es muy difícil danzar con glúteos apretados, rodillas y codos híper-extendidos, con el foco de la acción en el sostén del esternón, o con el peso detenido “en medio” y sin circularlo entre las dos piernas. Cuando esto sucede, los impulsos se detienen y la danza se estanca o se vuelve demasiado voluntaria para solucionarla.

Para estar en continuo movimiento necesitamos hacerlo desde un pulsar; de aquí proviene el estudio de los pasajes del peso, las espirales y de cómo volvernos un arco que tensa el movimiento al mismo tiempo que es atravesado por él. De este estudio surgirá la danza.



En el equilibrio dinámico el cuerpo es el arco en tensión, y la danza visible es la flecha liberada.  
El movimiento entonces es lo que sucede y no lo que yo hago. El peso fluye como verter agua  
de una pierna a la otra, de una parte a otra. El impulso se recicla cada vez y la danza mora en ese  
*pasaje* de las fuerza a través del canal abierto de nuestro ser.



## EL PULSAR: LA DANZA MANIFIESTA

*¿No te ha revelado también el río el secreto de que el tiempo no existe?" Una sonrisa iluminó la cara de Casudeva: "Sí, Siddharta — dijo —. Lo que tú quieres decir es que el río es el mismo en todas partes: en las fuentes y en la desembocadura, en la cascada, en el vado, en los rápidos, en el mar, en las montañas, en todas partes igual. Y que para él sólo hay presente, ni la sombra "pasado", ni la sombra "futuro".» «Eso es», dijo Siddharta. Y cuando lo descubrí contemplé mi vida y vi que también era un río, y el Siddharta niño sólo estaba separado del Siddharta hombre y del Siddharta anciano por sombras, no por cosas reales. Los anteriores nacimientos de Siddharta tampoco eran pasado y su muerte y su regreso a Brahma no eran futuro. Nada fue ni nada será, todo es, todo tiene ser y presente.*

Hermann Hesse

El pulsar de la danza, todo respira.

El movimiento sucede en cada nivel del universo, en cada parte del cuerpo. La vida se expande y contrae a través de cada día, cada noche. En primavera y verano inhala, exhala en otoño e invierno. Brotar, crecer, florecer, caer, esperar, gestar.

La vida manifiesta en tiempo y espacio conlleva una transformación constante; pulsar es el modo en que el cambio nos conduce de un estado a otro. De abrir a cerrar, de expandir al contraer, de llenar al vaciar, del verano al invierno, de inhalar al exhalar. Detenerse “demasiado” en alguna de las fases de lo móvil nos deja fuera de su área de poder. *¿Cuánto dura algo?*

Pulsar es el estudio de los ciclos del movimiento, de la permanencia de un suceso. En los planos subyacentes a la aparente quietud de la materia, todo está pulsando. Cada átomo, cada célula, cada tejido, cada mirada, cada encuentro, cada palabra, cada silencio, cada instante, vibra. Somos un temblor. Un pulso vital que es la respiración de las cosas.

## El pulsar en el desplazamiento

El pulso en función del movimiento en el espacio tiene un tiempo relacionado con el impulso y no con la retención, por ello no es regular. Para impulsarse a saltar o realizar un traslado del peso, la flexión de piernas no dura la misma cantidad de tiempo que el empuje (2 tiempos flexiona, 2 tiempos mueve), sino que sucede en una pulsión, “y”: flexiona, “un”: salta<sup>1</sup>. El acento de la actividad está en la pulsión que libera al movimiento y no en la flexión. De otro modo, se estaría pensando solo en la fuerza muscular para realizar el movimiento, sin considerar la acción de la gravedad ni la actividad y expresión de los demás tejidos.

Esto se entiende fácilmente en una danza de *continuidad*, sin hacer pausa, donde la posibilidad mecánica para saltar o desplazarse está dada por lo que se hace *en movimiento* y no a costa de retenciones. La fluidez sucede en la capacidad de caer justo sobre sí: ni más adelante ni detrás.

Gracias a estudios de la danza en velocidad, del hacer en continuidad<sup>2</sup> es que podemos estudiar nuestros modos de hacer. Cada vez que nos detenemos para tratar de apresar (entender, hacer, controlar) lo que acontece, se limita la potencia de las fuerzas arrojadas a la danza, y la voluntad del yo se impone. Pulsar es aprender a estar en la imposibilidad de control, es apoyarse en el flujo vivo que sostiene y mueve.

El tiempo de los impulsos es el de la respiración biológica, en tres:

Inhala - exhala - “nada” (reposa).

In (“y”) - ex (“un”) - nada (el movimiento reverbera)

“y”: tensar - “un”: soltar - “nada”: permitir la circulación del movimiento.

1. “Y, un” se refiere a los acentos temporales al realizar movimientos en la danza. “Y” es el tiempo intermedio entre cada “un”; así “y” dura aproximadamente la mitad del tiempo que “un”.

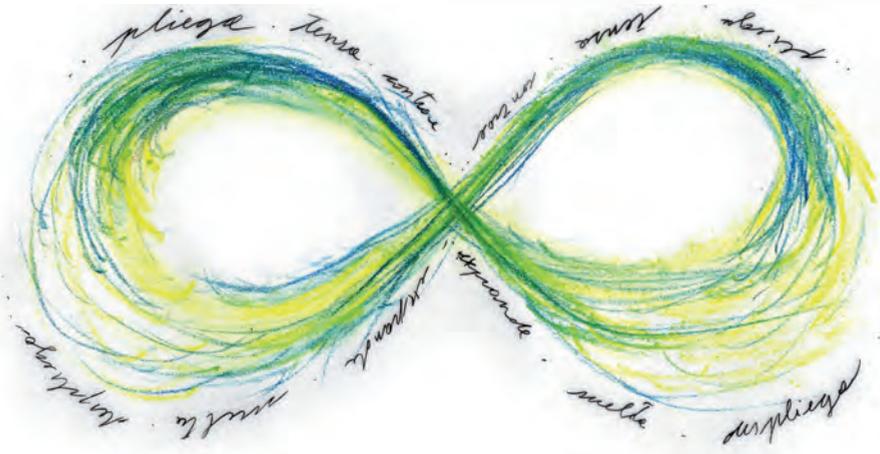
2. También el estudio de estar en completa quietud permite reflexionar sobre nuestros modos de estar y de participar en lo que hacemos; esto se menciona más adelante.

El pulsar,

un tiempo de "marea": expandir - contraer (espiral hacia dentro y fuera.)

un tono corporal: tensar - soltar (arco y flecha)

la forma: pliega - despliega (semilla - árbol)  
potencial - manifiesto



el pulsar  
sucede  
en ambos sentidos,  
según sea el momento,  
pero siempre es pulsando.



Extenderme (flexionando o expandiendo) como un arco en tensión, donde el movimiento visible, aquel que sucede en el espacio, es justo aquello que no hago:  
 es la flecha liberada, lo que dejo ir.  
 Ese tiempo, tono y forma genera una marea de movimiento donde es posible fluir sin control, pasando por expandirse, para luego soltarse (empujar y caer), o plegarse y desplegarse (flexionar-empujar).

Esto permite que la piel y todos los sistemas respiren a la vez. El pulsar del movimiento está relacionado con el impulso y la caída, donde todo llega a su máxima expansión, que a su vez es lo que conduce al repliegue posterior. Expansión no significa “grande” sino llegar a ser “eso que es”. Llenar y soltar, tensar el arco y liberar la flecha: la naturaleza de lo móvil.

El pulsar como una membrana  
 cuerpo-espacio que respira

Cada parte del Entramado está emanado y recibiendo energías de su entorno. Cuerpo-espacio están intrincados como la noche y el día, como el sonido y el silencio. De la colaboración de las diversas actividades del cuerpo surge un gesto pulsante, que con su respirar acompaña los impulsos y la movilidad de cada tejido. En el continuo despliegue y repliegue de la danza, la movilidad se distribuye como un fuelle que dispersa el aire, y así permite la conexión de las partes del cuerpo al espacio. Ello habilita la expansión del sentir a toda la *trama* que el cuerpo mueve y que lo mueve. Es entonces cuando percibimos mayor densidad en el espacio, gracias a la hiperconexión interna que genera esa membrana cuerpo-espacial (toroide), donde cuando algo se mueve, todo se mueve y en todas las direcciones. Así se evita que una sola parte sea solicitada y sobre exigida (lo que en general conlleva fugas de movimiento y detenimientos en otras partes).

En las secuencias de continuidad, y en diversos estudios nos dedicamos a percibir cuando el movimiento que parece hacer un brazo, lo está haciendo el sacro, el



Imágenes B

cráneo, el pie. Lo mismo sucede en el trabajo con las pelotas: al recibir el peso que ingresa al cuerpo, si solo el brazo se encarga de la acción, el gesto espacial de movimiento forma un ángulo donde se detienen las fuerzas.

La forma espacial que surge de un movimiento que se recicla es la de la cinta de moebius, que curva al cuerpo y permite que la cantidad de pliegues (flexiones) sea repartida. De esa manera la pulsión que realice una parte del cuerpo también será repartida a la totalidad.

Como sucede cuando damos un paso en una caminata, el empuje que realiza el pie hacia piso se distribuye a todo el cuerpo. La contrafuerza o retorno de ese movimiento de pulsión permite que nos desplacemos con total conexión entre las partes, a nivel formal y temporal. Pero la simpleza que se observa en el caminar, a veces no sucede en la danza. La posibilidad de continuidad de una caminata habla de su eficacia formal y mecánica, asimismo en una danza de continuidad también podremos observar las lógicas que nos mueven.

Una práctica que no considera los circuitos que conectan al cuerpo propicia que las partes trabajen separadas, y haya una coordinación disociada; donde las acciones diferenciadas no alcanzan a sincronizarse en una misma danza. Esto puede verse en una caminata y en cualquier movimiento donde la parte que descarga el peso y se impulsa llega a su máxima potencia de empuje, mientras aquella que se mueve en el espacio aun no llega a su total despliegue o ya se fue de la zona de expansión del gesto que se realiza. Es lo que habitualmente se observa como falta de coordinación.

Aun cuando el gesto de movimiento esté mayormente en una parte, es necesario que esa movilidad se distribuya a la totalidad del cuerpo, como una membrana, como el entramado móvil que en definitiva es. Si los tejidos se equilibran y conectan, el movimiento de una zona mueve a todo lo demás. Así todo el cuerpo funciona en colaboración y respirando.

## El pulsar como una membrana temporal que respira

El concepto temporal del pulsar también es curvo y habilita la conexión de las partes del cuerpo, ya que todas están llegando a la vez en el gesto que realizan. El ciclo de movimiento de cada parte se integra al ciclo global que se está haciendo.

El tiempo visible es el momento en que se rompe la ola, pero el movimiento inicia en la curva opuesta para estar en tiempo. La acción se centra en la zona de inacción (el movimiento que surge es lo que acontece, no lo que yo hago).

Cuando el movimiento se dirige hacia la derecha, voy a la izquierda; y viceversa.

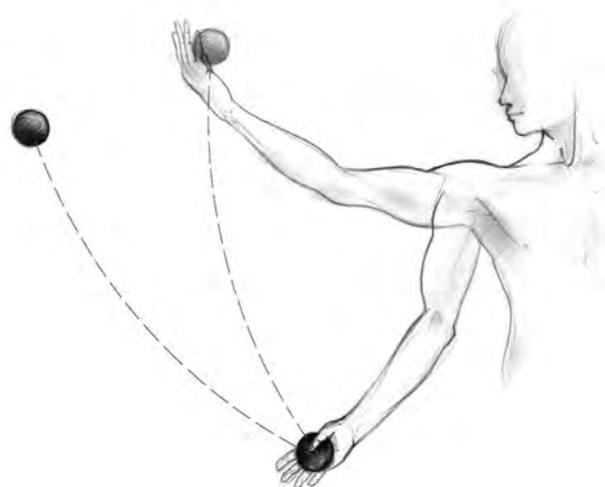
Cuando el movimiento se dirige hacia arriba, voy hacia abajo; y viceversa.

Cuando el movimiento va hacia delante, voy atrás y viceversa.

Siempre voy al lado opuesto de donde el movimiento se hace visible: para saltar (arriba) busco las líneas de bajada, para ir abajo (una flexión rodillas o hasta el piso) busco las líneas de subida. Si levanto la pierna derecha distribuyo el peso hacia la izquierda, si la pierna sale antes entra, etc.

El movimiento del cuerpo, de la vida, de la danza, no está totalmente determinado por lo que hacemos voluntariamente, por lo que cada uno hace con su cuerpo, sino que tiene un tiempo propio. Vamos accediendo a ese pulso, ese tiempo, a medida que el tono de la voluntad se sincroniza con las otras fuerzas, sintiendo cuándo un movimiento se expresa y va, cuándo reposa y vuelve, habilitando un estar multidimensional donde los distintos ciclos confluyen.

Una obra, una escena, un proceso, una relación humana, un movimiento, el cuerpo, una clase, tienen una movilidad inherente a su naturaleza: un ciclo vital propio más allá de nuestra participación. Nuestro hacer lo interviene pero no lo condiciona de modo total. La obra, el cuerpo, el movimiento (me refiero también a algo tan simple como un gesto o un paso de danza) son en sí mismos y no dependen totalmente de nuestra voluntad.



Es necesario incluir y reciclar el movimiento de una **pelota** que entra en el cuerpo sino corto su recorrido o utilizo fuerza extra muscular.



Imágenes B

Dejar a las otras fuerzas hacer no significa no hacer. En la manifestación todo es movimiento, la no participación es más bien un modo pasivo de participación, donde lo que actúa es el patrón de movimiento adquirido con anterioridad (herencia) y no hay presente a nivel de la participación individual. A nivel humano, *hacer* es tal vez un modo posible de *estar* en la danza de las cosas, es el acto de la presencia en cada instante del cambio, como si fuera único, eterno, inmóvil. Pulsar nos permite sincronizar el movimiento de las partes del cuerpo con el que ocurre en el entorno, desde una apertura. Lo que hemos visto en los capítulos anteriores va habilitando a que las partes expresen su danza particular, y se reúnan en el presente.

La *sincronicidad* es un aspecto del pulsar que sucede cuando el paradigma del cuerpo es de red y, a nivel formal, estamos conectados desde las espirales y toroides. Quiero decir, la sincronicidad es inseparable del paradigma de la multidimensionalidad y totalidad. El movimiento de una parte modifica la configuración de la totalidad, así cada vez que algo se mueva, mueve a todo lo demás. Y no se trata de una imagen ni una metáfora, es el nivel de integridad del cuerpo para caminar, para levantar una pierna o mover un brazo.

En clase nos dedicamos a estudiar la danza que existe entre un movimiento y otro, percibiendo su imbricada conexión. A estos movimientos entre movimientos los llamo movixeles<sup>1</sup>. Cuantos más movixeles encuentre entre cuadros<sup>2</sup>, más habitada será mi danza.

¿Cuánto presente encontramos entre un movimiento y otro? ¿Es la danza una suma de posiciones, cuadros, fotos, o el movimiento entre todo ello? ¿O es el cuadro, entre cuadro, movimiento y entre movimiento?

Entre inhalar y exhalar hay un vacío, entre exhalar e inhalar, otro. Donde inicia cada cambio hay una espera expandida como cada pulso vivo, el punto entre puntos, la apertura infinita. Si esto no fuera así, la danza no tendría modulaciones

1. Un pixel, es la menor unidad homogénea en color que forma parte de una imagen digital, ya sea esta una fotografía, un fotograma de vídeo o un gráfico. Un "movixel" es su analogía a nivel del movimiento en el cuerpo.
2. Un cuadro se refiere a la mínima impresión de una pantalla completa que muestra un video, y equivale también a un fotograma en el cine. En el texto me refiero a los movimientos que hay entre los movimientos visibles o que se observan como "posiciones" del cuerpo, entendidas estas como los "cuadros" de una secuencia de movimiento.

y en su continuidad sería una masa sin forma. La distancia entre el final y el inicio es una “nada”. Esa nada es parte del pulso contante de la danza, y está entre cada despliegue y repliegue. Cuando los movimientos particulares se aúnan en el pulso de una misma danza, acceden a una sincronía tal donde *entre* cada movimiento hay una suspensión del tiempo y del estar.

Pero, ¿cómo acceder a la constante mutación de lo vivo, a la danza de la impermanencia, sin que en su vorágine nos arrase, sin que se nos pase por alto el instante o el soplo que puede ser la vida (una danza)?

El ingreso total que piden los estudios técnicos extremos se parece al de la meditación, donde de tanto entrar en el tejido, el movimiento, el hacer, se olvida toda noción previa a esa experiencia, se disgregan los límites y se *es* tejido, movimiento, actividad. O al menos eso se siente, y tanto, que el solo hecho de darse cuenta que se está viviendo esa experiencia nos hace verla, y con ello inevitablemente evaporarla.

(Se ve lo que esta allá, en otra región de sí mismo, una donde los sucesos pueden ser nombrados. La experiencia viva tal vez sea el único modo de comprender los sucesos distantes, todo aquello que no se es al compenetrarse en su actividad, en el movimiento que existe siempre anterior al lenguaje.)

Entrar tanto en el movimiento que se hace produce la ilusión de quietud, ya que nos movemos al mismo tiempo que la danza. El movimiento solo se percibe cuando el sentir está fuera de lo que se hace; desde dentro la actividad se vive como un estar, como una experiencia inconmensurable, como morar el océano en la finitud de una ola. Y entonces, aun el máximo hacer se parece a una quietud.

*¿Esa quietud es la fuerza que impide huir a los árboles y disgregarse al cielo? ¿Es la gravedad de este momento?*<sup>1</sup>

La quietud es la ilusión y es también la presencia expandida. La anulación de las diferencias al danzar con la danza misma en tal compenetración que desvanece el tiempo, ya que todo dura lo que dura, no se tiene medida sino presencia, y ese movimiento sobre el movimiento se vive como un hallazgo o una permanencia sin límites.

1. Octavio Paz, “El mono gramático”, Editorial Galaxia Gutenberg



CAPITULO VI

De lo universal a lo particular  
reflexiones sobre la práctica





*La capacidad de percibir o pensar de manera diferente es más importante  
que el conocimiento adquirido.*

David Bohm



## EL SUCESO VIVO

*La arboleda es intraducible: es ella y sólo ella. No se parece a las otras cosas ni a las otras arboledas; tampoco se parece a ella misma: cada instante es otra.*

Octavio Paz

En la práctica necesitamos un pensamiento global que nos ayude a vislumbrar el vínculo entre los sucesos específicos que el cuerpo expresa. Intentar comprender una parte aislada nos conduce a pensar fragmentariamente, estableciendo deberes y supuestos sobre cómo debería ser esa parte, en vez de descubrir qué función cumple lo que aparece en cada persona. Lo que aparece puede ser la forma particular de su postura, su modo de moverse, de estar, de sentir, de pensar. La parte es el misterio, y como docentes nunca podremos saber cómo debería ser la postura o la danza de una persona. No sé cómo tendría que estar el esternón de alguien, solo sé que esa persona no está constituida por sí misma ni para sí misma únicamente, sino en relación a la totalidad de la Vida. Una persona que no nace espontáneamente y sola, sino que es parte de la trama de la existencia, y por ello necesita establecer una relación armónica para la circulación de fuerzas; de otro modo estará dejando fuera de su campo de acción distintas partes de sí misma. Lo que podemos saber entonces, es que la organización postural tiene que permitir la circulación sin fugas ni estanques, de las diversas fuerzas que nos constituyen. Al comprender la totalidad que nos funda es posible intervenir las partes observando el modo en que se vinculan y descubrir de dónde proviene el bloqueo y en dónde repercute. Así comprendemos los síntomas que aparecen en nosotros: una lesión, un dolor, una carencia, un exceso, sabiendo que son una manifestación de *situaciones estancadas* en distintas regiones de nuestro ser.

Desde una perspectiva de totalidad no es conveniente poner demasiado foco en un detalle de la organización formal de la postura o del modo de moverse si cuestiones más estructurales se dejan de considerar. El trabajo consiste en ir capa a capa hacia las sutilezas formales y mecánicas, comenzando por lo más global y prioritario. Realizamos así un trabajo en la individualidad desde una visión de totalidad.

Pero, ¿cuáles son los focos prioritarios a tener en cuenta en la organización del cuerpo? Los criterios de organización son parte de un proceso que no está predeterminado, ya que



depende del estado actual de la postura, la cualidad anímica y mental de cada persona, y también de su modo particular de aprender y percibir. Aun así es posible nombrar algunos ejes básicos tener en cuenta:

**Ante todo el cuerpo es un suceso vivo, ello implica:**

1. que está *siempre* en movimiento
2. que tiene historia
3. que es parte de la red de existencia

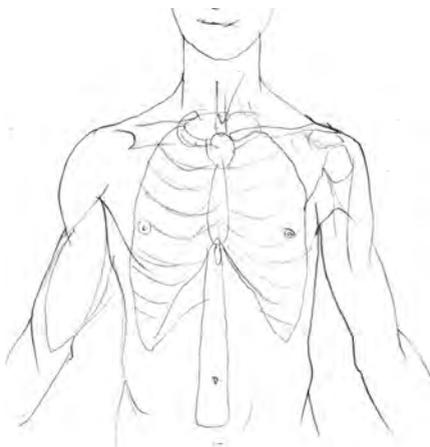
1. El cuerpo es un suceso en movimiento

Cualquier situación postural sucede en un cuerpo que a todo nivel se mueve. Por esto, además de la importancia de intervenir en los tejidos, es fundamental comprender la pauta mecánica que se interrelaciona con aquella organización formal. Es decir, contemplar el *modo* particular de moverse que cada persona tiene.

Para realizar cambios en la postura y en el modo de danzar necesitamos aprender a pensar en movimiento, ya que cualquier logro adquirido desde la quietud no será funcional a nuestra naturaleza más básica. Los pensamientos de fijeza o movilidad están implícitos en cada cosa que hacemos y en cada decisión metodológica que tomamos al momento de plasmar nuestra práctica.

Por ejemplo, proponer una consigna que fuerce al cuerpo a estar en una posición demasiado difícil bloquea tanto su posibilidad mecánica como a los tejidos que se pretende organizar. Es éste uno de los motivos que me lleva a realizar un proceso con las personas, que se mueve de lo global a lo particular, y no a la inversa.

Algunas personas ponen mucha intención en colocar la pelvis en la posición que la danza clásica, el yoga, o el arte marcial requieren, y terminan vasculándola. Esto produce inmovilidad en los muslos, hipermovilidad en la zona lumbar, las rodillas o los tobillos, acortamiento en la parte anterior del cuerpo, y sobre todo, desconecta los pies del piso. Ello trae otra serie de compensaciones ya que “no volamos”, y conectar con la tierra es vital para desplazarnos. Otras veces, se quieren aplicar los conceptos espirales y multidimensionales con tal ansiedad, que un tono de la voluntad tan elevado disminuye la acción de la gravedad y de las demás fuerzas. Y tantas otras situaciones, donde en el intento de ubicarse en una posición predeterminada o al querer atrapar (comprender) la forma de un movimiento, se pierde la prioridad mecánica que es el natural traslado de peso al moverse.



Nuestra cultura, con sus lógicas de fijeza, ha influido en los modos de ver y concebir incluso en las actividades móviles como la danza. Por ello creo que el primer cambio metodológico es comprender que necesitamos pensamientos para un *cuerpo en movimiento*. En las clases buscamos la pauta mecánica más simple y posible desde donde modificar los conceptos de quietud impresos en la postura y en el modo de moverse de cada uno. No importa tanto si aquellas lógicas provienen del pensamiento o del entrenamiento, sino que contribuyen al paradigma desde donde uno se percibe a sí mismo y a su realidad.

En uno de los núcleos básicos de nuestra concepción del cuerpo existen dos lógicas estructurales: la de un cuerpo en movimiento y la de un cuerpo en quietud. Durante todo el libro hemos estado reflexionando sobre las implicancias de ambos paradigmas, y a nivel del movimiento mecánico he tomado varias veces como ejemplo “la caminata” para explicar la repercusión de los conceptos. Ahora presento una síntesis de lo que compromete cada lógica.

### Caminar: la pauta mecánica base

Las pautas básicas para contemplar un cuerpo en movimiento son, en primera instancia, las que se ponen en juego al **caminar**. Desde esta lógica, cuando intervenimos el cuerpo, priorizamos:

#### **Reunir forma y mecánica en el mismo “gesto”**

El movimiento continuo en el intercambio de peso, de un punto de contacto a otro, de un paso a otro, implica realizar el empuje como una pulsión que integra las acciones de caer y hacer, soltar y empujar. No se hacen pausas de preparación para hacer, para impulsarse, sino que estas suceden al caer, en el mismo momento en que se apoya cada parte al piso.

La continuidad en el intercambio de peso requiere del modo más económico y eficiente para que el impulso mueva, y a su vez se distribuya a todo el cuerpo sin fugas ni estanques. Esto ocurre a través del carácter *cruzado y curvo* propio del caminar (en vez del patrón homolateral).

#### **Equilibrio dinámico para conectar con el pulsar**

En el pasaje de una pierna a la otra siempre hay un momento de estar “fuera de eje” donde el peso de una pierna ya fue entregado a la tierra y la segunda aún no se apoyó para recibir ese impulso. Es necesario entonces evitar las retenciones y conectar con el equilibrio dinámico que incluye la caída o descontrol como un aspecto fundamental de lo móvil. Esta es la base para montarse en la ola del movimiento, en la respiración del tiempo-espacio.



### **Reunión cuerpo-voluntad-gravedad-espacio**

Continuidad en la presencia de las diversas partes para reunir en cada gesto la acción del cuerpo a nivel de sus tejidos, energía y diseño, junto a la acción de la gravedad, del espacio, y de la voluntad individual. Se integran para esto las pautas formales espirales y toroidales (que incluyen a su vez fuerzas duales y curvas en tridimensión).

### **Relación parte-totalidad**

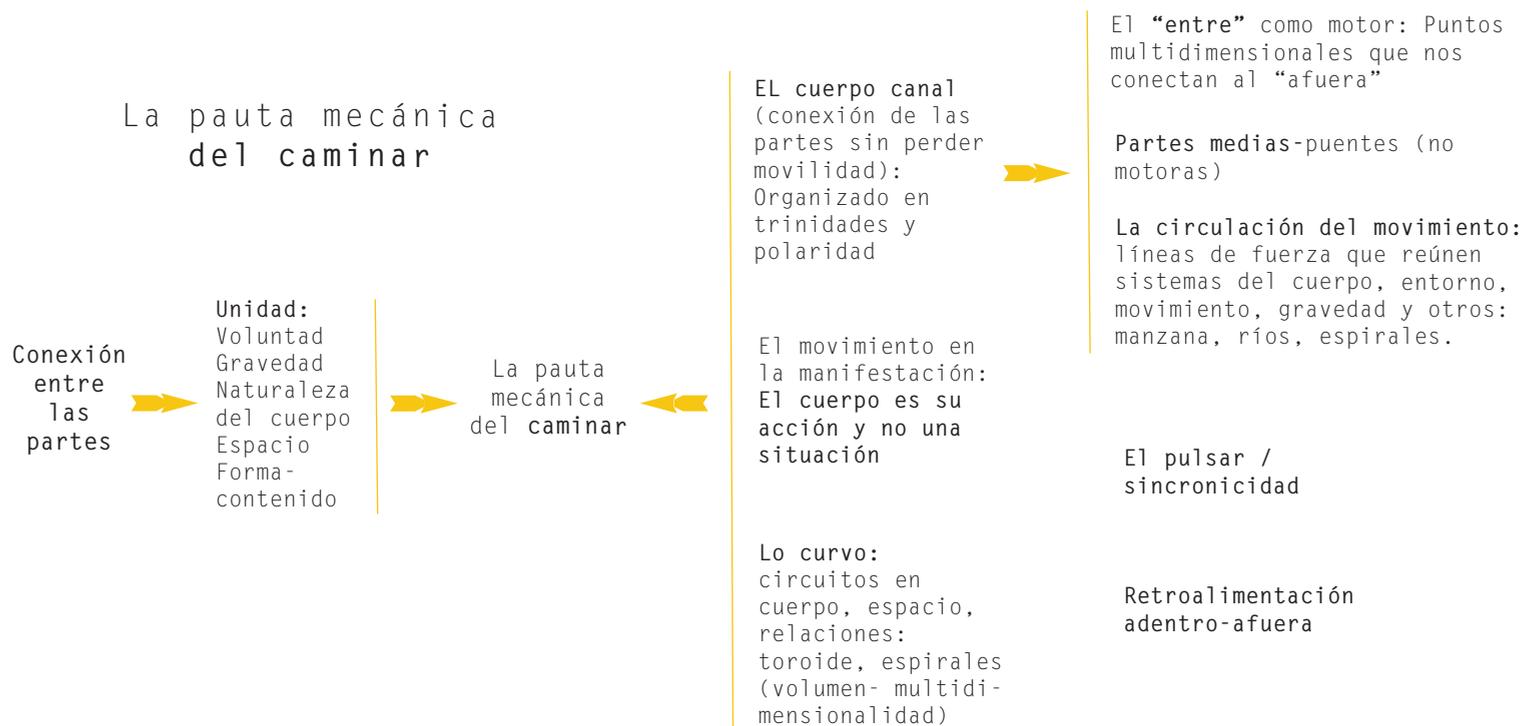
Toda acción particular mueve a la red. Si algo se mueve, todo se mueve. La danza se despliega multidimensionalmente y así se evita la carencia o el exceso. También sucede a nivel temporal, en la sincronización y coordinación de todos los movimientos del cuerpo. Esto nos posibilita ampliar cada vez más los “movimientos entre movimientos” (movixeles).

La mecánica presente en el caminar -y por añadidura en los demás movimientos- es la que sigue revelando las pautas para la eficacia en el traslado de peso en este planeta, con un cuerpo como el que hoy tenemos. En las prácticas siempre es necesario reflexionar sobre la intensa relación entre la forma del cuerpo, el tono y disposición de los tejidos, junto al modo específico de moverse que se pone en juego.

La mecánica del cuerpo como un suceso fijo:

Los pensamientos básicos de quietud son los que surgen del concebir a un cuerpo **parado** sobre dos piernas, en una situación de “pausa”, aun cuando se esté moviendo. Se utiliza entonces una lógica de fijeza para un cuerpo en movimiento. Con este pensamiento, nos movemos en el espacio solo desde la biomecánica muscular sin tener en cuenta la integridad de fuerzas implicadas en la acción que se realiza. No se consideran otras actividades que hacen y afectan al cuerpo como la gravedad, el espacio (del cuerpo y del entorno), y en cambio se prioriza la fuerza de la voluntad. Esto ocasiona que haya retenciones en la danza, ya que no hay un estudio del impulso y se necesitan pausas para ejercer la fuerza muscular que requieren los empujes.

No hay un franco traslado de peso ni intercambio de movimiento, y por ello se tiende a la homolateralidad que, como ya se ha presentado, fragmenta la percepción dejando unas zonas del cuerpo rígidas y otras con hipermovilidad.



El cuerpo es su acción y no una situación fija. Esto es inevitable ya que siempre está haciendo, aun cuando esté en quietud motora. Ser –en este universo manifiesto en tiempo y espacio- es participar: mover y ser movido. Por ello, no puedo pensar en la materia como algo definido o fijo: cada tejido, órgano, célula, fluido, sistema del cuerpo, red de sistemas y postura son *rutras móviles* por las que se expresa la vida. Cada estructura formal es un patrón dinámico de organización, en constante reorganización. Pero en general cada cosa que pensamos, como ahora "organización", la percibimos como un patrón fijo y definido, aun cuando cada estructura plasmada vive en una danza sin fin.

Cuando la acción voluntaria se integra al “hacer de los tejidos”, su actividad es funcional a la naturaleza del cuerpo. De ese modo se integran la voluntad humana y su participación autónoma, a la actividad del cuerpo (plasmada en su fisiología y biomecánica), y ésta a la naturaleza del universo (al incluir el influjo de la gravedad). Necesitamos reunir el hacer y el pensar a las fuerzas que nos componen, de otro modo seguimos trabajando con paradigmas de disociación. Pensar sólo en ideas e imágenes o pensar sólo en la materia (y aunque lo hagamos desde las fascias, cadenas musculares o los circuitos energéticos) es hacerlo por separado, sin integrar la amplitud de la experiencia. Desde esa perspectiva seguimos fragmentando el conocimiento y el potencial humano, cualquiera sea la porción en la que nos paremos.

Al trabajar en el cuerpo no limito la percepción a los tejidos físicos, *sino al movimiento que los atraviesa y que estos producen*. El sentir está a la escucha de la actividad de los tejidos, más que en saberlos parte del cuerpo como una estructura forma-quietud. Como ya hemos visto, el cuerpo funciona en la cooperación de todos los sistemas, y no aisladamente: seguir sus senderos es aprender a entramarnos en su red de actividad.

Abordar el cuerpo desde las líneas de flujo (que integran los distintos aspectos del ser y hacer humano) permite reunir las distintas fuerzas que lo componen, y no solo su aspecto “físico”.

Físico es también todo aquello: voluntades, diseño, gravedad, espacio, energía, pensamiento. Como las ondas que una piedra produce al caer al agua *hablan del hacer* de la piedra, de quien la arroja, de la gravedad y del agua en sí, en nuestra práctica sentimos el movimiento que produce el cuerpo como parte de este. Tanto como un brazo se expande desde la caja torácica, o una pierna se despliega desde la pelvis, así el cuerpo mueve. Esta repercusión de su acción también es cuerpo, y no solo sus tejidos materiales.

Esto no es una metáfora, en la práctica aprendemos a sentir el movimiento generado por el cuerpo y el que a este llega con la misma densidad que un músculo. Es este uno de los aspectos más importantes de nuestro abordaje en el cuerpo para la danza y la salud. Muchas de las modificaciones en los tejidos y en el modo de moverse solo se producen al contactar el movimiento que está fuera del cuerpo, ya que es allí donde este se completa. Los vórtices de movimiento, que vimos en los capítulos anteriores, ocurren varios centímetros lejos del cuerpo físico, inclusive la distancia de reunión de esos circuitos varía según la magnitud del

movimiento. Los circuitos presentados en los dibujos de este libro intentan expresar que el movimiento que surge de las actividades de las partes y el espacio externo también *son el cuerpo*, y se sienten tan consistentes como la tensión que ejerce el agua al movernos en ella.

## 2. El cuerpo es un suceso con herencia que implica historia

Al momento de intervenir en el cuerpo es necesario recordar que es parte de una red temporal con historia, que implica ciertos modos de estar que han formado hábitos posturales, mecánicos, químicos, emocionales y de percepción. Estos conducen a la persona a relacionarse de un modo singular con la información que surge y se pone en juego. Comprendemos lo que llega a nosotros desde aquellas lógicas de percepción y desde nuestra experiencia de la realidad: una propuesta de movimiento con volumen tal vez sea algo incomprensible a nivel físico si habitualmente nos movemos de modo plano. La experiencia es intransferible a palabras e ideas. Requiere de un hondo proceso de traducción, la posibilidad de tender puentes entre los campos de la palabra y la experiencia. Algo tan cotidiano como la gravedad, la percepción del peso, del movimiento curvo, de soltar, tomar, tocar es en verdad desconocido hasta que se accede a la comprensión de esos conceptos con la amplitud de la experiencia. Aquello que creemos conocer, apenas lo rozamos con las ideas. Solo tenemos *nombres*: tridimensional, multidimensional, peso, sincronía, pulsar. Solo palabras, incluso de las nociones más claras y simples como las direcciones del espacio. Es generalmente luego de un buen tiempo de práctica cuando se accede a los sucesos más simples, cuando emerge un nuevo saber en la sorpresa de *encontrarse* con todo aquello que siempre nos ha “tocado” pero jamás habíamos *sentido y comprendido* realmente. Cuando alcanzamos la magnitud de la experiencia de aquellas simples cuestiones de cada día, todo cambia y surge un conocimiento en red sobre uno mismo, el mundo, el cuerpo, el modo de ser y hacer que ese concepto conecta. En esos “pequeños” pasajes de la idea a la experiencia es donde se halla el gran aprendizaje. Aprender tal vez se trate de encontrarnos cara a cara, en la verdad del silencio, con aquello que nos toca. Solo después podemos traducirlo a campos y modos diversos.

Y tal vez no exista información en general, como algo abstracto, como algo que “es”, sin la subjetividad del que toca, es tocado y recibe esa información. Información que a su vez proviene de otros que la percibieron y compartieron. Quién sabe cómo sería la realidad sin nuestra mirada, sin nuestra traducción. Existen informaciones más universales, como las que se refieren a los aspectos comunes de un grupo que está afectado por las mismas fuerzas, como la gravedad y vivir en este planeta que confieren ciertas similitudes a los humanos. Y en cambio, hay otras informaciones que solo nos tocan en lo individual.

Cada proceso de aprendizaje es una tarea de traducción, entre aquello que el mundo “escribe” con su hacer, lo que otros dicen, lo que observo y lo que acontece entre todo ello. Traducción que surge del diálogo con aquello de sí mismo que escucha, no comprende y se pregunta. Del intercambio de informaciones que comienza a partir de allí (baluceo) devienen las palabras nuevas. La interiorización práctica que requiere comprender la dirección espacial “abajo”, por ejemplo, abarca muchísimas operaciones entre lo nombrado, la memoria, el sentir presente, y de contemplar la *repercusión* de lo que se está haciendo en busca de “abajo”.

A nivel personal, me ocurrió que cuando el maestro<sup>1</sup> en clase pedía moverse hacia “abajo” y sentir la repercusión de aquella acción en la musculatura de isquiotibiales y aductores, en mí sucedía otra cosa: contracción en cuádriceps y desconexión del punto de empuje. El hábito aprendido en busca de la dirección “abajo” había sido “compresión de las rodillas”. Esto sumado a mis tejidos hiperlaxos (hiperextensión de rodillas), producían tensiones y fugas que podrían nombrarse como “adelante, recto, en medio” pero no “abajo”. Por la forma de mi postura y la memoria impresa en mis tejidos, para contactar con el concepto “abajo” encontré que necesitaba hacer un empuje que podría nombrarse como “abajo, pero muy hacia mí” permitiéndole a las rodillas entrar en una pauta curva que cambiaba aquel hábito de hiperextensión. Solo entonces pude conectar el punto de empuje a la tierra y percibir el “abajo”. Esa fue la traducción que encontré en aquel momento. Con el tiempo aquello fue dando forma al estudio sobre lo curvo, que me condujo a la percepción de espirales y toroides como pautas comunes en la naturaleza de los cuerpos.

“Aprender” es lo que cada uno hace para intercambiar (traducir) las distintas informaciones externas e internas con aquello que el *hacer presente* nos revela. De aquella tensión surge la traducción a un nuevo idioma.

1. *Experiencia con el maestro Philip Beamish en su clase de barra a terre en 1994.*



En muchos pasajes de este libro se menciona que el modo de acceder a las diversas informaciones es a través de “un gesto”. Este concepto trasciende cada estudio específico presentado, y es una de las maneras en que logramos que la información conceptual se vuelva materia, movimiento y danza sin fragmentación. Es la tensión que surge entre la información externa a la persona, cómo la comprende y traduce a movimiento. Un gesto contiene muchos conceptos, acciones, y por eso es la manera en que encuentro posible condensar distintas capas de información sin tener que pensar cada una por separado. Requiere conexión del aspecto mental y físico de la persona a través de su registro sensible.

En clase, a veces propongo cerrar los ojos y realizar en todo el cuerpo el gesto de algún concepto que estamos trabajando en una determinada parte. La “tarea” es encontrar una traducción que exprese en un gesto global lo que perciban que ocurre en esa parte específica del cuerpo. Esto permite experimentar una amplificación de las actividades que realizamos, y que generalmente no alcanzamos a reconocerlas del todo. Se trata de registrar, de sentir, qué es aquello que hacemos cuando hacemos. Es siempre el sentir el que comunica la acción (cuerpo) a su información (pensamiento).

El gesto que hace cada persona casi siempre es diferente al de las demás, aunque estemos trabajando sobre el mismo movimiento y en la misma zona del cuerpo. Esto habla del modo singular de comprender, que a su vez está relacionado con las cualidades posturales que se tienen, y viceversa.

Durante la práctica, nos preguntamos por ese registro personal, por el sentir y la observación que cada uno tiene acerca de lo que le ocurre. También nos observamos entre compañeros, ya que cuando miramos vemos a través de lo que hemos aprendido y desde nuestras jerarquías de valor.

Mirar es observar de un modo particular la naturaleza de un suceso. Por ello creo necesario trabajar la mirada como un sentir contemplativo, con capacidad de espera, y una dirección abierta hacia la sorpresa.

De este modo y con estrategias para contemplar la experiencia a través de distintos sistemas perceptivos, vamos rehabilitando la sensibilidad para relacionar el registro personal con lo que se está haciendo, afinando así los diversos “sensores de sucesos” que todos tenemos.

A medida que fui comprendiendo que la complejidad en juego para modificar la postura, el modo de danzar o cualquier aprendizaje, se hallaba en la dificultad para cambiar las lógicas de

percepción, he ido buscando estrategias dentro y fuera de clase, donde ampliar la capacidad de involucrarse y sentir aquello que hacemos. Amplificar el registro de la experiencia. Considero que es igualmente necesario conocer la naturaleza del movimiento, del cuerpo, de la danza en general, al conocimiento de uno mismo, de las lógicas con las que cada quien se mueve, percibe y concibe. Siendo para ello necesaria la capacidad de adentrarse en la experiencia en amplitud.

### 3. El cuerpo es parte de la red de la existencia

El cuerpo es un suceso vivo con inteligencia en sí mismo, que tiene la capacidad de autorregulación, organización y adaptación al cambio, que le confiere su integridad, regeneración y supervivencia. Cada vez que a nivel voluntario accionamos sin “utilizar” las fuerzas que nos constituyen, se crea una organización poco funcional a las necesidades del cuerpo y su hacer.

¿Nuestros modos de hacer contemplan las fuerzas que nos conforman como la polaridad, el patrón espiral o la vincularidad? ¿Por qué nos dirigimos solo “hacia un lado” o nos movemos de manera recta, lineal, rígida o demasiado blanda?

Estar en la vida implica un modo activo de la voluntad; bailar también. Una lesión o necesidad técnica es una pregunta sobre los modos de hacer, por el tono de la voluntad. Cómo participar del suceso de estar vivos con un cuerpo, y en particular en este cuerpo, implica abandonar la idea de una vida etérea o aislada de la singularidad que nos conforma. Singularidad que es tejido, que da cuenta del tiempo, y cuyo modo es la impermanencia. Un tejido que tiene marcas pero que es también sensible: el presente lo afecta.

La magnitud de la experiencia humana también se aloja en su cuerpo. Cuerpo en el que confluyen tiempos, hábitos, sentires, pensamientos, sueños. Bailar es comprometerse con estas fuerzas. Un trabajo global en la postura y el modo de movernos despierta la percepción de las fuerzas que nos componen, y conduce a una comprensión más amplia de quien se es y del potencial de acción que se tiene a disposición.

La práctica que realizamos, a partir de la información que he presentado nos permite involucrar la sabiduría que mueve al cuerpo, en nuestros modos de aprender y trabajar. Dejar hacer al

conocimiento del cuerpo es dar lugar en el presente a las fuerzas que lo conforman, y la posibilidad de sumar la voluntad individual a su sabiduría.  
 El cuerpo es una red de información viva, en las prácticas nos proponemos realizar las acciones voluntarias a través de sus rutas. No tanto en un lugar abstracto o imaginario sino donde cuerpo y espacio se entrelazan. Es un trabajo sobre la modulación de la voluntad, para permitir los movimientos que ya ocurren en el cuerpo.

El aspecto más importante de la práctica tal vez sea, la visión de la totalidad. La interconexión de todos los sucesos del Entramado a través de la cualidad fractal. Esto sucede en un universo manifiesto en tiempo y espacio, que está en movimiento constante. Un ordenamiento donde no hay cosas, ni partículas fijas, ni ladrillos básicos de la existencia, solo una red de fuerzas y sustancias circulando en y entre todos los sistemas.  
 Es esta perspectiva de totalidad la que me lleva a metodologías y pensamientos de globalidad, unidad, para evitar la fragmentación de los sucesos.

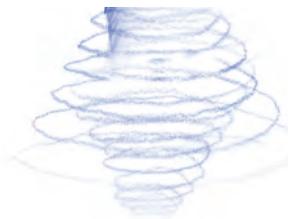
El cuerpo es uno

En sí mismo (sistemas físicos en interdependencia)	➡	Revela la trama de interconexión del cuerpo
Con el ser (físico, emoción, mente, espíritu)	➡	Integridad-Coherencia en el sentir, pensar, decir, hacer
Con el entorno (cultura, sociedad, naturaleza, planeta, universo)	➡	Relación Adentro-Afuera Voluntad individual, misión colectiva, gravedad
Con los tiempos de la vida (origen de la vida en el universo, ancestros, emanación de mi acción)	➡	Conectar patrones heredados, deseo, potencial Integrar memoria y creatividad (aparición de lo nuevo)

➡ Uno con todo lo que me llega y sucede

Uno con la red de la existencia  
 Unidad e interrelación de la totalidad de sucesos aparentemente aislados más allá del tiempo y el espacio.  
 A través de una realidad fractal, multidimensional y en movimiento constante es que pensamos el modo de intervenir-participar en la práctica y los conocimientos sobre la forma, mecánica y estar.

LA TRAMA DEL CUERPO



## EJES DE LA PRÁCTICA



# INTERVENIR LA PERCEPCIÓN

*La irrealidad de lo mirado  
da realidad a la mirada.*

Octavio Paz

*¿Qué es observar? ¿Observar es estar en uno o en el otro? ¿Realmente veo al otro?  
¿Es posible sentir el movimiento que ocurre antes de darle un nombre?  
¿Cuántas ideas tenemos sobre las cosas y lo que hacemos?*

En las distintas clases buscamos intervenir el *modo* de hacer y no solo lo *que* se hace; así logramos entrometernos con los *modos de percibir y pensar la realidad* de cada persona. Todos experimentamos disposiciones intensas, como por ejemplo, muchas veces pretendemos entender una actividad antes de hacerla, inhibiendo de este modo la posibilidad de conocer más allá de las ideas. O de otros modos como trabajar bajo la propia presión, abandonar o adelantar la intención a la acción, escapar de uno mismo, evitar tocar o ser tocado, y otros mecanismos que proporcionan un modo de ser y estar en la vida.

Nuestra visión de la realidad está dada a partir de la experiencia que hemos adquirido; vemos y reproducimos lo que aprendimos por experiencia o se fijó por herencia biológica, cultural y familiar. Así, nos movemos lineales porque nuestra concepción de las cosas es lineal; controlamos al cuerpo y su movimiento porque nuestra concepción de la materia es de objeto, y los objetos se poseen, se manipulan y no tienen acción en mí, no me modifican. Desde ese paradigma, aprendemos fragmentando el conocimiento, disociando una parte de la otra, sin armar relaciones entre la musicalidad y la forma de un movimiento, entre la postura y el modo de pensar.

Generalmente la información que tenemos queda en ideales que creemos comprender, pero al prestar más atención, podemos observar que esas ideas no forman parte de nuestra práctica diaria. Sería entonces necesario desarrollar la habilidad de *contemplar* nuestro hacer, nuestro sentir, y más aún: nuestro *modo de pensar*, más que lo que pensamos en sí. Detenernos a cuestionar hondamente aquello que hacemos, a observar cómo se organiza nuestra atención, y descubrir cuáles son las ideas que pulsan por debajo de aquello que creemos conocer y elegir. A dejarnos



conmover por lo que acontece, por lo que nuestros modos de hacer y estar en las cosas, nos revelan.

La información conceptual que mayormente surge en clase no es para ser entendida en un sentido analítico, sino que cumple la función de abrir espacios y movilizar preguntas, para que nos perdamos intentando encontrar otras formas de concebir un suceso. Que la marea de información incomode porque no puede ser completamente captada de modo racional es tan importante como formular una pregunta y que permanezca abierta. Tal vez lo extraño sea creer que uno entiende algo sólo con leerlo o pensarlo. La información se torna conocimiento cuando atraviesa las distintas pieles del hacer; solo comprendemos aquello que practicamos. La práctica compromete todo nuestro ser, lo que verdaderamente pensamos se vuelve carne en nuestros modos de hacer. La repercusión de nuestras acciones nos espeja, y por ello tiene la capacidad de congobernarnos.

Hoy en día la información está al alcance fácilmente, creo que necesitamos desarrollar la habilidad de captar, asimilar, procesar y crear vías propias para entablar vínculos con la información recibida. Para dialogar con lo que aparece. Para aprender a aprender.

La herencia genética y habitual de la humanidad y de nuestro linaje familiar, sumado a mi particularidad (los sucesos que me ocurrieron individualmente desde la concepción) generaron un patrón: un esquema mental, emocional y químico que se plasmó desde la infancia en mi cuerpo y vida, dando más acceso a ciertas lógicas de percepción que a otras. Esta pauta, además, fue más expresada o modificada por las actividades y sucesos que experimenté. Hoy, todo lo que he sido está plasmado:

En la forma de mi cuerpo (postura y mecánica).

En la forma de mi vida (a qué me dedico y aquello que me llega).

En la forma de mis relaciones (mecánica emocional y el rol que ocupo en las dinámicas grupales).

En la forma de mi estado de ser (estado de salud en su amplitud).

Todo aquello que pensamos y sentimos está alojado en el cuerpo y en nuestra realidad concreta, y más aún aquellos hábitos físicos, emocionales y mentales que desconocemos por ser frecuentes y “antiguos”. Por ello es tan transformador trabajar desde el cuerpo: toda actividad que revise nuestros hábitos y proponga nuevos modificará nuestra estructura de creencias, y cambiará por añadi-

dura el estado químico del cuerpo y nuestra percepción de la realidad. De este modo, la noción de identidad que hemos tenido hasta ahora, también suele cambiar. Un trabajo profundo en el cuerpo es inevitablemente un camino hacia la conciencia de sí, la conciencia social y universal. Intervenir la percepción es clave en un trabajo de transformación y aprendizaje, nos pone frente a lo que conocemos de nosotros mismos y del mundo.

## CONOCER

*Cielo o piel  
silencio o verdad  
sos alma de diamante.*  
Luis A. Spinetta

El trabajo que realizamos implica un camino dinámico hacia el conocimiento de uno mismo y del entorno, ampliando de este modo la concepción del cuerpo y del movimiento que se tiene. En cada pauta hay información raíz sobre nuestra mirada de las cosas: cuando se intenta apoyar la zona lumbar en el piso creyendo resolver así la lordosis, existe una concepción lineal y fragmentaria del cuerpo que supone que esa acción no tiene consecuencias compensatorias. Cuando la única opción que se concibe es realizar una intervención quirúrgica, se está expresando un concepto específico de cuerpo, materia y del potencial humano. Cuando se piensa al cuerpo solo como “una masa de tejidos”, se está perdiendo de vista la influencia de fuerzas tan inmensas como la gravedad, el espacio y la acción de los otros, desconectando al cuerpo de la integridad que es. Cada acción “dice” e implica una comprensión determinada sobre lo que se hace. Así sucede con cada pauta que elegimos o escuchamos de nuestros maestros, compañeros y especialistas. Y es extraño el modo a través del cual hemos aprendido en nuestra cultura. Hemos recopilado datos de lo que hay que hacer y sobre cómo son las cosas, pero no hemos aprendido a vislumbrarnos, a reconocer la inaprensible singularidad que nos diferencia, y a su vez reúne con los otros. No se nos ha enseñado la habilidad de escucharnos, de contemplar la relación entre sentir, percibir y lo que el entorno acompaña, contrasta, devuelve. No hemos aprendido a leer la

tensión entre las fuerzas internas y externas, y hallar un modo propio de participar entre ellas. A amar historia y presente, a descubrir que en lo que somos se halla el potencial particular, a preguntar qué deseamos, qué nos molesta. Y es tan necesario aprender a desarrollar una mirada disponible al desconcierto, que contemple sin apuros y sin anticiparse a saber qué es lo que observa. Una mirada que se deje revelar por el presente. Una mirada que se cree mientras mira.

Cuando en mi práctica personal aparecieron las líneas de flujo y su forma espiralada, no se hablaba de espirales, o yo no lo había escuchado. Años después conecté con la misma información en libros, documentales y otros métodos de danza. Ello me condujo a pensar mucho en los sistemas de aprendizaje y en la necesidad de despertar la capacidad interna de ver, de encontrarse con lo que está ocurriendo *dentro* de lo que se hace, más que en *dar* información. Tal vez el trabajo esté en lo más simple: en observar lo que ocurre más que en llenarse de datos. En las clases dedico mucho espacio a descubrir las fuerzas que nos habitan, la información contenida en la forma, en el hacer, pues sin aprender a sentirse es imposible participar del aprendizaje. Al conocernos descubrimos con qué contamos para danzar o para realizar aquello a lo que nos dedicamos; es tan simple como que nosotros somos el territorio donde ocurre el movimiento.

Creo que en cada curso que tomamos, y en la mayoría de las cosas que hacemos, estamos buscando información sobre nosotros mismos, un trabajo arqueológico en busca de las herramientas que habiliten el acceso al potencial particular.

Aún así, como alumnos a veces buscamos verdades, los conocimientos para hacer las cosas “bien” como si existiera aquello, pero no hay fórmulas. Cambiar los hábitos de hacer y percibir requiere interiorizarse hasta crear un vínculo sincero con el conocimiento que brota de cada cosa que hacemos.

No se trata solo de aprender nueva información sino de comprender las lógicas actuales, y desde allí abrir los caminos que se consideren necesarios. Por ello es que tenemos que involucrarnos en los sucesos más simples, es preciso entrar en lo supuesto, ya que es allí donde más extranjeros somos. Fue gracias a hacernos preguntas simples que nuestra concepción de la realidad se amplificó. ¿Cómo se percibiría la realidad viajando sobre un rayo de luz? ¿la materia es onda o partícula? ¿una manzana cae porque la Tierra la atrae o porque el universo se curva y convoca así a la Tierra, el sol y su manzana?



Este es el enfoque primario de nuestra práctica, tanto en las clases anuales como en procesos más cortos. Son áreas del proceso que suceden en un tiempo no lineal ni determinado, sino como estados que se convocan para transitar el aprendizaje. Estos se retoman una y otra vez según sea necesario.

Una de las áreas del proceso es dedicamos a *desenfocar*, a olvidar lo sabido, a fundirnos en cada punto de lo que hacemos, de lo que percibimos, a entrar en la simpleza, y a no saber. En otros momentos la atención se centra en la *implicación*, en sentir la propia arquitectura, la vida de los gestos, el movimiento de los hábitos, y en reconocer la expansión de cada una de nuestras acciones. En ambas tareas es necesario que evitemos opinar sobre lo que hacemos, y así adelantar respuestas preconcebidas por sobre la percepción de lo que acontece. Hay que esperar, y dejar que la experiencia haga mella en todo nuestro ser. Recién entonces es posible comenzar a *reflexionar* sobre la naturaleza del cuerpo y el movimiento con una escucha abierta.

A través de estas tareas intento intervenir la percepción, antes de dar información externa a la persona. En general no importa tanto si el conocimiento que nos llega es nuevo o viejo, sino que sin lograr un registro propio y sensible de lo que sucede, lo que adviene no podrá “tocarnos”. Su información quedará contenida en una cápsula teórica más, como tantas materias y cuestiones que sabemos pero que no tocan las fibras de nuestro ser.

En un proceso de aprendizaje, me parece tan vital convocar al estado de “no saber” para trabajar con el sentir, con la incomodidad, con el *estar* en la práctica implicada que brinda el *hacer*. Para dedicarnos a *descubrir* la información que está contenida en lo que hacemos, y a dejar entonces que nos transforme. Necesitamos desarrollar una mirada fuerte y sensible para que todo aquello que nos sucede se vuelva vivo y una posibilidad *real* de crear el presente.

La práctica siempre implica explorar, indagar, esperar e iluminar. Será necesario templar el sistema nervioso para sostenerse en las preguntas que ofrece la experiencia, y dejarlas madurar.

Contemplar el hacer hasta alcanzar a ver lo común y lo diferente en los cuerpos y los modos de aprender.

Se trata de aprender a aprender, a sentir, a caminar sobre las propias huellas.

### Conocerse a sí mismo

Descubrir en detalle y amplitud  
la naturaleza de mi postura:

“¿Qué me mueve?”

Historia y herencia

Sueños, dónde están mi intereses,  
molestias, preguntas, etc.

Potencialidad.

Particularidad.

Lo que quiero brindar.

Mi modo particular de aprender.

La mecánica de las relaciones que  
tengo y genero.

Aprender a sentir cuerpo, emociones,  
energía, pensamientos.

Reconocerse.

(Desarrollo más este punto en “mapa del cuerpo”)

### Conocer la naturaleza de la realidad

Aprender a contemplar la naturaleza,  
los sucesos del entorno, las relaciones.

Permitirse preguntar -mapa de preguntas-.

Estrategias para percibir la realidad  
desde distintas perspectivas.

Detectar lógicas de funcionamiento y  
aprender a cuestionarlas creativamente,  
es decir: participando.

Realizar estudios paralelos del cuerpo  
y del universo que habitamos, y aprender  
a integrarlos al saber personal,  
del día a día.

Esta es una propuesta para la auto-reflexión y el aprendizaje, para descubrir  
la naturaleza del cuerpo y en definitiva de nosotros mismos.





## EL MAPA DEL CUERPO

*No reniego de mi naturaleza,  
no reniego de mis elecciones,  
de todos modos he sido una afortunada.  
Muchas veces en el dolor se encuentran los placeres más profundos,  
las verdades más complejas,  
la felicidad más certera.  
Tan absurdo y fugaz es nuestro paso por el Mundo,  
que solo me deja tranquila el saber que he sido auténtica,  
que he logrado ser lo más parecido a mí misma,  
que he podido.*

Frida Kahlo

La práctica en clase conduce a un proceso de exploración donde la percepción es intervenida.

Uno de los ejercicios que colabora intensamente en esto es “el mapa del cuerpo”, donde se evidencian las redes de actividad que sostienen la postura actual.

El ejercicio propone que se exprese la organización de las estructuras presentes en los tejidos, en los gestos, así como las cualidades preferentes de movilidad, de percepción y de estar. No se trata de cambiar lo que ocurre, sino de experimentar de un modo amplificado lo que siempre hacemos, y tal vez por ello nos resulta intangible, lo desconocemos o incluso rechazamos. A partir de esta vivencia amplificada de los hábitos que nos conforman tratamos de encontrar la potencia de ese estar particular, de encarnar sus cualidades, de habilitar sus posibilidades. Y también de recordar que ése es tan solo uno de los posibles modos de habitar nuestro cuerpo y movimiento. Entonces las posibilidades nuevas y diversas se hacen presentes con más fuerza, aquella que deviene de una claridad. Una claridad que surge de la aceptación. Aceptación que mana del regocijo de experimentar la potencia de ser tal como se es en el presente.

Es un ejercicio de contemplación activa, que abarca focos de atención para observar y observarse desde distintos sistemas perceptivos. Algunas de las observaciones las volcamos en palabras a través de la realización de un “diario”<sup>1</sup> donde confluyen preguntas activas, molestias, revelaciones, cambios, intereses, deseos, sueños. De este modo se profundiza el registro de los

sucesos que componen la amplia trama de nuestro cuerpo. Entonces es posible contemplar y visitar en calma aquello que nos sucede, nuestros modos de estar y de hacer, la repercusión en la forma, y su relación con el entorno.

Construimos un mapa de uno mismo, en el que están incluidas las fuerzas del presente como las del pasado: historias y huellas de nuestros ancestros en este presente continuo que es el cuerpo. Agregamos también las fuerzas que aún no están plasmadas como los deseos y las preguntas que se tienen, ya que estas también traccionan y marcan el modo de elegir y percibir el momento actual.

Este *mapa del cuerpo* -que también lo hacemos a nivel físico en una tela o papel- no es algo fijo o determinado a priori que solo se pretende descubrir: es un mapa vivo que se transforma con cada nuevo descubrimiento. Cada información que entra al mapa resignifica las piezas. Saber algo nuevo del pasado puede cambiar el modo de hacer, modificando el estado presente de un tejido, y la tensión que algún deseo ejercía. Lo mismo sucede si cambian los deseos o direcciones de interés, ya que se modifica y resignifica el presente e incluso el pasado.

La relación entre las partes siempre lo es todo y por ello un mismo suceso cambia según el contexto en que se lo enfoque. Poco a poco estas distintas áreas tienen un lugar en nuestra conciencia y pueden aparecer con más fluidez, como información útil en una situación determinada.

El mapa del cuerpo es un ejercicio que trabaja el eje “conocerse a sí mismo”. Propone:

- . integrar la herencia
  - . descubrir hábitos
  - . experimentar claramente tonos, sistemas preferentes, organización formal y mecánica del cuerpo.
  - . explorar nuevas posibilidades de todo ello.
  - . anclar la información de un modo propio, creativo y móvil, en el armado visual y táctil del mapa.
- 
- . como saber-potencia activo.
  - . como una de las posibilidades de ser, estar, percibir, y desde allí elegir de nuevo.
  - . participar del presente.

1. Recomiendo a mis alumnos llevar un diario del recorrido donde además del registro de la información que van descubriendo, incluyen lo que va apareciendo en el cuerpo, las emociones asociadas, las preguntas y cuestionamientos que les surgen en cada época, los focos generales de la clase que les interesan, el movimiento de los focos personales, los pensamientos que aparecen. Con la ayuda del diario van detectando estaciones, paisajes a develar.

Sin desarrollar una conciencia sensible de uno mismo, es complejo acceder a nuevas opciones, pues los hábitos adquiridos actúan desde lo inconsciente sosteniendo un modo único de estar en la experiencia.

En la relación entre la particularidad de un individuo y las creencias de su cultura se conforman las estrategias de supervivencia según las posibilidades de la época. Al comprender las estrategias que conforman presente e historia puedo tomarlas y crear nuevas. Por ello es importante contemplar al tiempo con una mirada de red, y entender el modo de estar actual como una posibilidad entre tantas otras; y que mayormente ha surgido de necesidades profundas ligadas a nuestra supervivencia.

Desde una observación más global de uno mismo es posible encontrar potencia en el ser-estar hoy, no como un error, sino como una cualidad. Un modo de estar que ha generado estrategias particulares de observación, percepción, y que conlleva a la producción de ciertas mecánicas para realizarse. A veces cuando descubrimos esas “mecánicas de ser”, inmediatamente las rechazamos sin reconocer la trama que las requiere. El juicio o el pensamiento de error siempre nos hace escapar del presente en vez de reciclarlo.

Conocernos nos reúne. La ira, la tristeza, los temores, los enojos, todas las emociones son información sobre nuestra historia y por ello es necesario investigar desde una perspectiva amplia qué sentido tiene esa emoción generalmente mal vista en nuestra cultura. Darle lugar a estas emociones no deseadas, a todo lo que es sombra, es permitir que cuenten su función en nuestra vida, y qué cambios mayores necesitamos hacer para que esas emociones se transmuten en vez de aplacarlas o tratar de eliminarlas. ¿Ser humano no se trata acaso también de esa fragilidad? A veces el esfuerzo por trascender un miedo bloquea una ruta de acción y de conocimiento. Poder integrarlo como una fuerza más posibilita sentirlo y descubrir qué creencias le dan vida, qué necesidades más profundas lo llamaban, pudiendo suavemente trabajar en la rama más troncal.

Toda fuerza activa en nosotros tiene una necesidad. Por ello conocer la historia individual y de la humanidad nos da herramientas para crear nuevas posibilidades presentes, y evita que demos por sentado que las cosas deban seguir así o negar lo que ocurre. Nunca se producen cambios profundos cuando el motor es el deber. Aprendizaje y cambio suceden a partir de la aceptación, que no es otra cosa que comprender y re-conocer, quien se es hoy.



## LA PRÁCTICA IMPLICADA

*Rama de sauce soy siguiendo los hilos  
de un nocturno canto en la emoción del río,  
en busca del secreto sensible del paisaje  
que aun amándolo se le escapa, delgado.*

*Rama de sauce soy curvada sobre el río  
en busca del sentido de la noche del agua.*

Juan L. Ortiz

En base a la búsqueda de conocerse a sí mismo y a la naturaleza de la realidad, de la necesidad de intervenir la percepción para realizar cambios, es que surge esta propuesta de trabajar el cuerpo y el movimiento. Pero es importante volver a aclarar que el conocimiento no queda ni surge de ideas previas sino del hacer. Dentro de las prácticas es donde preguntamos, cambiamos, probamos, creamos, potenciamos, y encontramos nuevos modos de estar, danzar, pensar. Es el hacer el que nos revela y evita así los supuestos: las ideas sobre uno mismo y sobre la realidad se abren y dialogan con toda la información que nos rodea. Aprendemos a escuchar las tensiones entre lo que creemos y lo que aparece, como pequeñas gotas de luz filtrando la persiana, que dejan ver de otro modo la habitación.

De aquí también deviene la importancia de los pensamientos en red, que ponen en contexto el funcionamiento de cada parte, ya sea una idea, una emoción, una zona del cuerpo, o una lesión.

Es necesario incluir *todo* lo que nos ocurre y llega de los otros para continuamente descubrir quién se es, más allá de lo que se sospecha ser. Aquello que los demás nos devuelven, lo que sienten que les damos, lo que nos acontece y llega de la vida, también es parte del mar de fuerzas que es “un” ser.

Las creencias que tenemos a nivel teórico, en ocasiones no coinciden con nuestro hacer y estar práctico. Muchas veces en las clases la mayor sorpresa no se la lleva quien desconocía los conceptos que trabajamos, sino quienes los conocen y se descubren actuando con un paradigma diferente de aquel con el que concuerdan teóricamente. Por un lado, se proponen “lo fluido” o el

“ser libre”, y por el otro, en la práctica fragmentan, dominan y reprimen su cuerpo. Practicar los conceptos es lo que conduce al verdadero cambio, no es suficiente dejarlos a nivel teórico. Es gracias a la integridad, resultado de la exigencia de ser materia y habitar en esta realidad tridimensional, que tenemos que hacer un trabajo mucho más sincero al de solo creer que ya somos multidimensionales y conectados. Porque aunque seamos todo ello, existe una distancia bastante amplia entre conocer y nombrar, y vivir en concordancia con lo que digo y creo.

El tiempo de la materia, al ser más “lento” que el de las ideas, nos permite observar e intervenir sobre los conceptos que se han hecho carne debido a la repetición, es decir a su constancia. El cuerpo nos revela el mundo.

Una estructura se forma por la constancia de hábitos: es posible entonces develar nuestro estado mental, emocional y de percepción a partir de nuestra forma. Trabajar sobre lo que nos sucede: una lesión, dolor, enfermedad, postura y modo de movernos es un camino de ampliación del conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Nos informan lo que de otro modo no logramos saber: comunican necesidades y situaciones de nuestro actual estado de conciencia que necesitan ser escuchadas.

La mente tiene la capacidad de volver “real” aquello que cree que es real; no solo porque con el tiempo uno construye la realidad anteriormente concebida, sino porque para cada persona solo es real aquello que alcanza a ver y creer. Muchas veces me pregunto cómo sería nuestro mundo si todo lo que pensamos y sentimos se plasmara al mismo tiempo en que lo pensamos y sentimos. Necesitaríamos una conciencia libre de miedo, ira, resentimiento, necesidad de poder, para evitar poner en riesgo nuestra supervivencia como especie. Para vivir en la velocidad de lo etéreo tal vez necesitemos antes percibir el peso de nuestras emociones, de nuestros pensamientos, de los hábitos cotidianos, las creencias que se tienen, el estado emocional, las elecciones que tomamos. En general no sabemos todo lo que pensamos masiva y dispersamente: no nos conocemos con hondura a nosotros mismos, ni a las creencias heredadas, ni siquiera discernimos entre estas creencias y nuestro deseo. Así resulta difícil observar el presente y vislumbrar cuánta claridad hay en lo que observo y cuánto solo es creencia pasada. La práctica continua sobre el cuerpo que requiere la danza nos brinda el tiempo de descubrir y modificar esos conceptos.

La materia –y todo el mundo físico- nos da un tiempo más lento para conocernos: para saber sobre nuestras emociones y creencias, descubrir cada fuerza que nos habita y deja huella en la realidad de nuestro cuerpo. Al plasmarse más lento (o con más necesidad de repetición) respecto

del pensamiento y la palabra, podemos descubrir la red de fuerzas que nos habitan. Podemos estudiar qué fuerzas son más intensas y se plasman con más nitidez en nuestro presente, y cuáles son más débiles y apenas se asoman. A veces estas fuerzas más débiles son las que más anhelamos que crezcan y participen en nuestra realidad. La experiencia en la materia es una gran propuesta de la vida, para descubrir nuestros modos de percibir y de participar en la naturaleza de la realidad. La “demora” que otorga la materia nos permite estudiar, y antes de desplegar el potencial, aprender a amar.

Un trabajo para cambiar algo de lo plasmado (lo físico en cualquier nivel) va a requerir modificar otros aspectos de nuestra vida. Puede implicar cambios en la vida cotidiana (alimentación, rutinas, relaciones, modos de caminar, hablar, sentarse, etc.), cambios en las actividades (realizar lo que quería y no hacía, transformar el trabajo, elegir otro modo de terapia, etc.), o cambios en el paradigma de lo que ya hacía (por ejemplo, renovar la danza a través de conceptos sobre la materia, el cuerpo y el movimiento diferentes a los que tenía).

Para que los cambios se sostengan es necesario practicarlos hasta que se vuelvan habituales y naturales, cuando ya no haya esfuerzo y no pensemos en ellos.

Todo aprendizaje produce cambios químicos globales que hacen que, con la repetición, cada vez sea más directo el acceso a esa información. A nivel del sistema nervioso es un proceso complejo que modifica y modela las conexiones sinápticas. Esto nos lleva a hacernos preguntas, develar nuevas posibilidades, cuestionar, investigar, crear. Existen estructuras del lóbulo temporal que modulan los procesos de memoria de acuerdo con la emoción a la que se asocia la nueva información, por lo tanto, los estímulos neutros pasarán por este “filtro” y tendrán menos lugar en nuestra memoria a diferencia de los que están impregnados de emoción. Las emociones influyen en el aprendizaje, de hecho, recordamos más lo que asociamos a emociones más intensas. Por otro lado, el aprendizaje motor se produce en redes neuronales inconscientes que conectan el cerebelo, los ganglios basales y la corteza premotora. Con el tiempo, se observa que los circuitos que más se usan se facilitan, es decir, se producen cambios químicos que aumentan la rapidez de activación de las neuronas implicadas. Esto se ve en la práctica: un movimiento nuevo que implica toda nuestra concentración para ser realizado en un primer momento, mediante la repetición resulta cada vez más habitual, hasta el punto de poder hacerlo sin siquiera prestarle atención.

Pero no es cualquier práctica la que nos permite descubrir y modificar hábitos, es aquella en la



que no hay juicio y podemos “ser feos”, la que tiene la amabilidad para practicar y preguntar al mismo tiempo; en vez de practicar en busca de una respuesta sabia o un ideal de ser. Un espacio de práctica sin amor o respeto por la particularidad y elecciones de cada alumno no permite conocimiento y evolución. Si un maestro cree saber más de su alumno que él de sí mismo, se gesta una relación de poder que imposibilita a la larga el aprendizaje. Aún cuando un maestro vea cosas de sus alumnos nunca llegará a saber –ni debe intentarlo- el profundo sentido de su experiencia particular en la vida.

## SOBRE EL ENFOQUE DE LA PRÁCTICA

*Si todo depende de que, olvidados por completo de nosotros mismos y libres de toda intención nos adaptemos al acontecer, entonces su ejecución exterior tiene que desarrollarse con espontaneidad, prescindiendo de toda reflexión directriz y controladora.*

Eugen Herrigel (Bungaku Hankusi)

A través de las distintas clases, realizamos una práctica que interviene en los tejidos y la organización postural, en el modo de movernos, el sistema nervioso (mayormente a través de prácticas de respiración), en la química del organismo (realizando también cambios a nivel de la alimentación), y en los esquemas mentales y emocionales.

En estos años he observado que todos los practicantes luego de un período de descanso o incluso luego de algunos años, cuando retoman la práctica descubren con sorpresa que las pautas han continuado trabajando en su cuerpo. Creo que esto se debe al menos a las siguientes causas:

-por un lado, las pautas del trabajo son tan propias de la naturaleza del cuerpo que se imprimen como huellas en vez de borrarse. No son ideas impuestas que el cuerpo rechaza o que requieren del esfuerzo sostenido para que actúen.

-por otro lado, con la práctica se modifica además *el modo de aprender*, desarrollando aptitudes menos visibles como la paciencia, amabilidad, discernimiento, aceptación, escucha, intuición,



y demás fuerzas necesarias para trascender las dificultades y expresar el potencial. Es este aprendizaje el cambio profundo que realizan y que queda impreso en todos los ámbitos de su vida. Y es por ello que cuando retoman la práctica corporal están en otra octava de la espiral de aprendizaje.

Reorganiza la postura



- \*conocimiento sobre cómo se estructura la postura.
- \*liberar la materia: trabajo sobre los esquemas que limitan, plasmados en los tejidos.
- \*mutación de estructuras que impiden expresar el potencial.
- \*potenciar-reciclar hábitos



Conocerse a sí mismo

La pregunta activa ¿Cómo intervenir la trama personal impresa en la postura actual?

Habilita cuerpo y ser para la danza



- \*Conocer las fuerzas del movimiento que habilitan la relación cuerpo- espacio (pautas del Entramado + arquitectura del cuerpo + arquitectura del movimiento + el pulsar)
- \*entrelazar fuerzas del cuerpo- voluntad- gravedad-espacio
- \*Reunión fuerzas individuales - sociales- universales



Conocer lo humano



Conocer el mundo

La pregunta activa ¿Desde dónde me muevo?

La arquitectura del cuerpo como mapa de ruta de las fuerzas del Entramado (Por ejemplo: la acción de la gravedad "la hilvano" si me muevo de modo curvo; si lo hago recto solo actúa la voluntad, etc.)

Descubrir hábitos mecánicos y formales:  
 Tiempo de Proceso  
 Conocerse a sí mismo  
 Conocer lo humano  
 Conocer el mundo



Sin esta etapa no sirve de mucho ninguna solución externa o puntual ya que se volverá a generar la pauta mecánica y formal actual.



Expansión de conciencia



## FASES DEL PROCESO DE APRENDIZAJE



*Lo que puede el sentimiento  
no lo ha podido el saber,  
ni el más claro proceder  
ni el más ancho pensamiento,  
todo lo cambia el momento  
cual mago condescendiente,  
nos aleja dulcemente  
de rencores y violencias,  
sólo el amor con su ciencia  
nos vuelve tan inocentes.*

Violeta Parra

### Práctica

Practicar nos permite acceder a una experiencia sensible de aquello que sabemos. Es *traer al campo de la acción* todo conocimiento teórico que hemos leído, nos han impartido, o que surge de nuestras observaciones. Ponerlo a prueba, y que en su actividad, aquel saber se pregunte a sí mismo. Permitir que la experiencia haga mella, hasta sentir en el cuerpo y el ser entero aquello que creemos.

### Implicación

Practicar es implicarse, encontrarse en lo que se hace, dejarse ver. Reconocer los conceptos que el cuerpo y las experiencias revelan. Descubrir cómo apporto y participo en los sucesos. Al implicarme ya no puedo quedar afuera; se trasciende la fragmentación entre el observador y lo observado, y estamos allí trenzando el Entramado.

Llevar los conceptos a la práctica hasta sus últimas consecuencias nos salva de la ilusión que puede causar la mente debido a su capacidad de volver real lo que se cree que es real. Cuando puedo aceptar que todo lo que *me* sucede también es “mío” puedo descubrir aquello que necesito modificar. Dejar de ser víctimas del destino, la herencia, los otros, la situación en la que vivimos.

Agradecer lo que el entorno y los síntomas expresan, leer en las estructuras plasmadas mi modo de participación. Implicarse para ser coherente en lo que hago con mi pensar y sentir.

### Surgir del Conocimiento

La implicación no solo nos revela información personal sino que nos habilita al conocimiento de aquellas pautas más generales, en relación a lo humano, solo cuando es posible vivenciarlas en uno mismo. Es a través de la experiencia individual que puedo comprender lo recto, la fuerza de gravedad, el equilibrio, la dependencia, lo curvo, lo espiral que sucede *en* el mundo. Sin esa vivencia personal no podría acceder al conocimiento de esas fuerzas comunes a la vida. La información universal y cultural está allí para todos, pero solo puedo conocerla cuando la experimento en mí mismo.

El conocimiento teórico es un marco de pregunta para investigar, y no una verdad definida. Al pensar sin practicar, sin implicarse en aquello que creo, leo o digo, solo encuentro confusión, pudiendo alinearme a conceptos que dicen otros (en lecturas o clases) en vez de tomarlos como inspiración para abrir un camino de experimentación. Es fácil perderse desde lo teórico. Solo cuando puedo comprobar lo que sé a través de mí mismo voy a modificar la información que tenía, y surgirá *conocimiento*. El saber teórico es información, el conocimiento necesita práctica e implicación.

### Amor o Conciencia de Unidad

Luego de acceder a lo general a través de uno mismo, compartir ese conocimiento nos hace ir un paso más allá: nos permite comprender cómo funciona esa información en la diversidad. Llevar el conocimiento de “uno” a la pluralidad nos evita caer en dogmas sobre lo que se debe o no se debe hacer. Observar cómo funciona lo mismo en los diferentes seres permite otra profundidad. Cuando alguien comprende algo tiende a pensar que es una verdad, que en todas las situaciones y casos un mismo conocimiento funciona igual. Hay sucesos que tienden a sucedernos a todos pero siempre tienen su variable, su subjetividad según cada persona y el momento en el que está. Ocurren ambas cuestiones al mismo tiempo: la acción de fuerzas más universales (la gravedad, que todos tengamos cinco dedos, que la flor del manzano tenga cinco pétalos, las trinitades y espirales en relación fractal con el entorno) *junto* con la subjetividad de la experiencia personal que nombra y le otorga una vida singular a aquellos sucesos infinitos.

Contemplar las diferentes formas que toma lo universal a través de cada ser, nos permite acceder a un conocimiento mayor, a dejar de pensar que lo que alguien hace está bien o mal, y acceder a lo más importante: el amor. El amor es tal vez el *conocimiento* más grande que exista, un saber que nos permite la hospitalidad de ver, de amar todo lo que hay y es en alguien.

## EL PULSO DE UN PROCESO

*“Ya ve usted a qué llegamos si somos incapaces de permanecer libres de intención, en el estado de máxima tensión. Usted ni siquiera puede permanecer en el aprendizaje sin preguntarse una y otra vez: ¿lo conseguiré? ¡Espere pacientemente lo que vendrá y cómo vendrá!”*  
*- “El camino hacia la meta es inconmensurable –contestó-. Entonces ¿qué significan semanas, meses, años?”*

Eugen Herrigel (Bungaku Hankusi)

*¿Cuál es la diferencia entre la dispersión y la expansión? <sup>1</sup>*

El movimiento natural de lo vivo es como el pulso de una respiración: se expande y contrae constantemente. Este pulso que vimos en los capítulos anteriores también sucede en los procesos de aprendizaje. Aquí, un esquema metafórico de la naturaleza del cambio, que se presenta en distintas partes de este libro:

*1. Esta es una pregunta que nos hacía el maestro Aruna Nath Giri al transmitirnos la práctica de la meditación taoísta. A través de la práctica y los conceptos implicados, nos enseñaba el movimiento de los estados de la mente y de los procesos. Aquí he adaptado este concepto tan fundamental y a la vez habitual, a la experiencia del aprendizaje en la danza.*

Dispersión- concentración- expansión:

en el modo disperso las partes están desconectadas entre sí y funcionan como fragmentos aislados. Es necesario que las partes se reúnan tanto, tanto hasta que en el movimiento natural de expansión -que continúa a la concentración-, sigan conectadas.

Bloque y fuga- discernimiento- multidimensión:

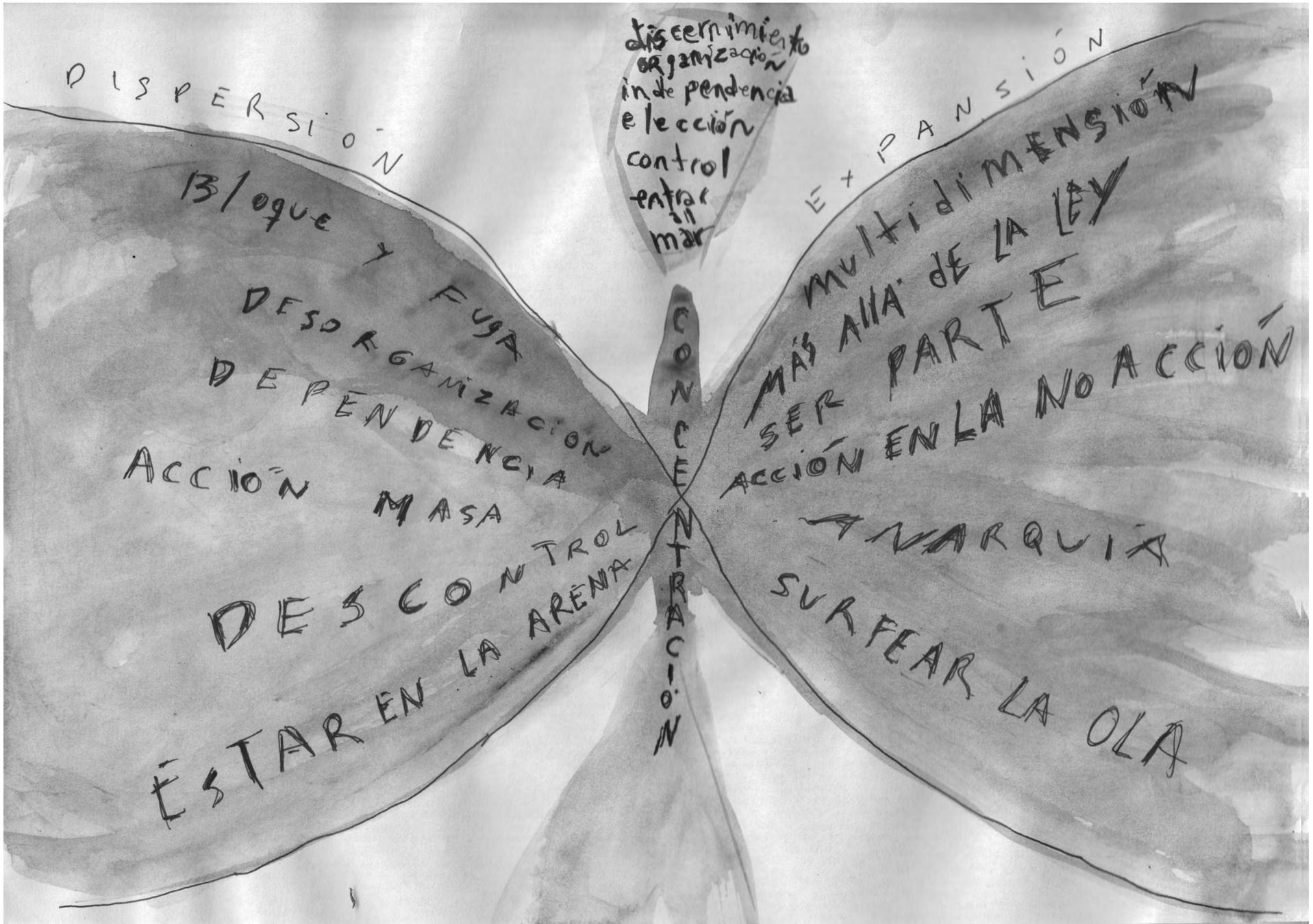
cuando el cuerpo funciona "en bloque-fuga", sin movimientos particulares ni múltiples, es necesario encontrar la movilidad de cada parte, estudiar *su* acción específica, su cualidad, hasta integrarlas en un gesto que contenga la multiplicidad de acciones diversas y en sincronía.

Desorganización- organización- más allá de la ley:

es el pasaje entre estar sin un conocimiento consciente de las pautas que constituyen al cuerpo, a conocerlas y respetarlas. No obstante, las leyes nunca alcanzan para comprender la naturaleza del cambio, en su danza entre lo constante y lo inesperado. No solo a nivel humano, sino en la naturaleza toda, por más que los sucesos tengan cierta constancia, jamás serán totalmente previsibles. Luego de conocer las leyes del cuerpo y el movimiento, será necesario olvidar todo conocimiento, para encontrarse cara a cara con el suceso presente. Entonces ya nada está predeterminado, se entra en el terreno de la posibilidad, y se pasa de *hacer* a *ser*.

Dependencia- independencia- ser parte:

en la dependencia las partes están conectadas por compensación, y por ello se anulan mutuamente. Será necesario independizarlas para que cada una reconozca y conecte con su potencial particular, para volver a reunirse con otros desde una participación consciente. Participación que en su acción colectiva crea algo más que la labor individual, una acción que reúne a las múltiples partes en una coherencia hacia la totalidad que conforman.



Acción masa- elección individual- acción en la no acción:  
 es el movimiento de pasaje de un modo de elección basado en los condicionamientos culturales y hereditarios, sin incluir la particularidad del presente, a descubrir la mirada singular que brinda habitar un cuerpo con una experiencia única y diferenciada del resto. Aprender entonces a elegir, a conducir la voluntad, a desarrollar una conciencia causal (que relaciona lo que se hace y con lo que repercute).

Con el tiempo, aprender a hacer conduce a dejar de hacer. Al caminar sobre las propias huellas, el continuo "movimiento sobre el movimiento de los sucesos" produce la sensación de inmovilidad y en ello radica la falta de esfuerzo: hacer sobre el hacer de los sucesos es dejar de hacer. Se puede entonces participar libre y en comunión con las fuerzas del Entramado más allá de lo causal y de hacer para lograr un efecto, para que en cambio, *hacer* pueda ser un modo de estar en sincronía con los sucesos.

Descontrol- control- anarquía:

el descontrol provoca síntomas, problemas, accidentes. Es necesario aprender a aprender, a conocer las fuerzas que nos componen, aprender a modular la voluntad, a estar respetando las reglas del cuerpo, del movimiento, de la naturaleza. Eso hasta poder soltarse en el caos, en un orden que está más allá del control y de las normas; a estar en organizaciones sin nombre, en una participación libre pero atravesada por la conciencia.

Estar en la arena- entrar al mar- surfear la ola:

estar en la arena es la comodidad de la inmovilidad o de estar sin participación activa, por lo tanto se es víctima de las fuerzas del entorno. Entrar en el mar, requiere voluntad para atravesar la inercia del hábito anterior, reunir las fuerzas individuales para atravesar la orilla, esa zona de la marea que más "empuja fuera de ella". Es el esfuerzo para realizar cambios. Surfear la ola ha requerido entrar al mar, reconocer su movimiento, aprender a seguirlo y poder montarse en su flujo vivo. Entonces deja de ser necesario hacer esfuerzos para fluir con el presente.

La distancia entre cada fase es el pulso de un proceso, un movimiento de conciencia,  
un encuentro con sí mismo y con el mundo. Una danza.  
Según mi experiencia personal, la etapa más compleja es la intermedia (concentración),  
donde el proceso debe “pasar por el ojo de una aguja”.  
La tercera fase (expansión) sucede sola, no es posible buscarla de modo directo. Es luego de la  
etapa donde se exprime lo sabido y se liberan los preconceptos, ideas, nociones, nombres, que el  
proceso nos conduce como un soplo a una expansión de la experiencia.  
Muchas personas buscan pasar del primer estado (dispersión) a la expansión, sin hacer el  
proceso de templarse, introvertirse, reunirse en todo lo que se cree, hace y uno mismo es.  
Si se provoca voluntariamente el salto al tercer estado (expansión) el cambio tiende a suceder  
formalmente, pero sin modificar la materia y la percepción. Es la etapa del medio la que permite  
habitar en el cuerpo y en el modo de participación, la distancia entre la dispersión y la expansión.  
El esquema presentado es una célula del pulso continuo que es el aprendizaje, que se replica  
en cada nueva etapa.







CAPITULO VII

V e s t i g i o s   d e   r u t a





*Demasiadas personas quieren enseñar a otras lo que no están preparadas  
para aprender de ellas mismas.*

Frederik Matthias Alexander



## BIOLOGÍA, CLÁSICO Y MISTERIO

*La evolución orgánica se parece a la evolución de una conciencia, en la que el pasado ejerce presión sobre el presente y origina el ciclo de una nueva forma de conciencia, incommensurable en relación con sus predecesoras.*

Henri Bergson

Muchas personas se han lesionado o encontrado con dificultades mecánicas al practicar danza clásica; y creo que el problema no ha sido tanto del lenguaje de los movimientos clásicos, como de la necesidad de un conocimiento específico para permitirle al cuerpo estar en armonía donde no le es natural. Tal vez sea necesario diferenciar lo natural de lo biológico, ya que la evolución y adaptación también son naturales. El desarrollo humano ha sido posible gracias a la tensión básica entre su naturaleza biológica y su necesidad de cambiar.

La naturaleza biológica es una fuerza vital que preserva la existencia de cada individuo y la de su especie. Es un impulso de supervivencia que sucede mediante dos fuerzas opuestas: el aprendizaje heredado y la adaptación al cambio. La memoria y la mutación.

La fuerza de la herencia se plasma mediante hábitos inconscientes que transfieren al presente el aprendizaje de lo ocurrido en el pasado. Esto ocurre a través de un mecanismo, que opera también de modo inconsciente, que es la memoria. Este conocimiento pre-concebido evita que nos ocupemos de las mismas cuestiones, que en otro tiempo nos hubieran dificultado la vida.

La herencia (o lo aprendido en el pasado) resguarda nuestra supervivencia mediante el deseo de confort, familiaridad y previsibilidad para lograr alimentarnos, tener un hogar, un lugar dentro del grupo, reproducirnos y continuar la especie, como necesidades básicas. La herencia es una fuerza que condiciona la experiencia presente ya que nos conduce a un estado de anticipación de los sucesos aprendidos para intentar prevenirnos del "peligro" de lo nuevo. Ello proporciona grandes beneficios como evitar caer continuamente en el mismo error y que no tengamos que pensar en cada cosa que hacemos como si fuese la primera vez; y en parte es gracias a ello que podamos dedicarnos a otras cosas. Pero también, si esta fuerza actúa sola no nos permite



aprender cosas nuevas o adaptar nuestro cuerpo y vida presente a lo nuevo que surge.

Lo nuevo brota del entono siempre cambiante, pero también nace de la repetición, ya que hacer dos veces lo mismo produce un cambio (realizar algo una vez produce un efecto muy distinto que dos o cien veces de lo mismo). Es decir que en la raíz de nuestra naturaleza de la conservación de la vida a través del hábito, ya está imbricada la fuerza del cambio.

El ser humano vive en esa doble tensión: la de su herencia (que preserva y para ello necesita saber, conocer y repetir los sucesos) y el impulso hacia lo nuevo, y entonces desconocido:

es decir, el impulso hacia el misterio.

Es importante comprender que en el ser humano habitan estas dos fuerzas tan polares: una que lo “tensa hacia atrás”, a lo conocido, y donde se hallan las leyes o pensamientos que forman la estructura actual de nuestro cuerpo y nuestra vida, y la otra fuerza lo “tensa hacia adelante”, hacia lo que aun no existe y por ello es puro misterio.

No podemos evitar sentir dentro nuestro el pulso de esta doble fuerza, la naturaleza biológica que protege nuestra vida actual, que percibe como amenazadora o peligrosa toda posibilidad de cambio y novedad, y a su vez la otra naturaleza que percibe el cambio constante, y sabe que si deja de adaptarse a ello tampoco podrá sobrevivir. Esa fuerza nos arroja al misterio que hay dentro de cada uno y que habita en la médula del mundo. Esta fuerza que nos constituye, nos empuja siempre a lo inconmensurable y desconocido que en definitiva somos y que es el mundo.

Más allá de lo que prevalezca en cada época y cultura ambas fuerzas nos han conducido al momento actual. Esta es nuestra naturaleza como humanos. El impulso a lo nuevo y al cambio ha sido la causa de todas las mutaciones y adaptaciones que como seres vivos hemos transitado en nuestro planeta. La fuerza de toda nuestra herencia ancestral, es la memoria de la vida que da forma a la estructura de nuestro cuerpo y vida actual. Por ello cada vez que trabajamos sobre nuestros hábitos o sobre la estructura de nuestros huesos y tejidos estamos movilizandando las fuerzas ancestrales que crearon esa estructura.

Pero a veces (la mayoría de las veces) el impulso de misterio que nos habita, nos lleva a paisajes a los que la biología corporal actual no está preparada. Cada movimiento hacia el misterio, extrema la doble tensión que en nosotros mora: *¿cómo producir un cambio, o cómo acceder a una nueva posibilidad sin negar la sabiduría de milenios que construye nuestra estructura corporal y nuestro mundo?*

Cambiar es como intentar “quebrar” la gravedad o anular el tiempo. Sabemos que con cada nuevo camino se desafían las leyes que construyeron nuestro mundo actual; y aun así esa es nuestra historia: con cada cambio, una ley se quiebra y la vida se renueva. El pulso al misterio

bombea desde nuestro centro como la sangre misma y nos impulsa a vivir, y en su impulso nos arroja cada vez a lo imposible.

Es posible entonces que algunas de nuestras elecciones presentes no respeten la biología *actual* del cuerpo. Creo que este es el caso de la danza clásica, donde la exigencia física que su lenguaje requiere no es la utilizada por los seres humanos para su habitual vida cotidiana actual, ni la del pasado; y también porque desafía los saberes que hemos tenido sobre las posibilidades del cuerpo.

La naturaleza misteriosa del lenguaje de danza clásica, se observa en la amplia rotación externa de las piernas, en disponer el eje del cuerpo hasta la punta de los pies literalmente, y con estos condicionamientos se tiene que saltar, girar, hacer pausas, bailar a velocidades altísimas o muy lentas, tener precisión y fluidez, flexibilidad para estar en posiciones de amplia extensión sostenidas en el aire, en el piso, y en saltos.

Pero no creo que la naturaleza misteriosa de la danza clásica sea el problema, sino que hayamos olvidado que para habitar un nuevo espacio humano, necesitamos hacer adaptaciones respecto de cómo hemos utilizado nuestro potencial hasta ahora. Necesitaremos adaptar y desarrollar nuevos modos de estar para acceder a la propuesta nueva.

Creo que cada lugar que va habitando el ser humano, de una u otra forma va más allá de su estar biológico. Hay muchas técnicas de danza o en el deporte que son una pregunta por el potencial humano, incluso mucho más extrema que la de la danza clásica, y por ello requieren de un nuevo conocimiento para poblar esa "evolución". Y quizás ese sea el problema en la mayoría de entrenamientos en danza clásica, donde se pretende habilitar un nuevo potencial del cuerpo pero sin respetar su naturaleza biológica. Por eso en general solo logran bailar profesionalmente aquellas personas que de nacimiento cuentan con una postura más organizada según los requerimientos de este lenguaje.<sup>1</sup>

La doble naturaleza que nos habita siempre sucede de modo dialéctico y en tensión, tal como vimos en el capítulo I con el doble carácter de los sistemas de fuerzas. Tensar una fuerza es tensar la otra. Desarrollar el aspecto misterioso que tiene un ser humano, habilitando su potencial y su capacidad de adaptabilidad a lo desconocido, requiere estar en diálogo con todo lo que hemos aprendido hasta ahora, y que está plasmado en nuestra estructura actual. Cuanto más lejos de las necesidades biológicas de supervivencia, mayor es el requerimiento de adaptación del cuerpo: es decir que cuanto mayor es la exigencia técnica de una actividad humana más necesitamos utilizar su potencial biológico. Me refiero por ejemplo, a que para saltar muy alto o correr muy

1. En las escuelas de ballet de todo el mundo se realizan audiciones donde seleccionan aproximadamente veinte niños de quinientos o más.

veloz, mayor va a ser la necesidad de acceder a las posibilidades del cuerpo. Las lesiones revelan una relación poco amalgamada entre el potencial misterioso y el potencial biológico. Así como lo nuevo siempre acontece dentro nuestro y en el entorno, y con ello nos genera nuevas ideas, deseos, sueños, aperturas, no podemos ignorar este cuerpo biológico en donde habita la herencia de toda la humanidad. En nuestro cuerpo pulsa tan fuerte la memoria ancestral como el arrojo al misterio. En cada cambio no bastará solo desear o visionar nuevas posibilidades, sino que habrá que cruzarlas con este cuerpo biológico, material y marcado por lo que hemos hecho antes, por la historia y el tiempo.

No podremos movernos en nuevos paradigmas solo con pautas y conocimientos que preserven el pasado. Pero tampoco podremos movernos en nuevas posibilidades sin considerar la naturaleza biológica de nuestro cuerpo: sin recordar que tenemos que hacerlo *en* y *con* este cuerpo material. Necesitaremos desarrollar nuevas habilidades para estar en el presente y “evolucionar”.

Siempre hay huella en el cuerpo: de la historia de la vida, de nuestros ancestros y de lo que hemos sido hasta el día de hoy. Podemos encontrar el potencial de la organización actual, como modificar algo de su trama, si aquello que hemos sido nos impide habitar el paisaje actual.

Como le ocurrió a muchos de mis alumnos, cuando yo decidí dedicarme a bailar me encontré con obstáculos: la relación entre la forma de mi cuerpo y el lenguaje de la danza clásica producía lesiones, ansiedades, imposibilidades técnicas y expresivas que me frenaban una y otra vez. El límite que proponía esta danza, al estar más alejada del movimiento biológico, me condujo a extremar la necesidad de conocer y respetar la naturaleza del cuerpo. Debido a una serie de lesiones y dificultades de movimiento, este contexto me llevó a investigar no solo el cuerpo biológico o el lenguaje de la danza clásica, o los principios del movimiento, sino la tensión entre todo ello. El límite que se me presentó era tan claro que me permitió dilatar esa “tensión”. Sostener las tensiones y ensanchar el diálogo entre la biología y el misterio, me condujo a encontrar un modo particular de comprender la naturaleza del cuerpo, que permitió respetar nuestra biología actual, y a su vez dejar abierta la posibilidad para el cambio. Existe una pauta formal que logra plasmar un modo presente, definido y a la vez móvil, abierto, de estar en la experiencia, y esta es la espiral, la red. Si bien este libro no se dedica a explicar la práctica en donde se aplica la información aquí presentada, creo que algo de ello se esboza en los capítulos III, IV y V. Allí presenté algunas reflexiones sobre la necesidad de realizar movimientos con conexión articular (en vez de fugando o bloqueando). Vimos que esto sucede al respetar la integridad de cada trinidad y polaridad del cuerpo, y que el modo para realizarlo coincide con

la trama curva del espacio-tiempo, que es percibida como peso. A través de la exploración de las líneas de flujo que conectan el cuerpo de un modo armonioso, en circuitos espirales inmersos en una dinámica toroidal, la práctica nos devela el pensamiento de red. En la danza necesitamos que el cuerpo sintonice con las fuerzas vivas del Entramado, pero de un modo diferente que para un fin solo biológico.

Fue revelador encontrar que gracias a extremar la tensión entre lo natural y lo misterioso, entre lo biológico y lo creativo, surgieran pautas para habilitar posibilidades en el cuerpo que van más allá de sus necesidades biológicas, y al mismo tiempo las respeta.

He observado mucho este proceso a lo largo de los años en varias personas con una postura muy diferente al arquetipo físico buscado para el ballet. Ellos desplegaron su potencial para bailar y también sanaron las lesiones que en este lenguaje se generaban debido al carácter “no biológico” de sus movimientos. Con el tiempo también fueron llegando a las clases personas lesionadas por hacer danza contemporánea, yoga, artes marciales, música, deporte. Es decir, personas que se encontraron con dificultades al realizar actividades aún más “biológicas” que la danza clásica. A través de la aplicación de las pautas espirales, de red y demás que aquí he presentado, pudieron sanar, y mejorar la técnica de su actividad específica. En ambos casos fuimos encontrando un modo posible para acceder al potencial y estar en armonía en las actividades elegidas por ellos, aun cuando los requerimientos técnicos de un lenguaje o de una búsqueda en particular, no estuvieran facilitados para la posibilidad actual de sus cuerpos. La técnica siempre tiene que ver con habilitarse, más que en dar una información determinada.

Desde otra perspectiva el cruce herencia-misterio, también surgió a nivel del aprendizaje y del diálogo entre técnica e improvisación, estructura y desestructura.

Cuando improvisamos sobre diversas cualidades de movimiento sin el marco de la estructura que forma parte de un lenguaje de movimiento ya conocido (como Graham, Limón, Release, danza clásica, Flying Low, Contact, etc.) esa experimentación se inscribe como “una danza específica” que surge de una posibilidad en particular de moverse. Esto nos permite experimentar cualidades precisas y definidas dentro de la inmensidad que llamamos danza.

Es decir, esa danza se vuelve una danza en sí misma: nuestra danza. Sin embargo, estamos tan marcados por lo que hemos aprendido, por los maestros y bailarines que admiramos, por las nociones de lo que “es” danza y de lo que creemos que nuestro cuerpo puede hacer, que muchas veces al improvisar, nuestros patrones preexistentes se imponen, y la danza ronda en la reproducción de hábitos propios o de danzas ajenas. Entonces es difícil descubrir los patrones



personales vigentes en nuestros modos de estar y hacer, ya que toda danza particular es una danza posible y válida.

Cada persona aborda el movimiento desde el modo en que lo comprende; este modo está relacionado con sus posibilidades posturales y de percepción. Al movernos libres la información es tan enorme que a veces no podemos percibir el modo en el que lo hacemos. *¿Cómo acceder a nuestras posibilidades presentes, y a su vez a la experiencia misma de cualidades tan “simples” como fluir, soltar, sacudir, o de “lo redondo, cortado, suave, espiral” sin un saber o una idea preconcebida? ¿cómo abrirse a nuevas cualidades de ser, hacer y estar en la danza?* Se requiere un trabajo muy hondo para que surjan nuevas danzas. Y es posible, claro, y desde muchos caminos. Un camino posible es también el estudio “técnico”, dentro del marco de una estructura formal, presente en los distintos lenguajes de movimiento.

El lenguaje de la danza clásica, tan claro en su especificidad, también es una posibilidad de encontrar diversas cualidades de movimiento gracias a la tensión que surge entre su lenguaje y los modos personales de moverse. Al trabajar con una configuración formal tan específica y el arrojo a aquello que no somos al que conduce su propuesta “no biológica” (en su modo específico de abordar el cuerpo, lejano a nuestros modos cotidianos y actuales), aparece una distancia muy amplia entre la *forma* de su lenguaje de movimiento y *otras cualidades* posibles. Aparece más claro el “cómo” porque el “qué” ya está dado. Por ejemplo, se clarifican las cualidades naturales u orgánicas que se necesitan incluir en nuestros modos de hacer al practicar (el carácter curvo, tridimensional, la acción conjunta de la polaridad, la conciencia de totalidad) y así evitar lesionarse en este lenguaje en particular. Aparece un margen mayor para observar “cómo” se mueve cada uno gracias al realizar la misma propuesta de movimiento. Al hacer lo mismo se evidencia la diferencia. Cómo cada persona comprende (percibe, piensa, traduce, siente, habilita su potencial, despliega su singularidad, etc.) lo diverso, al realizar el mismo movimiento.

La particularidad se expresa allí con una evidencia cruda.

En clase nos observamos unos a otros, y aprendemos de cada modo personal, de las lógicas internas que residen en las diferentes maneras de moverse: en los tonos, las dinámicas, las preferencias espaciales, las preferencias de ciertos sentidos en vez de otros, los infinitos caminos de comprender lo mismo, gracias a la experiencia individual. La diversidad más presente y expresada en el intento de aunarse.



Y me resulta interesante la paradoja que brota de estas reflexiones, donde propongo a la danza clásica como una posibilidad “misteriosa” y evolutiva para el cuerpo, cuando en la formación actual en la danza se la considera como lo heredado, lo viejo y por ello se aborda el cuerpo con técnicas más biológicas. Creo que mayormente de esto trata esta reflexión, de observar que tal vez no sea más novedoso dedicarnos a actividades más biológicas, sino de desarrollar en cada persona la habilidad de habitar su pulso hacia el misterio.

Me interesa entonces repensar la danza clásica, y no solo volcar la investigación de movimiento a las técnicas de danza contemporánea, como si el problema fuera de lenguaje, de estética. Creo que necesitamos cuestionar más profundamente cómo usamos el cuerpo, por qué hay lesiones, y las diversas dificultades mecánicas en cuerpos supuestamente no aptos para la danza. No creo que se trate de hacer o no danza clásica, sino de cómo nos relacionamos con el potencial del cuerpo, ya que utilizar verdaderamente el potencial humano es justamente enfrentarse a sus límites biológicos.

La pregunta por el potencial fue uno de los ejes que ha sostenido esta investigación:

*¿Cuál es el límite de un cuerpo?*

*¿Cuál es su posibilidad?*

*¿Cuál es el límite de nuestro potencial?*

*¿Cuál es el potencial de cada límite?*

*¿Qué es lo natural?, ¿qué es lo forzado?, ¿dónde se ubica la noción de aprendizaje, cambio, o comodidad? ¿Cómo se aprende?*

*¿Por qué cuesta cambiar? ¿Cómo se facilita el proceso de cambio de hábitos de hacer, de pensar y de sentir?*

*¿Qué es una experiencia?*

Tal vez no sepamos hoy cuál es el límite de nuestro potencial pero sí podamos expandir las posibilidades que nos ofrecen nuestras limitaciones presentes. Una lesión, un cuerpo que no es armónico respecto a las necesidades de la actividad que se elige o cualquier motivo que convoque la necesidad de desplegar la potencia de nuestra danza, es una posibilidad para dilatar la tensión básica que nos constituye como humanos.

Algunos métodos proponen resguardar la naturaleza biológica del cuerpo, evitando intervenirla,



y me pregunto si es necesario, y más aún, si es posible dejar de hacerlo.

No somos seres únicamente biológicos desde que encendimos el fuego y nos preguntamos por las estrellas. Estrictamente nada de lo que hacemos lo es. Ni tocar el violín, ni leer, ni danzar, ni la ciudad, ni los trabajos. Tal vez necesitemos profundizar en nuestro aspecto biológico.

En estos años de práctica me ha sido necesario contemplar en el ser humano las fuerzas que preservan su vida material y de especie, con toda su sabiduría ancestral, tanto como aquello que sueña, piensa, crea, pregunta, siente, imagina, necesita, propone y no sabe. Hay métodos que procuran no intervenir la respiración o evitar movimientos en rotación externa, para evitar alterar las funciones biológicas; pero ¿no es acaso la naturaleza humana también su necesidad y capacidad de auto-intervenirse? ¿No es eso lo que nos permitió evolucionar y alcanzar conocimientos acerca de nosotros mismos, nuestros orígenes cósmicos, y reconocer el potencial biológico presente en la maravillosa vida del cuerpo y en la naturaleza?

Durante mucho tiempo, las prácticas corporales estuvieron intervenidas por informaciones externas sin que se respetara la biología del cuerpo. Por esta razón, fue necesario que construyéramos pensamientos que revalorizaran el saber y naturaleza del cuerpo. Pero, *¿negar el potencial del aspecto misterioso, curioso y evolucionario del ser humano no será tan poco saludable, como haber ignorado su potencial biológico?*

El ser humano, es un *misterio*. Definir qué es su biología, y negar su intervención, tal vez sea rechazar algo vital de su intrínseca naturaleza. Tal vez sea la imposibilidad de definición lo que más humano lo vuelve.

La implicancia de esta reflexión se extiende directamente a la práctica, ya que si solo preparamos, entrenamos, concebimos al cuerpo desde su salud biológica: *¿cómo podremos estar en regiones no sabidas de la experiencia, en espacios misteriosos, en tiempos inesperados?, ¿cómo podremos estar horas y horas danzando en las puntas de los pies o "invertidos"?, ¿cómo podremos estar horas y horas en quietud, o tocando un instrumento, o escribiendo, o cantando?*

No hay arte, deporte, ni actividad humana actual que respete los requerimientos saludables del cuerpo, desde un punto de vista biológico. Por ello creo que necesitamos incluir su naturaleza de misterio en los entrenamientos. Una práctica que respete la tensión básica humana entre habitar - y ser- este cuerpo biológico y su naturaleza de pregunta y silencio. Una práctica que permita respetar sus ambas naturalezas, materia y vacío.

Una práctica que deje una apertura al potencial, a la posibilidad de volver a encender su fuego y evolucionar en el misterio.



## MÁS ALLÁ DE LAS TERAPIAS

*Los problemas no existen para ser resueltos, son únicamente los polos entre los que se genera la tensión necesaria para la vida.*

Hermann Hesse

El cuerpo expresa lo que verdaderamente creemos y sentimos en los distintos niveles de nuestra conciencia: una enfermedad, una zona de bloqueo o de dispersión continua nos están dando información sobre esos aspectos que seguramente aparecen en todo lo demás, pero de maneras menos evidentes. Nuestro trabajo va más allá de normalizar tejidos y funciones del cuerpo producidas por accidentes o lesiones. Trata de intervenir en los patrones comprometidos en ello, no solo para resolver el problema, sino como una oportunidad de vislumbrar-se.

Todo cuanto nos ha ocurrido aporta sustancia a nuestra experiencia singular de la realidad; no tratamos de evitar los conflictos, sino de penetrar más en la vida gracias a ello.

No creo que haya error, hay seres que viven y experimentan el inconmensurable suceso de la existencia. Cada lesión, accidente, problema, es fuente de información riquísima sobre aquello de uno mismo, que no se alcanza a comprender con la conciencia cotidiana, y por ello mismo se vuelve parte fundamental de un proceso de aprendizaje y cambio.

Por salud me refiero inevitablemente a la expresión del potencial. Todo lo que somos está siempre ahí, en cada acto, en cada gesto. Si no le damos un lugar en lo manifiesto, nos llamará desde la sombra. Nada puede dejar de ser, sólo puede transformarse. Para acceder a un estado de salud es necesario estar en plenitud de expresión. Ello implica armonía en la relación de los distintos aspectos que nos constituyen: físico, emocional, mental, espiritual; como también lo relacionado con plasmar la particularidad, con integrar pasados, comunión social y con el entorno. De otro modo aparece la ansiedad como fuga de energía en sus más diversas formas: apegos para llenarse, adormecerse, o estimularse con algo externo y calmar las propias ausencias.

Y no se trata de buscar un estado egocéntrico, sino de encontrar cómo relacionarse desde la potencia, más que estar en la privación. Buscar el intercambio más que estar en la dependencia. Siempre estamos conectados al entorno, pero desde dónde lo hacemos lo modifica todo. Cuando

las fuerzas internas no están despiertas, la ansiedad se manifiesta y nos deja inactivos en algún plano del ser, en destierro, expulsados de nuestro paisaje. Expresar el potencial es dar cobijo a la posibilidad en uno mismo, a todo aquello que es tal vez, a lo que no se sabe y por ello no tiene medida. Dar lugar al potencial es albergar lo infinito en el día a día. Es peregrinación, tránsito, trashumancia. Así la salud como la vida misma, es movimiento, más que un estado que alcanzar. Con cada nuevo despertar de las fuerzas internas ya se ha cambiado, y por ello la salud necesaria para el próximo día, requerirá nuevas pautas. La salud entonces es un proceso dinámico de estar presentes en el ahora y en el cambio, en el adentro y el afuera: de estar en el entrelazado, como todo lo demás.

El camino a la salud sucede inevitablemente más allá de lo teórico, en una práctica activa de comprensión de la propia naturaleza. En el conocimiento que deviene de una caída, un giro, una lesión, de “amasar” la propia materia y ser “levados” por ella. El cuerpo permite que el conocimiento teórico (cualquiera sea, el que estudiamos o toda creencia que tenemos sobre lo que es la realidad) se ponga a prueba y amplíe, sólo gracias a nuestra experiencia. Los síntomas siempre nos mueven a expresar lo que ocultamos, y por ello nos ayudan a encontrar un nivel más *alto* de organización y salud.

Por ello no creo en las terapias como una vía de transformación profunda, si es que en ellas se está entregando el poder personal. El mismo poder que crea el conflicto es aquel que se necesita percibir: para incluirlo, amasarlo y mutarlo. Ese conflicto es información clave, allí se hallan los patrones que lo generan. Las terapias donde somos “pacientes” de otros, pueden ser una ayuda que acompañe, facilite o acelere algunos eventos, pero no son cimientos en un proceso de sanación y aprendizaje. Este siempre implica la modificación de hábitos de ser y hacer. Creo profundamente en el poder de cada persona, propicio por ello la investigación y la facilitación de herramientas para el auto aprendizaje.

La salud es un proceso de “evolución”: de literalmente ir desenrollando nuestras posibilidades. Es una expansión, un camino de conocimiento de sí mismo y del entorno como necesidad fundamental de integrarse a todo aquello que se es.



## CAMINO A LA SIMPLEZA

*Sí, las rosas  
y el canto de los pájaros.  
Toda la hermosura del mundo,  
y la nobleza del hombre,  
y el encanto y la fuerza del espíritu.  
Sí, la gracia de la primavera,  
las sorpresas del cielo y de la mujer.  
¿Pero la hondura negra, el agujero negro,  
obsesionantes?*

Juan L. Ortiz

El estudio técnico es a la larga un camino a la simpleza: en la economía de fuerzas que deviene de una postura más organizada, en la claridad que el sentir otorga cuando no anuda a las múltiples fuerzas, en la fluidez del momento sin fugas ni estanques, en la nítida certeza del impulso, en los modos de participar en los sucesos del cuerpo pudiendo integrarse a sus movimientos o intervenir sin costo.

Pero, ¿cómo evitar que la simpleza se confunda con reduccionismo?, ¿cómo hacer para no perderse en los laberintos de la multiplicidad, sin que eso implique disminuir la experiencia que es cuerpo, que es ser humano, que es danza?

Ante una lesión en las cervicales, por ejemplo, no bastará con fortalecer los músculos espinales. Aún cuando eso resulte necesario y reduzca el dolor es solo un aspecto del trabajo global en el cuerpo y el movimiento. En general, cuando hay problemas en una parte del cuerpo, su totalidad está comprometida. La organización de nuestra postura se conforma, a través de un esquema corporal y de ser, que *incluye* a aquel dolor como información, que de este modo, el cuerpo brinda a la totalidad.

Para muchas personas que llevan una vida sedentaria es saludable fortalecer su musculatura, pero cuando el cuerpo es comprometido más allá de lo biológico como en el caso de la danza,

fortalecer nunca es suficiente, ya que la amplia movilidad es muy necesaria para realizar la actividad. Si hay lesiones en la danza, es necesario revisar profundamente la organización postural y los hábitos mecánicos de esa persona.

Todo lo que somos se expresa en el cuerpo y la manera en que nos movemos, del mismo modo que en otras áreas de nuestra vida, pero indefectiblemente y más allá de lo que pensemos de ello.

Cada vez que algo nos sucede, nos conduce a las preguntas de base: *¿cuál es el sentido de esta lesión: cómo se originó, en qué bases se sostiene, qué me habilita?* Apresurar demasiado la resolución de un síntoma disminuye la oportunidad de una modificación global en la persona. Permitir que el problema actúe y brinde su información es evitar intervenir directamente o fragmentariamente.

Los modos de intervenir hablan de los conceptos que se tienen sobre la salud, el cuerpo, el ser humano. Si por salud considero no tener dolores o situaciones conflictivas, trataré de solucionarlos inmediatamente. Si la salud implica la expresión del potencial humano en sus distintos aspectos, un síntoma no es algo ajeno a la persona, sino que pasa a ser parte del *proceso en la salud*. Ya no un problema a eliminar sino la posibilidad de un trabajo hacia la integridad en uno mismo, con el entorno, los distintos tiempos, los otros.

Trabajar aisladamente el cuello es reducir al ser humano a cosas que resolver. Ese cuello es también él mismo manifestándose. Somos cuello, rodilla, lengua, tendón, intestino, pubis, talón, axila, diente, pulmón. El pragmatismo sella, y demora la posibilidad de alcanzar una organización más eficiente de todo el sistema. El dolor en las cervicales no implica solo problemas allí, sino que habla de una pauta global del cuerpo que contiene, y que sostiene aquella situación.

En el síntoma, en la parte que quiero modificar, está toda la información de los cambios que nuestro ser necesita para expresar su potencial, y por ello necesitamos permitir que su naturaleza actúe. Al trabajar el cuerpo de modo global, va apareciendo poco a poco una red de síntomas, y así el cuerpo expresa sus penas, sus furias y toda nuestra ignorancia.

Desde una mirada multidimensional de tiempo, un efecto es un suceso más dentro de la misma red de percepción. Lo que hacemos a través de los síntomas es rastrear todo el esquema.

En el cuerpo y el modo de movernos se alojan pasado y futuro (herencia y posibilidad): cuando algo toma la forma de un dolor, un hábito postural, un esquema de pensamiento o de emocionalidad instalada, un rol del que se quiere salir y se repite, podemos entrar en contacto con el camino que lo generó, en el *presente continuo* que es el cuerpo. Observar la actividad de los síntomas es como ir hacia atrás en el tiempo, apartarse de los efectos para develar qué clase de constancia generó el patrón impreso en nuestro cuerpo. En cada pauta formal está reunido el pasado y el futuro, trabajar en ellas es también un modo de intervenir el tiempo.



Intervenir en las pautas de organización devenidas de accidentes, lesiones, así como en la postura de la persona, implica introducirse y movilizar su herencia genética, sus hábitos y la expresión de su potencial presente. Por ello, el síntoma generalmente no es la región de mayor trabajo, sino la extensión donde nuestro ser puede expresarse. El síntoma es la pregunta encarnada. Y no cualquier pregunta, sino una muy específica, que surca nuestro cuerpo y propone un camino hacia el presente. Un presente que siempre es confluencia de pasados y de la posibilidad latente. Una posibilidad que nos evita emancipar la pregunta que brota. Y así, devolverle al cuerpo su voz para que nos cuente quiénes somos.

## LA PREGUNTA ENCARNADA

*Lo que nosotros observamos no es la naturaleza misma, sino la naturaleza expuesta a nuestro método de interrogación.*

Werner Heisenberg

Las preguntas encarnadas son la falla del sistema, materia que se ofrece al cambio. Territorio libre de comprensión y cálculo, donde el paradigma que crea la realidad actual colapsa. Entidad sin tiempo ni espacio, que puede modificar nuestra percepción actual de la realidad. Y no me refiero a la duda que deja sin acción, sin caída, sin derrumbe: nada racional es pregunta en verdad. Pregunta es una apertura al presente, es todo aquello que no logramos formular completamente con palabras: la filosofía en la yema de los dedos, la poesía en los huesos. Cuando el jarrón se agrieta, y el agua de la vida se nos fuga en lesiones, relaciones, intuiciones de un mundo más sincero, más íntegro, es cuando nuestra realidad más puede ampliarse. Las preguntas *reales* son el borde, el horizonte de sucesos, lo innombrable y solo allí se halla una vida fuera del sentido que genera aquella fisura. Bucear para poner en palabras cuestiones que no tienen respuesta, que son nudos, nos deja en el borde de lo concebido. Es un intenso proceso de templarse, para sostenerse en ese borde el tiempo necesario, para estar en la pregunta en un sentido no causal, y hacer presentes aquellas regiones de la percepción que no encuentran lugar en lo posible. Entrar en sus lógicas de sentido, en su actividad, nos permite percibir la amplitud de nuestra realidad y conmovernos.

Los errores, las fallas, las preguntas son *uno* con el sistema de percepción que los crea, y por ello es vital incluirlos, no a la espera de respuesta sino del movimiento que generan.

Estamos, tal vez, demasiado habituados a comprimir los sucesos en su nombre, a pre-juzgar la información que trae una pregunta; tal vez se trate de ampliar los *sentidos* y dejarnos mover por su danza. Y danzar nosotros hasta desencarnarla. Danzar la pregunta como una forma de surcar el presente y traer al mundo de las verdades del concreto: una sombra, un pasadizo. Y como los yuyos citadinos, abrir espacio entre los muros.

## LA ALEGRÍA COMO GUÍA

*Esta piedra es una piedra, al mismo tiempo es animal; también un dios, también un buda; no la venero ni la amo por lo que algún día podría llegar a ser, sino porque ya es y siempre ha sido todas estas cosas, desde siempre. Y precisamente esto que ahora se me presenta como una piedra, que ahora veo en forma de piedra, merece mi amor por lo que es. Le doy valor y sentido a cada una de sus líneas y huecos, a sus colores, a su dureza, al sonido que produce cuando la golpeo, a la sequedad o humedad de su superficie.*

Hermann Hesse

Sostenerse en la experiencia de una danza. En la escucha, la quietud, en la movilidad sin pausa, contemplar sin fin. Sentir. Volver a empezar. Una vez. Otra vez.

*¿Cuánta tensión soportamos?*

Un proceso de cambio y aprendizaje nos lleva a límites y tensiones provocadas por las dificultades en juego. Sin tensión, solo estaremos en la comodidad de lo conocido, pero si el proceso es demasiado intenso nos “quebraremos” (o en definitiva lo haremos de forma más larga, ya que un quiebre no es un fin, sino una vuelta más vasta a aquello que nos mueve).



Templarse, tolerar el fuego del estar, y esperar que la experiencia advenga.

...

Por mucho tiempo, confundí “templar y sostenerme en la experiencia” con “oprimir”, en un exceso de control, voluntad o intención sobre la realidad presente de mi cuerpo. Ello me condujo a lesionarme nuevamente, aun realizando los mismos ejercicios y conceptos con los que una vez había sanado, porque el modo en que los aplicaba era de una desesperada falta de aceptación. Y eso no era otra cosa que falta de comprensión sobre el estado presente de mi cuerpo; el cambio que justamente necesitaba era el que aparecía en mis modos de hacer y de estar.

Me di cuenta de esto luego, al dar clases, donde no proponía pasos más “bailados” hasta que hubiera un grado de “perfección suficiente”. Eso mismo me llevaba a un estado de obsesión por el detalle y de rigurosidad técnica, que en general, me dejaba fuera de la danza que buscaba. En busca del cambio y el aprendizaje, la tensión era tal que ensombrecía o quebraba el proceso, y además no permitía un acceso pleno al potencial, o al menos lo demoraba. Sospeché que la danza era otra cosa. No necesariamente por la profundidad de una práctica que amplifica los detalles, pero sí un abordaje menos apretado, derechito o manipulable. Fue entonces que el trabajo de mayor densidad, que implican los procesos de la materia, se abrió y comencé a dar espacio a la danza sin más, al placer del danzar desde el presente que uno es.

Sentí la verdad del cambio y de la sutileza técnica, que aunque puedan asemejarse se diferencian abismalmente del ideal, que en su ilusión “salva” y nos retrae de la experiencia presente. Pero, nunca es posible salvarse. *Nunca es posible salvarse.* Un proceso de aprendizaje es justamente transformar los supuestos que intentan controlar el suceso presente hasta hallarse en *una posibilidad*. Tensar la experiencia al entregarse a ella, sin reparos. *Sin reparos.* Y persistir en la danza sin sostener nada más que lo que por sí mismo permanece. Permanecer en la experiencia implica necesariamente el derrumbe de todo aquello que necesita caer. Y permitirlo. Para que aquello que persiste esté siempre lejos del deber, y sea solo lo que “quiere y puede” estar.

Entendí que siempre habrá práctica, siempre habrá clase o más danza por desplegar, y eso no debía aplacar el deseo, el placer y la alegría de la danza de cada día. Un despertar del potencial no ligado al ideal, sino a la confluencia de tensiones que el presente brinda.

Entonces, fue posible ampliar los márgenes de la experiencia, y templarse en verdad, no por represión o deber sino suavemente, al incluir todo aquello que se es: las resistencias, temores y otras necesidades, también. Se abrió un campo, un espacio liberado que permitió al cuerpo y a todo lo que cada uno es “expresar-se”, y que sea *ese movimiento* el tiempo del proceso.

En las clases comencé a incluir también secuencias más complejas y veloces, para evitar que pudiesen ser resueltas desde el control voluntario, y en cambio apelar a un aprendizaje desde las partes inconscientes que tanto saben y captan. Dejar que estas partes de nosotros resuelvan la precisión, la caída, la coordinación, el giro. Me propuse desarrollar un aprendizaje sin la retención previa al impulso; retención que intenta prevenirse del movimiento fuera de eje, al que todo desplazamiento nos arroja. *Desprevenir y aprender a caer* en todo aquello que se es, en todo lo que es momento, lo que es danza.

Pero especialmente, y más importante, pude correrme y dar el espacio para que la danza haga por sí misma. El solo hecho de estar ahí en movimiento o en quietud, danzando en el presente, brindó la gracia. Ya no tenía que hacer tanto, la danza y el cuerpo daban lo necesario: a través de ellos, un conocimiento sin tiempo nos despertaba.

Aun así, es cierto, necesitamos templar el sistema nervioso. Nuestro sistema cultural consumista y temeroso del frío, del calor, de la naturaleza, debilita la presencia y dificulta nuestra imprescindible capacidad de “perdernos”. Perderse para que aun sin saber, estemos a la espera (que siempre es tensión) de una experiencia.

Los modos de intervención necesarios para acceder a la experiencia con todo lo que somos, y no solo con la intención o el esfuerzo, requieren una inmensa amabilidad. Necesitamos una práctica donde el disfrute y la danza habiliten la permanencia en el proceso; donde nos sea posible habitar las tensiones propias del aprendizaje desde una apertura. Entonces poder sentir cuándo es propicio hacer, sostener, ceder o solo contemplar. Y así podremos encontrar el “tono del cambio” en cada uno. Descubrir un modo propio y singular de aprender, gracias a integrar las distintas fuerzas que nos componen, que siempre son una confluencia de lo universal y lo particular, lo constante y lo inabarcable.

En nuestras prácticas, incluir el placer nos habilitó un proceso más hondo, sin guiarse por el deber o en un ideal buscado, y en cambio propiciar una inclusión de todo lo que somos. Al “hacer menos”, el proceso de aprendizaje y cambio se aceleró, generó menos crisis y se amplió

en todos los niveles, ya que lo que es percibido por la persona como demasiado forzado, hace que su cuerpo se oponga y lo rechace; y en general, con la falta de “resultado” se realiza más presión, más hacer. El placer en cambio deja hacer.

El disfrute y la alegría son guías de un proceso. Si es demasiado difícil o intolerable es necesario aflojar la tensión, y permitir que el movimiento que acontece (el dolor, la emoción o pensamiento que surge del mismo proceso) trabaje en las capas más hondas, las que se resisten. Y es preciso esperar a que esas tensiones se modifiquen por sí mismas.

Para que un proceso tenga hondura se requiere dar el tiempo necesario (que nunca es un tiempo pautado sino que se devela en el transcurrir mismo del proceso) para que los diversos aspectos que nos incomodan tengan la posibilidad de aparecer con claridad.

Un tiempo, un espacio para dar lugar a que las otras voces que nos habitan (preguntas, temores, deseos, sucesos ocurridos y no comprendidos, etc.) se manifiesten plenamente. Sólo entonces podemos escuchar-nos.

Dar un espacio de contemplación a las fuerzas que nos mueven desde adentro, es darles cobijo en nuestra vida: y es esto lo que permite a su vez, que su presencia movilice otras cuestiones más globales que necesitan ser revisadas. Y es entonces, que los síntomas se resuelvan por sí mismos y no por compensación.

Si en cambio, apuramos los procesos, activamos mecanismos en nosotros para responder a esa presión y las cuestiones más difíciles para cada uno son empujadas cada vez más hacia la sombra, allí donde no podemos verlas. La necesidad de logros visibles y veloces, inhibe resoluciones profundas o radicales. Un proceso de aprendizaje y cambio requiere del tiempo y de la “pasividad” necesaria para que afloren las emociones, pensamientos e historias que necesitan ser contempladas por nosotros. Y necesitamos tiempo no solo para dejar que los nudos broten sino para, simultáneamente, modificar nuestra comprensión de estos, para poder ver con nuevos ojos todo aquello de uno mismo que hasta entonces era invisible.

Tantas veces no poder, no saber y errar, para mí fueron la clave para conectar con la fragilidad, con el tránsito humano, para amar todo lo que no se es, lo que no se comprende y aquello de uno mismo que abruma.

La alegría en sí es la vivencia de la fragilidad, es un poder diáfano que trasciende ideales de perfección para danzar en el presente. Para comprender y amar el presente.

Alegría que no es estrategia para mejorar, sino porque nos recuerda la impermanencia, la diminuta existencia humana que es tiempo, y que a su vez persiste en el festejo íntimo y colectivo de la práctica diaria.

Así, en cada herida, la alegría desafiante de leyes y saberes, resplandece.

## SIN NOMBRE

*El poeta no es el que nombra las cosas, sino el que disuelve sus nombres, el que descubre que las cosas no tienen nombre y los nombres con que las llamamos no son suyos. La crítica del paraíso se llama lenguaje: abolición de los nombres propios; la crítica del lenguaje se llama poesía: los nombres se adelgazan hasta la transparencia, la evaporación. En el primer caso, el mundo se vuelve lenguaje; en el segundo, el lenguaje se convierte en mundo. Gracias al poeta el mundo se queda sin nombres. Entonces, por un instante, podemos verlo tal cual es –en azul adorable. Y esa visión nos abate, nos enloquece; si las cosas son pero no tienen nombre: sobre la tierra no hay medida alguna.*

Octavio Paz

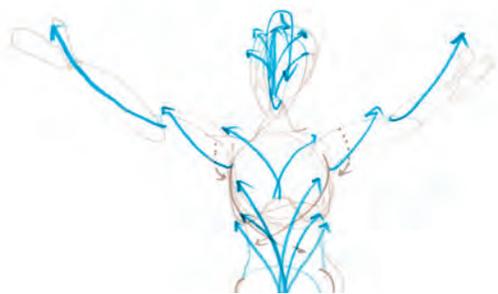
En la búsqueda de reconectar con el saber del cuerpo, su acción, su potencialidad, a veces se evitan dar metáforas o imágenes externas, y se nombran en cambio, conceptos anatómicos cuando se quiere hablar en términos de movimiento. Considero esto un aporte en la revalorización de la materia, del cuerpo como vía de acceso al saber que ya está, en esto que somos, y por ello no es necesario ir más lejos para encontrarlo.

Aun así, hablar con conceptos fisiológicos y dar imágenes de ellos para realizar movimientos es sólo (y es tanto) un modo posible de construir la percepción, ya que la experiencia de “hueso, fascia, músculo” no es *igualable* a su nombre ni a la imagen que vemos en fotos y videos.

Tampoco somos un cuerpo que no ve o que no tiene imágenes, ni lenguaje, ni experiencia heredada –preconceptos- de un suceso; el trabajo, creo, se trata más bien de integrar todo ello: lo supuesto y el misterio sólo hallable en el contacto directo con el suceso que *también* se nombra.

Tal vez no sea posible, ni recomendable, evitar la tensión en juego.

Muchas veces en clase, cuando propongo poner atención en algún sistema del cuerpo, tengo que pedir que se centren en el sentir personal y olviden la imagen general que hemos visto en libros y



videos. La experiencia tan subjetiva de ponerse en contacto con el movimiento de los propios huesos, cierta cadena muscular, el flujo sanguíneo, la respiración, la energía, es inconmensurable en relación a lo que sabemos del cuerpo a través de su nombre, su concepto y su imagen. La experiencia es de otro orden de existencia, creo que esto es lo que ocurre con todos los conceptos que creemos conocer. El saber racional o cultural que se expresa en los nombres de “peso, abajo, gravedad, curvo, hijo, amor, manzana” es un orden de conocimiento absolutamente distinto respecto de la experiencia que cada persona alcanza de esos mismos conceptos. La experiencia del cuerpo –que siempre es singular- es intransferible a las palabras o al menos a las que conocemos. El cuerpo no es su nombre. No es “cúbito, romboides, extensor de la fascia lata”, ni las imágenes que podemos ver de estos tejidos. El cuerpo es una pregunta, como lo es cada experiencia, cada ser, cada encuentro.

Dar como pauta conceptos propios de la naturaleza del cuerpo, que nos cuenten de “su sendero” en vez de imágenes externas a éste, por supuesto que ayudará, pero lo que va a construir *conocimiento* del cuerpo –y del sistema que le estamos proponiendo seguir- es la *experiencia*, accediendo a ella mediante la práctica, en el encuentro con la materialidad sin nombre que es el movimiento, el cuerpo, la vida.

La construcción de experiencia y percepción incluye a las imágenes y los nombres que surgen en clase, para ponerle un marco al trabajo de encontrarse con aquello que lo nombrado no alcanza a nombrar y por ello es pura experiencia. Nombrar entonces se vuelve una tarea de traducción: una posibilidad de hacer tangible *algo de lo que ocurre*. Lo que ocurre es siempre desmesura y por ello inapresable, pero gracias al desdoblamiento que surge de las traducciones podemos saber algo más del suceso, que lo que se presupone de este.

Traducir significa etimológicamente “conducir más allá”: transportar lo que se siente a palabras al cuerpo a un otro.

Las palabras a movimiento  
una obra  
un gesto  
una danza.

En cada gesto del cuerpo confluye todo ello, y traducir (o el movimiento entre el concepto y la experiencia) es una forma de conocer. Cuando se comprende que el saber no es algo que se tiene, sino algo que acontece, un movimiento que revela, todos los “campos” son fuente de información. El conocimiento, creo, siempre surge del movimiento que se manifiesta en el pasaje de un campo a otro.

Habitar la experiencia humana tal vez sea tolerar esa tensión, entre lo innombrable y lo necesariamente definible al nombrar. Aquello que construye “cuerpo” es también la imagen que tenemos y los modos en que lo nombramos. Y esos nombres son sólo una construcción posible, no algo “real”. Tal vez será necesario rastrear qué es lo que los nombres dicen acerca de las cosas.

Esos mismos nombres que luego van a condicionar nuestro encuentro con esas cosas, a veces demasiado. Por ello es importante mantener siempre dispuesta la escucha hacia el silencio o los sonidos que brotan de las cosas antes de que tengan nombre.

Un trabajo resulta cuando es capaz de llevarnos más allá de nuestras lógicas de pensamiento, cuando nos transporta a una dimensión donde el sentido común no llega. Por esto a veces nombrar de modo demasiado concreto al cuerpo genera un pensamiento sin poesía, libertad, ni caos. No creo que hablar desde la anatomía especializada de la tradición occidental, sea la única imagen posible para construir una experiencia “verdadera” del cuerpo. Y tal vez no sea posible nombrar los sucesos más importantes, tal vez no exista tal nivel de “concretud.” En el silencio las cosas viven en su estado múltiple, y la experiencia, en desmesura. Al nombrar, las cosas caen o emergen en un tiempo, un espacio, y cobran forma. Una forma que siempre es singular: textura, densidad, ritmo, espesor; cualidades que dan cuerpo a su experiencia única. Tal vez la paradoja humana habite en esa doble naturaleza, que es a la vez palabra y es silencio, que es a la vez sentido y es presencia.

No hay palabras “comunes” para experimentar, hay palabras que conducen más velozmente al borde de la fiesta, pero bailar y toda experiencia tiene que ver con el arrojamiento. Quizás sólo allí la experiencia pueda recibir un nombre, no uno recordado, uno sabido, sino un nombre propio, uno que sólo hable de esa danza única, un nombre que sólo dure el tiempo de esa danza.

Y la tensión –siempre– de estar entre lo innombrable, que es la sustancia de todo suceso, y la necesidad de dar un nombre a la experiencia, para traerla a esta existencia impermanente, finita, cabal en el presente y en el mundo de las cosas.

## SOBRE LOS MODOS DE INTERVENCIÓN

*Uno se pregunta por qué los seres humanos en todo el mundo carecen de pasión. Anhelan vehementemente el poder, la posición, diversas clases de entretenimiento, tanto sexual como religioso, y otras formas de sensualidad. Pero al parecer pocos tienen la pasión profunda que se consagra a comprender el proceso total del vivir; pocos son los que no dedican toda su energía a la actividad fragmentaria. El gerente de banco está tremendamente interesado en su negocio bancario y el artista y el científico están entregados a sus propios intereses especiales, pero aparentemente una de las cosas más difíciles es tener una pasión intensa y perdurable puesta en la comprensión de la totalidad de la vida. A medida que penetramos en esta cuestión de lo que constituye la comprensión total del vivir, amar y morir, necesitamos no sólo capacidad intelectual e intenso sentimiento, sino mucho más que todo eso, la gran energía que únicamente la pasión puede brindar. Teniendo este problema enorme, complejo, sutil y muy profundo, debemos dedicar nuestra total atención -que después de todo es pasión- para ver y descubrir por nosotros mismos si hay otra manera de vivir por completo diferente de la actual. Para comprender esto tenemos que adentrarnos en varias cuestiones, inquirir en el proceso de la conciencia, examinar tanto las capas superficiales como las profundas de nuestra propia mente, y observar también la naturaleza del orden, no sólo del externo, del social, sino también del interno.*

Jiddu Krishnamurti

(Percibir es concebir. Ya todo está allí, nadie puede darnos ni quitarnos nada, el aprendizaje como tal no existe, solo existe *aprender a percibir*.)

Desde que tuve mi primera lesión a los 16 años me he preguntado por los distintos caminos que existen para participar del aprendizaje, y la dificultad que aparece cuando el proceso se aborda desde el reduccionismo o la fragmentación. Mi búsqueda personal de salud, que en general estuvo ligada a la posibilidad de bailar, se vio enriquecida gracias a los saberes del movimiento, el espacio, el deseo, el potencial humano, los procesos de aprendizaje, y de compartir lo que se hace. En el recorrido pude cultivar en mí misma nociones diversas acerca del cuerpo y de la danza; concepciones que en mayor o menor medida eran ramas truncas para mis preguntas, y que necesitaban abrirse, desplegarse, amasarse, brotarse y amalgamarse a otras fuerzas que residían en mí.

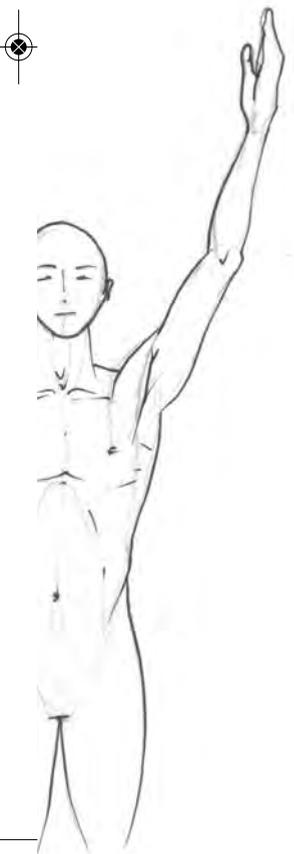
Algunas propuestas potenciaban el valor de la intención, prefiriendo el rol activo de elegir quien ser: “somos lo que pensamos”. Me pregunté entonces por el sentido de mi presente en particular, y si tal vez habría una necesidad honda de “ser esto que hoy quiero cambiar”, y que por ello permanecía en mí. Dar lugar a lo que es sombra, a las necesidades internas que sostienen el efecto percibido como conflicto, fue para mí la única posibilidad de que se disolviera por sí mismo. Cuando pude reconocer aquello que en mí aparecía, contemplar su actividad y comprender su sentido, me fue posible aceptarlo, en una aceptación que es amar sin necesidad de argumentos.

Además, si un proceso de aprendizaje y cambio se construye en el andar, tal vez sea demasiado forzado determinar tanto el destino. ¿Cómo podría generar algo nuevo si aquella “sombra” (aquello que no quería ser) era la que seguía moviéndome? Quizás hubiera sido un obstáculo saber exactamente quién quería ser. Uno cambia en cada paso que da. El próximo presente tal vez necesite algo diferente y desconocido a lo que hoy proyecto.

En el camino a un estado de mayor salud y armonía no fue suficiente con prácticas para mentalizarse o esforzarse en lo que se quiere alcanzar, pues éstas no consideran que es la misma persona que hoy quiere cambiar su estado, la que participó en aquella creación.

Sanar conduce a ampliar el conocimiento de sí mismo, para comprender el esquema del que estamos siendo parte, y que sostenemos con nuestras actitudes, pensamientos y emociones. Sanar implica integrar las diversas fuerzas que nos mueven, más que proyectar un futuro determinado y objetivos. Al cambiar la perspectiva respecto de una situación, emerge un nuevo sentido de la misma escena que hemos vivido. Inclusive a veces cambia lo que creíamos desear, y es por esto que las técnicas para lograr un objetivo necesitan alinearse a un proceso mayor de conocimiento. Desde ese conocimiento ampliado, cambiar es solo una posibilidad y no una huida de aquello de uno mismo que abrume. A veces no se trata de cambiar un patrón del pasado sino de integrar su sentido en nuestra vida, de amar aquello que hemos sido o han podido ser nuestros ancestros. De aceptar y amar nuestra historia.

En mi recorrido, otros tramos del camino exigían que me deshaga de todos los deseos a futuro, pero ¿no eran acaso ellos los que también me movían, no había allí una señal del árbol que también yo era, sólo que en estado germinal? ¿Cómo estar seguros que un deseo es sólo el



anhelo ideal de ser algo que no se es? ¿Puede ser en cambio, una señal de uno mismo desde otro tiempo, que convoca al presente a abrirse hacia allí? ¿No es acaso el interés lo que hace enfoque, función y desarrollo de un sistema?

Me encontré en otros momentos en la búsqueda de conectar con la sabiduría biológica del cuerpo, del presente a través de la “no intervención”, y vi que aquel saber natural no estaba disociado del saber cultural y personal que ya “nos han marcado”. Todo cuerpo tiene historia: personal, familiar, cultural y universal; son estas fuerzas quienes conforman su pauta actual. A veces, en busca de dejar hacer al conocimiento ancestral del cuerpo, estamos reproduciendo hábitos personales o culturales de hacer y percibir. Observé también, que el exceso de voluntad impide un proceso de cambio y de sanación, ya que no permite actuar a las demás fuerzas que nos constituyen. Y que este patrón es el más expandido, ya que nuestra cultura occidental es intervencionista, voluntariosa y necesitada de logros.

La contemplación de *todo* lo que hoy somos es fundamental, y desde esa quietud es posible reconocer qué aspectos no necesitan ser intervenidos con la voluntad, ya que la misma trama las mueve. Es clave ese discernimiento en la práctica, para encontrar cuál es el lugar de acción y cuál el del dejar hacer. En las clases hay un espacio para esto, para sentir sin intervenir, o para danzar desde la organización presente, sin tender puentes en el cuerpo hacia otras posibilidades.

Pero durante mi propio recorrido en la danza, había algo que modificar de mi postura, ya que mis patrones me imposibilitaban mover y fluir sin lesiones, ni trabas mecánicas. El deseo de habilitar mi cuerpo para una danza más “libre” era necesario incluirlo en el proceso. Me pregunté si el *deseo* es sólo un movimiento que proyecta a futuro, o podría ser *la tensión interna y en presente que pulsa*, y por ello despliega las fuerzas germinales hacia un árbol posible. Tal vez todos los tiempos confluyan siempre. Tal vez la no determinación no sólo se halle en evitar vislumbrar caminos en el tiempo, sino en evitar fijarse a las imágenes, los nombres e ideas de cómo será ese despliegue, y en dejarse modificar por lo que inesperadamente siempre adviene. La no determinación es adquirir un “tono del estar” que permita el movimiento de las fuerzas internas en el tiempo y el espacio, y al mismo tiempo nos deje ser modificados por el encuentro con lo que ese mismo despliegue trae desde el entorno, en el tiempo y el espacio. Necesitamos una integración de la voluntad humana a las demás fuerzas, sin que ninguna se superponga a la otra.

De algún modo necesitaba intervenir la trama actual de mi cuerpo *con* el deseo, más allá de los ideales a futuro, más allá de lo biológico y la herencia, pero teniéndolo en cuenta. Todo entró en juego. Buscaba un entrenamiento en donde confluyeran las habilidades de la caída, del soltar, del peso, de la forma, del giro, un estar que respetara mi biología y naturalmente me permitiera seguir sin esfuerzo al movimiento, una posibilidad para cambiar ansiedades y hábitos de hacer que me dañaban.

En más caminos pude verme, en los que priorizaban la percepción del cerebro inconsciente, de las emociones, de un cuerpo que “sólo es un cuerpo”, de la trascendencia del espíritu, del aspecto energético (como si lo luminoso o el espíritu no se hallara *dentro* del cuerpo, en nuestros tejidos).

Cada camino conllevaba un modo específico de trabajo en el cuerpo y la atención. Y si bien en todas las propuestas hallaba verdad, su enfoque fragmentario me impedía seguir cambiando o resolver mis trabas. El proceso se detenía o comprimía tanto que la tensión me expulsaba de su propuesta. No encontraba cómo intervenirme, cómo estar dentro del proceso, y que su movimiento me permeara. Percibí que la apertura se hallaba en la relación, en una tensión dinámica entre bajar el nivel de voluntad del yo, para dejar a otras fuerzas actuar, y la importancia de elegir una y otra vez.

Encontraba en la materia, en el espacio, en la danza, el pensar, en la intención, la necesidad y en el sentir, una integridad tal que no podía hacer un trabajo fragmentado. En este presente somos todo ello: células, tejidos, deseo, miedos, necesidades, sueños, potencialidades, esquemas de creencias, elecciones, herencia, entorno, sabiduría ancestral. Distintos planos de conciencia aportando información específica a la experiencia viva que somos. Como piezas de un rompecabezas, reunir la información de todas esas “voces”, escucharla e integrarla posibilitó mi acceso a una experiencia de salud y estar más plena. Todo lo que hacemos influye en nuestra experiencia de la realidad.

En la actualidad trabajo desde distintos sistemas del cuerpo y modos de concebir el movimiento, ya que todo ello está en juego en el entrenamiento del danzar. A veces la tarea es escuchar, hasta sentir el pulso vivo que nos sostiene y danza. Sentir también el gesto actual de nuestra postura, dejarlo ser, sin intervenir, hasta que “haga” en nosotros, hasta ser danza. Otras veces el trabajo se halla en moverse desde la gravedad, o conectados a la musculatura profunda. Otras, según el proceso es necesario intervenir la musculatura externa, en encontrar fuerza y potencia muscular.

Otras, entrar al saber de los huesos, de los fluidos, de la respiración, lo energético, desde la información de un compañero o varios, desde el espacio, las ideas y el deseo, también. Más allá de la de la diversidad de información que surge al danzar, es importante comprender que cada persona no necesita activar lo mismo ni abordar desde el mismo sistema al cuerpo.

En el proceso de todos estos años, en mí y en las particularidades que los alumnos me iban mostrando, descubrí que cuando me aferraba a una “idea de verdad” que surgía, se volvía un dogma que imposibilitaba el proceso, ya que no funcionaba para todas las personas, y ni siquiera para la misma persona en su recorrido en el tiempo. Así como el conocimiento es necesario para acceder a la experiencia nueva, en un momento se vuelve el obstáculo que nos deja fuera de ella. Cuando saber es preconcebir, el conocimiento fracasa. La experiencia es de una naturaleza salvaje y misteriosa. Cuando el conocimiento es un modo de aferrar la vida en nombres, es el obstáculo del conocimiento. Conocer es una herramienta necesaria pero jamás es “la cosa”; no se trata de conocer sino del encuentro con el suceso presente. Los saberes del espacio, la danza, la vida seguirán evolucionando, hoy trabajamos en lo que es necesario descubrir para intervenir la perspectiva que se tuvo hasta ahora.

Un proceso de aprendizaje es disponer al ser entero para el encuentro con lo otro, la experiencia que está y adviene, y siempre es nueva. Esta es la ardua preparación, no la adquisición de teorías, conocimientos escritos y leídos. Se trata de templar el sistema nervioso y ser entero para sostenerse en una espera, en la pregunta, y no saber, no saber.

Habilitar un soporte interno que permita abrazar lo que llega, dar lugar a la fragilidad para que aquello nos toque y transforme, practicar una humildad que evite atrapar los sucesos, y adquirir nueva información sólo para olvidarla. El único conocimiento que vale es aquel que ya es parte de los huesos, la sangre, el color de los días.

Poco a poco fui sintiendo que no es posible enseñar verdades de ninguna clase, que el aprendizaje en ese sentido no existe, que el conocimiento es sólo una herramienta que incluso puede hacer obstáculo si se retiene o fija, que no hay un método mejor que otro, que se trata sólo de templarse y abrirse para escuchar el presente, la “verdad” que surge allí renovada. No hay métodos buenos ni maestros, más que “pasos” para acceder a uno mismo, más que aire para ser respirado. Nadie puede descubrir nada de otro, se trata de un trabajo en red para despertar en “uno” la sabiduría que ya se tiene, la fuerza, y la libertad de ser aquel misterio que es cada ser.





H u e l l a s   d e   o t r a s   d a n z a s  
( t e s t i m o n i o s   d e   a l u m n o s )



CAPITULO VIII



*La noche me salva. No podemos ver sin peligro de enloquecer: las cosas nos revelan, sin revelar nada y por su simple estar ahí frente a nosotros, el vacío de los nombres, la fatal medida del mundo, su mudez esencial. Y a medida que la noche se acumula en mi ventana, yo siento que no soy de aquí, sino de allá, de ese mundo que acaba de borrarse y aguarda la resurrección del alba. De allá vengo, de allá venimos todos y allá hemos de volver. Fascinación por el otro lado, seducción por la vertiente no humana del universo: perder el nombre, perder la medida. Cada individuo, cada cosa, cada instante: una realidad única, incomparable, inconmensurable. Volver al mundo de los nombres propios.*

Octavio Paz



un desde donde reiniciar  
un aceptar  
una posibilidad de intervenir  
un lugar en el que encontré carne/ un poder nombrar para transformarlo todo. Para sanar  
un hacia lo que viene, hacia lo que fue, hacia lo que es  
un estar sobre los pies. Un encontrar mis pies, para poder ser  
un primer deseo de conocer/ unas ganas locas de vivir. De ser  
un no poder. Desconfiar  
unas ganas de agradecer  
un volver a intentar/ Un aprender a observar  
una trama  
una posibilidad real de intervenir-me. De ocuparme de mí. Una posibilidad de acción  
una posibilidad real de olvidar-me. De no ser tan importante  
¿Cómo nombrar esta experiencia? ¿Cómo escribir sobre esta práctica?  
es un viaje muy feliz. Que me tiene cerca de mí  
es un poder nombrar  
es estar perdido:  
Entrar en tu materia  
Pensarte como una red  
Sentir esas fuerzas que te constituyen y desde la amabilidad y con herramientas intervenir.  
Y después, después son torbellinos. O mareas. O silencios. Creo que esta propuesta es infinita,  
inmensa, extrema y simple.  
También creo que invita a la experiencia.  
Cada fibra imaginando  
EN LA MATERIA, en mis tejidos, en los tejidos, en todos los hilos.  
EN LA MECANICA, en mis modos de hacer.



Son capas y capas de capas que uno va atravesando. Creo que la intuición me acercó a su propuesta, un impulso por sanar me dejó cerca de este material, cerca de Roxana. Desde ahí pude nombrar lo que me incomoda. Desde ahí pude preguntar, observar. Desde ahí sentir lo que me duele, lo que amo, lo que ando buscando. En la danza comienza el viaje. Soltar, ablandar, observar lo que es, aceptar. En ese primer momento recuerdo el placer de ablandar la voluntad, el corazón, el pecho, el miedo, la intención, los glúteos, los muslos, el deber ser, lo trunco, la panza, el diafragma, los intestinos. Olfatear ese borde del soltarse y el abandonarse; que el ablandar no es fugarse. Al mismo tiempo me acuerdo de ese primer deseo de fortalecer-me, armar estructuras, ser más fuerte para poder soltar-me. Por primera vez siento que esas fuerzas no lastiman. No bloquean sino que drenan, pulsan, nutren. Capas y capas de capas. Soltar, fortalecer, caer por mis huesos, encontrar mis pies y desde mis pies empujar. Conectar. Entonces es desde este sentir que voy aprendiendo a danzar- surfear. Conceptos que se filtran hacia todos los planos simultáneamente, tironeando. Conceptos que aparecen como deseos que revelan enredos, que invitan a un nuevo gesto. Gestos que te impregnan. Focos para poder permanecer en el temblor, que van haciendo huellas, que te proponen nuevas rutas para estar en viaje.

Mercedes Claudeville

Nací con espina bífida en la quinta vértebra lumbar, lo cual, hasta donde tengo entendido, dio lugar a mi escoliosis. Me la detectaron cuando estaba en la escuela primaria y mi mamá me llevó al traumatólogo porque me veía siempre muy “torcida” y que me dolía el cuello y la espalda. Después de varias placas me dijeron que tenía escoliosis, hiper-lordosis lumbar y cifosis cervical; todas las curvas “normales” las tenía invertidas.

Me desarrollé a una edad muy temprana. En una placa salió que mi curvatura se había incrementado mucho y el doctor dijo que si al año siguiente llegaba a no recuerdo cuántos grados deberían colocarme un corset ortopédico. Para evitarlo, horrorizada de verme y caminar como un robot en séptimo grado (como había visto a otra chica de la escuela) comencé a exagerar el “estar derecha”, incluso sacando pecho. Paralelamente hacía natación (que hoy me doy cuenta que me hacía doler más porque no nadaba bien y se ve que el profesor no me prestaba demasiada atención), gimnasia postural y varias veces las típicas sesiones de kinesiología, a las que me mandaban para ver si me aflojaba un poco el dolor. Al año siguiente no había aumentado tanto la gradación y así pude evitar el corset, pero los dolores seguían y a los 14/15 años un doctor sugirió una operación de reducción de mamas, dado que al parecer era demasiado para una columna que no podía resistirlo. Como no quise consulté otros



especialistas en columna y como un par no recomendaban dicha operación, ya que estaba en plena edad de crecimiento, decidí seguir con la gimnasia postural y en esos años efectivamente se fue desarrollando el resto de mi cuerpo.

Los dolores seguían y yo seguía haciendo gimnasia y entrenando varias veces por semana. A los 20 empecé a bailar danza afro. Los dolores empeoraban. Me sugirieron operarme la columna y no quise porque temía no poder seguir bailando.

Una vez me quedé dura caminando en la calle y me asusté mucho. Después de aproximadamente 5 minutos (que en ese momento sentí que fueron muchos más, dado que estaba sola en una calle oscura alrededor de la medianoche y no me respondía la pierna), logré seguir caminando, pero los dolores solo empeoraban. En esa época trabajaba en la barra de un bar, con lo cual estaba mucho tiempo parada, pero me empezó a doler tanto estar de pie que tuve que renunciar. No podía estar parada más de 5 minutos o caminar más de un par de cuadras que podía empezar a llorar del dolor de cintura. El doctor me dijo que hiciera reposo y dejara de bailar aunque sea un par de meses. Lo hice pero al mes mi depresión era tanta que decidí volver a bailar, tomando mayores precauciones. Se lo informé al doctor y fue así que optó por recetarme una faja ballenada que usé durante 2 años. Al poco tiempo dejé de bailar afro y comencé a bailar flamenco. Si bien el doctor planteaba que tampoco era lo más recomendable para mi espalda, dado el impacto en la columna del zapateo, yo sentía que me permitía un control mucho mayor de mi postura que el afro.

Seguí buscando siempre hacer alguna clase de gimnasia postural, y como todos sabían de mis dolores siempre me recomendaban ir a conocer a distintos profesionales. Así llegué a las clases de Alineación, que me cambiaron por completo la perspectiva de todo y me hicieron dar cuenta que no era solo cuestión de hacer mucho ejercicio, como venía haciendo, sino de hacerlo tomando conciencia de cómo hacerlo. Los dolores seguían, pero mi mirada hacia ellos cambiaba día a día. Sentía que estaba bien encaminada. Comencé a prestar atención a todo lo que hacía, a cómo lo hacía, a cómo evolucionaba mi dolor, si siempre era de la misma intensidad, si se irradiaba a otra zona, si mejoraba o empeoraba con algún ejercicio en particular, etc. Sentía que ya no me imposibilitaban nada, que me sentía más fuerte a medida que iba formando mi “corset” natural por hacer ejercicios todos los días. Cuando incorporé la práctica de pranayamas la revolución interna fue aún mayor. No podía creer cómo toda la zona sacro-lumbar derecha, donde radicaba el dolor, se movilizaba intensamente mientras hacía los ejercicios de respiración, aunque para ello permaneciera sentada y quieta. Así capté que una manera de aliviar el dolor consistía en procurar enviar oxígeno y atención a esa zona adolorida para generar espacios y que pueda respirar. Paralelamente, como al principio me costaba mucho poder respirar por ambas fosas nasales, seguí la sugerencia de dejar los lácteos y las harinas refinadas a ver si eso mejoraba y “mágicamente” comencé a poder respirar por ambas narinas. Ese fue uno de los cambios

más increíbles, ya que toda mi vida había vivido acostumbrada a no poder respirar de manera fluida, asumiendo que era muy alérgica y/o vivía resfriada. Incluso había comenzado a hacerme el tratamiento para las alergias con las vacunas y lo dejé al poner todas mis apuestas en la práctica de pranayamas.

Con el trabajo y el foco que comencé a poner en la respiración se relajó mucho mi esternón (con una tendencia histórica a estar hacia afuera y arriba), lo cual derivó en una mejoría en mi zona cervical. A ello también contribuyó el hallazgo de los suspiros, y ahora no paro de suspirar a cada rato! Con cada suspiro se me relaja el pecho, especialmente cuando está comprimido. También siento últimamente una necesidad imperiosa de abrir grande la mandíbula y sacar la lengua, notando cómo eso repercute en mis cervicales. Y es otro de los descubrimientos que hice con este trabajo, la conexión tan fuerte que existe entre la mandíbula y las cervicales, siendo una persona que a raíz del fuerte bruxismo se rompió dos dientes.

Abandoné vicios como el forzar torsiones varias veces al día para que me sonara la zona sacro-lumbar derecha, que era la que me dolía de manera crónica, cambiando ese hábito por movimientos más suaves, o de ejercicios, después de los cuales muchas veces sonaba, pero no porque yo lo forzara, con lo cual la sensación era completamente diferente. Al levantarme de la cama, en vez de hacerme sonar comencé a desperezarme a modo de estiramiento. También comencé a prestar atención a cómo dormía y cómo esa posición cotidiana se reflejaba en vicios y dolores posturales. Eso lamentablemente aún no pude modificarlo, pero creo que ya fue un paso importante haberlo detectado.

Los focos de atención van cambiando en cada momento, y todos son necesarios, como faros que van iluminando el rumbo. Muchas veces el foco lo encuentro en mi fuga por el esternón, quizás producto de un vicio postural cuyo origen puedo encontrarlo en ese intentar “ponerme derecha” para evitar el uso del corset cuando era chica. Varias veces al día el foco lo pongo en mi pisada, tanto al estar parada como al caminar. Especialmente cuando me doy cuenta que está comenzando a dolerme la cintura busco sentir que en vez de pasos sobre una superficie plana puedo usar mis pies a modo de pedales y bicicletear por debajo de la tierra, y ese empuje me da fuerza, me alivia el cuerpo y me permite relajar la cintura, disminuyendo la tensión en esa zona. Lo mismo busco cuando pedaleo en la bici, buscando también apoyar los isquiones, y al empujar tanto pies como manos para que eso repercuta en toda mi columna siento que crezco y que mi coronilla se acerca al cielo. Muy relacionado con esto, y con el dirigir la atención también a los límites de las posibilidades (porque soy hiperlaxa en muchas partes del cuerpo), logré dejar de hiper-extender rodillas y codos. Otro foco salió de un ejercicio del seminario de febrero (2015): buscando empujar el aire desde los extremos de mi cuerpo siento que crezco por dentro, que me estiro y cobro más volumen, lo cual resulta una sensación más que gratificante. Y si bien me resulta placentera en cualquier situación, la busco especialmente al bailar y la

proyección cambia notablemente. También descubrí la importancia de la mirada como punto de equilibrio, ya que suelo mirar mucho hacia el piso, tanto al caminar como al bailar, y la verdad que se siente muy bien que exista espacio entre pecho y mentón. La búsqueda del concepto de soltar también fue increíble cómo me hizo repensar distintos ámbitos de mi vida. Algo que hubiera pensado que era tan simple me terminó resultando sumamente complejo. El “dejar de hacer” se me tornaba prácticamente imposible. Empecé a darme que aunque pensaba que no estaba haciendo nada seguía haciendo mucho, y que en general, con solo mandar la atención a las distintas partes del cuerpo -y respirarlas-, recién entonces lograba dejar de moverlas o tensionarlas. Me di cuenta que pensaba (y me movía) de manera fragmentada, y eso llevaba a que se cortara el flujo de movimiento siempre en alguna zona. El soltar isquiones al piso al estar parada me ayudó a dejar de quebrar tanto la cintura, lo cual hacía sin darme cuenta. Lo mismo con el soltar el esternón: cada vez que pienso en soltarlo suspiro y siento que se me relaja todo el cuerpo. Ahora me resulta prácticamente imposible no relacionar todo lo que voy descubriendo posturalmente con dinámicas de la personalidad.

Otra búsqueda que me resulta muy interesante es la de hallar cómo todo está en movimiento permanente y cómo nada es recto. Eso lo comencé a sentir más que nada en los muslos, pero de a poco voy procurando buscar esa suerte de espirales en las distintas partes del cuerpo, ya que también me permiten expandirme al descargar mejor el peso en la tierra.

Muchas veces cuando descanso después de algún ejercicio me suena la zona sacro-lumbar. Incluso muchas veces siento que se me liberan las vertebrae del cóccix, como si de desprendieran eslabones de una cadena. Pero ya no me asusto como me solía asustar con esa clase de sonidos secos, sino que siento que son reacomodamientos de las vértebras, agradecidas de que las esté haciendo trabajar de manera diferente.

Actualmente, dos años y medio después de haber conocido las clases de Alineación y por primera vez después de diez años, en los cuales ya me había acostumbrado al dolor, disfruto cada vez que caigo en la cuenta de que no me duele, y que cuando me duele sé que es cuestión de ejercitar más para que deje de molestarme. Después de toda una vida de acostumbrarme a tener siempre la nariz tapada, disfruto cada vez que me doy cuenta que ingresa aire por ambas fosas nasales. Después de toda una vida visitando médicos y tomando pastillas para calmar el dolor, disfruto de sentir que no dependo más de eso sino de querer estar bien y de hacer lo que tengo que hacer para lograrlo. Después de una vida de pensar que comía bien porque no comía muchas frituras, disfruto de haber comenzado a buscar una mejor alimentación, más consciente, orgánica y menos cargada en vano.

Por todo esto, agradezco la lesión que me generó tanto dolor durante tanto tiempo, ya que gracias a ella llegué a conocer este tremendo trabajo de Alineación y puedo dar testimonio de que da frutos. Y



no solo porque el dolor dejó de ser crónico sino en términos de una totalidad, porque lo principal que siento que mejoró es mi manera de ver la vida, la manera de concebirme a mi misma y cómo me relaciono con el entorno, la mayor independencia que fui logrando, la importancia que comencé a entender que tienen cosas que nunca había siquiera considerado y el estudiarme a mi misma y dedicarme tiempo en vez de solo estudiar cosas externas, que llevan a que uno se siga evadiendo de sí mismo, concibiendo su propio cuerpo como un ente utilitario e independiente.

Sabrina Monasterios

Conocí la labor de Roxana a mediados del año 2009 y tomé sus clases regulares hasta mediados del 2012. En los inicios tenía 24 años y diagnosticada desde los 17 años escoliosis dorsolumbar. En el 2009 la medición de la curva era de 38/40 grados aprox. y me atendía desde hacía unos 4 años cada 15 días con osteopatía, RPG, kiropraxia, para acompañar los dolores e incomodidades físicas que sentía. Cuando empecé a practicar con Roxana nuestros primeros focos fueron la apertura del diafragma a través de la respiración, incluyendo práctica de pranayamas, ablandar tejidos y la elongación. Al cabo del primer mes de práctica en las clases grupales había suspendido las visitas quincenales de osteopatía, algo alucinante e impensable para mí en esos tiempos, donde el espacio osteopático me resultaba vital. El encuentro con Roxana empezó a habilitar la posibilidad de abrir ese lugar, incluso mi cuerpo se sentía muchas veces mejor luego de una clase que luego de una sesión. Algo que venía buscando y que sentí encontrar en alineamiento fue la posibilidad de aprender a “abrir” mi cuerpo, aprender ejercicios, formas de generar mayor bienestar físico en mi cotidianeidad, ese viaje comenzó a abrirse para mí en este espacio. El cuerpo como espacio de exploración, descubrimiento y aprendizaje. Luego la magia del cuerpo como espacio de transformación, con el tiempo empecé a descubrir que mi cuerpo era mucho más flexible y transformable quizás de lo que yo pensaba. Se empezó a integrar el diálogo de mis pensamientos, emociones y sensaciones corporales, mi cuerpo se volvió cada vez con mayor profundidad una trama viva de sentido, un universo de información personal y relacional. La forma de mi cuerpo en relación a mi entorno físico, material, emocional, energético, ¿cómo responde mi cuerpo a los estímulos que recibe? ¿de cuántos estímulos es capaz de ser consciente? ¿cómo responde mi mente a lo que recibe/percibe? ¿qué resonancia, respuesta, consecuencia se manifiesta en mis emociones y materia corporal?

Hoy escribo este registro, estas palabras, esperando a mi primer hijo con 39 semanas de gestación, sintiendo agradecimiento por el camino de apoyo y confianza que esta práctica puso disponible para mí, confianza en la sabiduría del cuerpo, descubrimiento del placer del movimiento en el cuerpo, de



las distintas capas de universos que nos habitan. Hoy vivo la escoliosis como un regalo de la vida que me guía, como una forma que me invita a habitarla con más profundidad cada día, una y otra vez la vida me invita a la entrega de lo que es, al abrazo de su sabiduría y ahí el despliegue del placer y la confianza, el disfrute y para mí, la salud en la vida. SIENTO la labor de Roxana como un misterio que atraviesa muchos mundos, que invita a cuestionarnos nuestros patrones de movimiento, nuestras creencias y patrones de pensamiento, el límite de ello, la expansión de ello depende del viaje de cada uno... Percibo hoy alineamiento como una herramienta capaz de desplegar mucho bienestar físico pero siento su fuerza mayor, en ser portal de diálogo con el misterio de la vida, abrimos a todo lo que no sabemos y ser movidos por ello con amor y confianza. Gracias

Laura Rey

El trabajo con Roxana significó para mí un redescubrimiento de mi realidad física y como emergente de esto, una nueva mirada sobre mi voz, no fue algo que yo me propusiera a-priori pero el trabajo en si mismo me referenciaba de manera permanente a lo que fue y sigue siendo mi modo de transitar y evolucionar: la comprensión de mi propia voz y la de los que de infinitas maneras me rodean. Por este trabajo comencé a habilitar las puertas que conectaban el inmenso ámbito de mi garganta hacia puntos cercana, mediana, y lejanamente relacionados, el resultado era una manifestación del sonido "entramado" (usando una palabra potente del léxico de esta propuesta) en todo mi ser. Sonido entramado es el resultado de un cuerpo entramado, es poder usar la voz entonces en ese territorio de estabilidad, en un espectro amplio de posibilidades en cuanto a tesitura, color, volumen y otros parámetros propios de repertorios más específicos: música contemporánea, repertorios exóticos, etc. Desde el dominio del trabajo mismo encontré que el instalarse en una determinada postura y desde allí hacer un trabajo concentrado, minimalista de pequeñas presiones y liberaciones generaba luego una onda expansiva en otras partes del cuerpo, el concepto de "Permanecer" y de "Fugar", marcaban según como se los realizaba una nueva vía de circulación del movimiento y en mi caso personal también del sonido.

Dije y sigo diciendo de una manera muy agradecida que una bailarina, con la completud y originalidad de su propuesta me ayudó e iluminó en el trabajo de mi cuerpo y de mi voz.

Virginia Correa Dupuy

Tomé el Seminario Naturaleza de la Fuerza en el Cuerpo y la Danza en Enero del 2010. Era un momento muy especial ya que llevaba un año estudiando en el Taller de Danza del TSM, al cual había ingresado con muy poca formación previa. Hacía muchos esfuerzos por llegar al nivel de mis compañeros, seguía todos los consejos de los maestros, pero no lograba sentir que en mi cuerpo se despertara un aprendizaje general, sentía que eran todas pequeñas recetas acotadas a determinados movimientos o circunstancias.

Anteriormente me había interesado por esta propuesta pero nunca había podido concretarla, luego la olvidé y finalmente por casualidad pude asistir al seminario. Por primera vez se despertó una confianza muy profunda. Aunque todo me resultaba lógico conceptualmente y muy natural en la mecánica, poco podía comprender. El movimiento resultó ser una puerta hacia el cuerpo. Por primera vez alguien me llevó a comprender leyes naturales básicas y mi cuerpo comenzó a desanudarse, luego se expandió y transformó mi concepción de lo bello y la danza. Al transformarse el apoyo de mis pies, las relaciones globales entre las partes de mi cuerpo- atravesado por una sensación nueva, como si la musculatura se fuera expandiendo, volviéndose más esponjosa, aireada- empecé a ver la diferencia entre “mostrarse”, subrayando las coincidencias que poseo con los parámetros estéticos de la danza clásica, o equiparar entre “lo que tengo y lo que no”.

Cuando comencé a estudiar lo hice atraído por los cánones clásicos y al transcurrir los primeros años de mi aprendizaje comencé a ver que la danza no habita en poses sino, en un cuerpo que se involucra en su totalidad con un movimiento. Realmente esto sucedió en aspectos concretos, como el pasaje de peso que hace fluir la elasticidad, que permite uso de diferentes niveles de fuerza, etc. En mi experiencia, el eje particular de este trabajo es su inmensidad tanto física como conceptual: uno comienza a comprender la infinitud de direcciones en las que el cuerpo se expande, permitiéndonos insertar la práctica, el entrenamiento y el aprendizaje dentro de una red, relacionándola con otras esferas de la vida cotidiana.

La técnica es basta y compleja, es transmitida con gran humanidad y sabiduría.

Durante la época de formación en que conocí este trabajo, la calma estaba ausente. Poco a poco fui accediendo a ella como una llave para desbloquear mi cuerpo. Cada cambio tuvo un tiempo que le imprimió su propia sabiduría. De los ejercicios de la clase de alineación se me otorgaron algunos para empezar a generar un cambio físico. Los repetía en mi casa y además intentaba trasladar los principios de la propuesta a las clases de danza del TSM.

Luego tuve la posibilidad de viajar y conocer algunos maestros referentes de la danza contemporánea. Felizmente encontré similitudes muy grandes con el trabajo de Roxana, pero en muy pocos el mismo nivel de coherencia. El diálogo que se establece entre lo general y lo particular (ningún movimiento está aislado de otro y a la vez la sensibilidad se agudiza al punto de comprender que todo es

movimiento, entonces lo mínimo puede movilizar a lo macro), o la técnica y la persona son los caminos por los que se desplaza el aprendizaje.

Juan Salvador

Caí en las clases de danza y alineamiento personalmente buscando una disciplina, una estructura dentro de la libertad del ritmo, algo que me contuviera. Pero encontré en este trabajo la importancia de 'soltar'.

Me refiero a esa sensación dual entre relajar la mente y el cuerpo, pero a la vez sin que esto signifique un abandono. En los ejercicios uno va entendiendo como dirigir la fuerza de tal manera que no sea una fuerza bruta, que en definitiva es mucha más fuerza de la que se necesita. Para llegar a la punta del dedo gordo se necesita enviar la fuerza de tal manera que pase por los distintos lugares del cuerpo y estos lugares no son una línea recta. Tienen baches, montañas, lagos. Entonces lo difícil es conseguir mantener una corriente fluida en el cuerpo. Si se hace más fuerza al tener exceso se escapa para afuera del cuerpo y no se consigue esa sensación de fluidez. Se trata de algo más sutil. Y en mi experiencia eso sólo se consigue relajando cabeza y cuerpo, pero manteniendo la conciencia sobre lo que se está haciendo.

También es importante para esto aprender a visualizar el cuerpo, la forma interna y externa. Percibir cómo me ve el otro. La postura que uno tiene muchas veces es la manera en la que me presento al mundo. Recuerdo especialmente el momento en el cual tomé conciencia de mi espalda y de toda la parte posterior, la nuca, los brazos y las piernas. Creo que no estamos acostumbrados a conectarnos con nuestra parte posterior porque al tener la visión siempre para adelante, lo otro queda relegado. Cuando tuve a mi beba y empecé a hacerle masajes entendí la importancia de mostrarle las sensaciones en todo el cuerpo. De hecho ese contacto global sólo lo experimentamos en la panza o en el agua. El equilibrio, que es algo fundamental en la danza, es parte también de esta sensación integral, ya que no puede existir sin que todo el cuerpo logre reunirse a sí mismo en un momento. Y resulta muy claro cuando se logra. Hay una sensación en el cuerpo que contrariamente a ser forzada, resulta absolutamente liviana. Es como caminar, en donde todo el cuerpo se une en un movimiento armónico en donde el pie que está atrás se conjuga con el brazo que va para adelante. Esta sensación aparece en mí cada vez que la busco y por fuera de la danza. Cuando estoy esperando resolver una situación estresante por ejemplo, la forma más útil para relajarme o para encontrarme conmigo misma resulta simplemente poder pararme sobre la planta de los pies. Es simple pero a la vez contiene todo lo que ya se mencionó: conciencia, visualización, equilibrio y respiración, que es otro eje fundamental.





Yo para lograr esto lo que necesité especialmente fue confianza. Es difícil de explicar, pero es otra manera de decir 'soltar' o 'relajar', sin perder lo consciente. Y en este sentido quizás sea el parto uno de estos momentos transitados en donde naturalmente mi cuerpo accionó lo aprendido. Tuve cesárea porque rompí bolsa antes de mi fecha y sin contracciones previas ni posteriores. Tampoco me hicieron goteo sino que se resolvió ayudar al nacimiento de la mejor manera posible. Pero eso no significa que no hubo espera, ni esfuerzo mío, de mi beba y de mi cuerpo. Desde que esa gran corriente de agua, que no paraba, salió de mi, sentí que ese era un momento en donde todo en mí tenía que cooperar. Un estanque puede pensarse como un lugar fijo, pero también puede ser un mundo lleno de agua, peces, árboles, frutos, posibilidades.

Pía Dalesson

El camino que inicié hace muchos años a través de lo corporal, como una búsqueda, se iluminó en el encuentro con Roxana, su trabajo minucioso y poético, en las clases y talleres me guió para encontrar la información y profundidad necesaria para explorar, rescatar y descubrir mis propias herramientas para el movimiento; Salir de lugares conocidos, cómodos, habituales para tener en cuenta algo más amplio, que lo incluía todo; a mí, con mi mundo interno, mis emociones, recuerdos, todo mi cuerpo disponible, atento para desplegar y expresar; el modo de interactuar con otros, con el espacio, fue un gran descubrimiento, una experiencia muy completa que me permitió observar y habitar el movimiento, un nuevo abordaje, una nueva forma de moverme, de bailar, de estar, de percibirme en el mundo.

Su modo de trabajo es una invitación permanente a la observación, la indagación y al juego como aprendizaje creativo; El pasaje constante de lo concreto a lo abstracto, de la fuerza de lo natural a lo etéreo, de lo liviano a lo pesado y transitarlo todo a través del cuerpo, atravesando, permitiendo que el proceso ocurra, que lo aprendido se haga uno con uno, es algo que me enriqueció no solo en el campo del movimiento, sino en todos los aspectos de mi vida, es siempre una mirada profunda hacia adentro y hacia afuera, que me permitió reconocermme, reencontrarme y confiar, todo lo que aprendí forma parte de mi hoy, estoy agradecida y feliz por haber pasado por ahí, una vez, muchas veces, porque siempre nos volvemos a encontrar para dar una vuelta más a la espiral.

Lo particular del trabajo para mí es la profundidad que tiene, el entramado, lo que permite una investigación intensa para cualquier búsqueda que se inicie, que necesite el cuerpo disponible y en estado poético, sensible, es una bellísima tarea, movilizante y reveladora en mi camino.

Clara Izurieta



Este trabajo me habilitó fundamentalmente la paciencia conmigo misma.

Yo venía con una historia de postura corregida, con un trabajo hecho sobre mi escoliosis- que me provocaba graves problemas a nivel dorsal, lumbar, etc.-. Pero lo había trabajado más en base a la fuerza de la corrección (desde una concepción un poco más consciente y dirigida). Con este trabajo tuve que, primero, "dejar manifestarse" a mi cuerpo, relajar, conectar lugares que ni sabía que existían y sobre los que nunca había trabajado, para así reordenar en función de la particularidad de mi cuerpo, mi dolencia y mi futuro bienestar.

Me permitió entender mis problemas posturales como funcionales a mi tipo de trabajo, mi estructura mental, mi relación con el entorno (laboral, familiar, etc.) es decir como un resultado de interrelaciones y actitudes, más que como un problema estructural en sí mismo (más allá de la obvia carga genética o "forma" del cuerpo).

En mi situación particular, pude dejar de tener dolores lumbares que, pese a estar trabajando la postura con la técnica de barre à terre desde hacía años, no podía evitar; y un dolor muy punzante en la rodilla derecha para el cual me habían diagnosticado dos traumatólogos un problema con los meniscos y estuve haciendo meses de kinesiología sin ningún resultado. Ahora, desde hace años, y luego del trabajo con Roxana, no lo tengo más. Además puedo estar parada mucho tiempo sin cansarme las piernas, ni descaderar y hacer movimientos con la cadera para "acomodarme" en la postura rígida. Encuentro que el aporte particular de esta propuesta es la toma de conciencia de la interconexión de todo el cuerpo: articulaciones, sistema osteoartromuscular, respiración y sistema nervioso. Una de las cosas que más me ayudó a "tranquilizarme" por no poder corregir de inmediato ciertas posturas que me llevaban al dolor, fue un trabajo de respiración muy profundo que hicimos conjuntamente con las clases más específicas de alineación. Como resultado pude no "enojarme" conmigo misma por tardar en modificar aspectos de mi postura. La conciencia de la respiración y la concepción global del cuerpo con el foco en determinadas partes, pero siempre viendo la consecuencia o modificación en los restantes sistemas, creo que es lo que diferencia este trabajo de otros.

También es bastante original, al menos para mí, el concepto de cambio aun de aquellas cosas que tenemos como inamovibles, herencia genética, etc.

Otro aporte es ver la perspectiva de la postura en función estática y su aporte para el movimiento, ya sea de la vida cotidiana o de la danza, para los que la realizan. Normalmente uno ve por separado ambas cosas: las clases de danza ven lo funcional al movimiento y las de alineación, sólo lo "postural" en una función estática: parados, sentados, etc.

Ana Garland





Conocí el trabajo de alineación en el otoño de 2012, a raíz de una lesión en mi rodilla derecha. Mi lesión se manifestó durante el entrenamiento de distintas prácticas corporales como el chi kung, el yoga, y la danza. Tras un proceso de gran inflamación, había lesionado mi membrana articular, con un consecuente derrame de líquido sinovial.

Cada vez que volvía a reiniciar algún entrenamiento que involucrase el uso de mi cuerpo, el dolor y la inflamación reaparecían. Por paradójico o no que parezca ser, tanto las prácticas de chi kung terapéutico como incluso de yogaterapia, me devolvían al mismo camino, por así decirlo, cíclicamente; en cuanto incrementaba mínimamente la intensidad del entrenamiento, mi dolor articular en la rodilla retornaba. Con evidencia, algo, alguna pauta de movimiento, de interpretación, o de ejecución, estaba, allende mis intenciones, reiterando en mí esos resultados. Y así, pese al propósito curativo y unificador que, como pauta general, tienen tanto el yoga como el chi kung, en mi experiencia no lograba hallar la manera de practicarlos o incorporarlos de modo que me brindaran la resolución que necesitaba mi salud, manifestada muy concretamente en mi cuerpo. Lo mismo me ocurría si intentaba retomar las clases de danza, o bien cualquier ejercitación con involucramiento físico, tal como el simple correr.

Luego de casi dos años de variada búsqueda, a diferentes niveles, para hallar una guía que me condujera hacia mi curación, conocí a Roxana Galand, en el Espacio Azur, en Colegiales. Le conté la situación, conversamos, y comenzamos a trabajar.

La clara manera en que, con este método, se comprenden las pautas del movimiento real en el cuerpo, permitió que en muy pocas clases se evidenciaran cuáles eran las principales pautas de mi hacer, y los principales sistemas de relación, que me reconducían recurrentemente a la lesión de mi rodilla. Al partir de una cabal mirada de la totalidad específica de mi cuerpo y al trabajar en ella teniendo presente de manera prioritaria la interrelación de las distintas áreas de movimiento, de los distintos tejidos, de los distintos sentidos que mis sistemas conjugaban en el funcionamiento del cuerpo como un todo, este trabajo de alineación me permitió poner en estudio, en autoinvestigación, y consecuentemente en transformación, mi salud.

De esa manera, a través de la recuperación de mi salud física, fui viviendo un proceso de recuperación de mi salud integral. Pues el trabajo no sólo intervenía mis sistema osteoarticular y el muscular, sino también globalmente mi sistema nervioso y sus directas derivaciones respiratorias, endócrinas, psíquicas, y cognitivas. Gradualmente fui recuperando libertades de movimiento en áreas que estaban semibloqueadas, poco utilizadas, y por eso debilitadas, o bien sobreexigidas; descubriendo

cuáles eran en el circuito de movimiento y postura general de mi cuerpo, los lugares de obstrucciones y fugas de fuerzas, así como los hábitos que compensaban distintos desequilibrios.

En particular, me ayudó a ver que en la dolencia de mi rodilla se hallaban físicamente implicados los apoyos de mis pies y en general los movimientos de mis tobillos, mis caderas, mi pelvis y mi diafragma, por nombrar sólo algunos focos principales. Y que sería trabajando el conjunto de estas partes en relación, y su relación recíproca, que podría intervenir de un modo liberador y curativo en el área de mis rodillas. Y que a su vez, la compensación y sobrecarga que mis rodillas estaban ejerciendo en el juego de la totalidad, estaba actuando visiblemente en mi propia postura al permanecer de pie, estar sentado y también al caminar; bastaba que alguna de estas simples actividades se prolongara en el tiempo o se profundizara en intensidad para que la compensación y consecuente sobrecarga se magnificaran y entonces el dolor reapareciera. Así, este trabajo me puso frente a la saludable necesidad de un reaprendizaje. De un reaprendizaje en el caminar, en el hacer, en el movimiento, incluso en el simple estar.

A diferencia de otros trabajos previos en los que también se enfoca la atención en la conciencia corporal, en la relación de las partes de nuestro cuerpo como un todo en unidad, puedo decir que con esta práctica esa anhelada búsqueda de integridad, salud y armonía se fue transformando de ansioso deseo a una manera concreta de hacerlo, a un gradual entendimiento de cómo eso puede hacerse verdad; de un fragmentario anhelo a una patente posibilidad traducida en la verdad material del tiempo, sostenible, orgánica, recreadora; a través de un lenguaje y una composición de trabajo realmente abarcador, conscientemente sensible, contemplante y con la amplitud pedagógica e investigativa fundamental y necesaria para la comprensión verdaderamente integral de los cuerpos. Siendo esa amplitud la base y condición para un abordaje real.

Menciono términos como real, verdadero, concreto, pues si algo sentí desde los inicios de la llegada de este trabajo a mi vida, mientras lo fui practicando, fue la certeza, la evidencia sin pliegues de la certeza, de que haciéndolo me iba a curar, me iba curando. Me iba a curar mi rodilla, me estaba curando yo. Algo muy hondo en mí y muy simple a la vez, sabía esto, comprendía la radicalidad única de ese proceso que es curarse, que es ir estando más sano, ir siéndolo.

A partir de la práctica de este trabajo mi cuerpo se alivió profundamente, mis relaciones propias e interpersonales se tornaron más amables, mejoraron; mejoró mi descanso, mi actividad, se fueron también equilibrando mis proyectos y mi alimentación. Se equilibraron mi voluntad y mi percepción,

tanto interna como exteriormente.

Considero que me puso en real contacto, a un nivel sutil y finamente objetivo, con la disposición actual de la naturaleza en mi cuerpo y con la proyección actual de mi cuerpo en la naturaleza.

Me recordó que la profunda inteligencia que me recorre y constituye como ser vivo tiene una naturaleza, un diseño y un tiempo que es preciso escuchar y atender; me permitió escucharme, recordarme, reconocermelo y vivirme, como experiencia viva.

Este trabajo me habilitó posibilidades. Multiplicó, liberó y reanimó, mi ser en el mundo. Reconociendo el cambio en lo natural, recuperando lo natural en el cambio. Afinando las diversas dimensiones de la sensibilidad en mí, cultivando la verdadera intuición interna, allí, en la entera escucha. El permitirle ser en mí me fue abriendo un nuevo encuentro hacia lo propio, renovando mi vivencia, mi mirada, mi experiencia y mi conciencia de totalidad, de ser de relación, de ser cuerpo abierto, vivo y en movimiento perpetuo, externo e interno, de ser en un vivir de hermosas leyes; reequilibró la percepción de cómo es que la vida habita en mí y cómo que yo habito en ella, revelándome una vez más la prioridad de la vincularidad y del modo de la relación, que obra en nuestro habitar, en nuestro hacer, en nuestro sentirnos y en nuestro pensarnos. ¿Cómo?

Poniéndome fina, sensible y compasivamente ante mi verdad, ante los lugares reales de mis hábitos, ante mis propias pautas de interpretación, valoración y ejecución, ante el tejido real de los ciclos, y ante las enormes posibilidades que estos abren si uno hilvana la sonrisa, y la paciencia; ante las verdades de los tiempos de cada aspecto de lo experimentado, grabados y vivientes en mí; ante la necesidad de la atención, ante la flor del respeto.

Siento que este trabajo en sí mismo habilita, por incluir entre sus principios la comprensión presente de la vida, en las vidas que toca, en los cuerpos que ve y explora; y que por sí mismo habilita, pues juega este verbo, habilitar (habilitar), como lugar fundante del posible cambio, del posible giro en el movimiento, de la deseada intervención del ahora. En ello, lo recibo en tanto investigación activa; en esa manera, como metodología dinámica. Y veo que si esto es, esto hace en quien lo practica. Permite y a la vez, conduce a permitir. ¿A qué? a que aquello se exprese. Aquello, lo que está sucediendo, o bien aquello que aun no pudo expresarse. Me ayudó a recordar que lo que es pulso de origen en toda vivencia o acción, deviene resultado, que la simiente también se hace en la decantación. Es decir, conocer, recordar las réplicas, los efectos, las amplificaciones. Intuyo que por eso, trabaja en abierto. Intentando aprender esto, no tanto en la reiteración de la clásica lógica dual, bidimensional, de causa y efecto, sino más bien en una cosmografía del cuerpo como proceso; no en un afuera de toda

causalidad y efectualidad, sino en una causalidad comprendida, puesta en relación, y que se juega en la multidimensionalidad que todo tejido y movimiento tienen, ayudándome a entender esa dimensionalidad múltiple en cada circuito espacial, y en todo proceso temporal. Me habilitó esa experiencia, dándome en simultáneo un claro panorama de herramientas amorosas, poniéndome en contacto con un hacedor de inocencia, con una continua testificación de belleza, con un gradual crecimiento en la inmensidad y también con una semiótica de lo vivo. ¿Cómo? Trayendo al diálogo del trabajo presente la presencia continua de la tierra, de las líneas de fuerza del abierto espacio, de la afluencia e influencia constante del despliegue de la gravedad. Produjo en mí movimientos (aun abiertos, aun inacabados) que re-habilitaron en el simple ámbito de mi vida nociones-vivencias de renovación, de respiración, de revisión amplia, paciente, precisa, de aquellos lineamientos que en todo orden, atravesaban y atraviesan mi ser. Y digo mi ser como para escoger un nombre que indique hacia mi totalidad, algo que evoque mi cuerpo, mis sistemas, orgánicos e inorgánicos, mis tejidos físicos, corporales, sutiles, y a la vez que evoque, las razones de mis pautas, de mis modos de ser, de hacer, de estar, y vivir; en suma, algo que posibilite evocarme de verdad. Eso siento del trabajo de alineamiento, de este vivo estudio de nuestra naturaleza, de su exquisita sensibilidad transformadora, que es realinearnos con nuestra verdad. Así entonces, trabaja para todos, y así, trabaja para cada uno.

En lo personal, me devolvió la amabilidad en la tarea, en las sendas elegidas; me habilitó a la salud, al despejarme de apuros, de pre-condiciones, y de tantas índoles y pre-tensiones. Me habilitó a un contacto más contemplativo con las múltiples fuerzas de la experiencia, a lo bello de necesitar re-conocerlas antes de "querer hacer algo" con ellas. Me ayudó a disolverme de suposiciones y a trabajar, conociendo, nuestra naturaleza.

José Luis Riggio

Respiro hondo y acá estoy, recorridos casi tres años desde que me implique en esta práctica, miro hacia atrás y me asombro, me emociona el proceso, me emociona el profundo cambio en la forma de usar y pensar mi cuerpo, que concuerda con el cambio físico, visible.

Esta práctica atraviesa transversalmente todo lo que hago, mi forma de hacer y de observar, cala hasta lo más profundo de mi ser.

Con el tiempo, recorro capa tras capa de este trabajo y no dejo de sorprenderme de su profundidad, de la complejidad que se abarca tanto observando la quietud como en una secuencia de danza clásica.

Me encontré con muchas preguntas que me fueron guiando a lo largo de este camino, me encontré con mis limitaciones, mis angustias, mis facilidades, mis estanques y fugas. Este trabajo provee una fuente inagotable de información: pone en evidencia las trabas que no permiten la fluidez en el movimiento, la forma de relacionarse con las consignas, las emociones y hábitos que aparecen, todo esto se va actualizando constantemente.

La propuesta requiere implicarse, preguntarse, acceder a la sabiduría de nuestro cuerpo e integrar todas las fuerzas que nos conforman. Esto permite explorar también las posibilidades de lo que uno suele rechazar o despreciar. Hacemos constantemente el ejercicio de observar lo que hay en el presente, entender cómo se construyeron estas estructuras que nos componen hoy, apreciar sus posibilidades y poder integrarlas en lo que queremos construir.

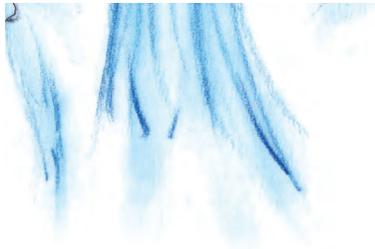
Todo este trabajo se lleva a cabo con mucha amabilidad y escucha, respetando los focos, tiempos e intereses personales, abriéndole la puerta a todo lo que aparece.

Es además, un gran trabajo desde el punto de vista de la salud. En cuanto a lo físico, he visto sanar muchas lesiones en mis compañeros y yo experimenté un gran aumento de la disponibilidad en mi cuerpo que me permite acceder a muchas otras técnicas y actividades. También, encontré una forma de trabajar emociones, de templarme y ser más amable conmigo. Por otro lado, me hizo ver que hay varias cosas que me afectan hoy y no pertenecen a mi hacer sino a vivencias de mis antepasados que se representan en mis hábitos y emociones.

Agradezco haber encontrado un espacio para abrir, explorar y escuchar las fuerzas que nos mueven. Agradezco profundamente transitar este viaje, esta enorme transformación.

Laura Burak

Fue una gran felicidad y un gran descanso (tanto físico como emocional) encontrar un espacio donde el cuerpo era respetado y querido en su integridad. Abrazándonos.



En el trabajo/investigación “Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza” encontré una práctica que sintetiza y reelabora elementos, que percibía podían estar unidas y que personalmente había trabajado por separado en otras prácticas como yoga, técnicas somáticas, tai-chi, clases de danza, etc.

Al proponer un cuidado preciso y respetuoso de la estructura osteoarticular, estimular la propiocepción y percepción externa traspasa el estudio biomecánico del cuerpo y entra en el terreno de cambio paradigmático de la concepción del cuerpo y del movimiento. Al proponer una unión de las capacidades de cada ser humano, reúne todas sus posibilidades: el cuerpo, el pensamiento, el sentir etc.

Desde este paradigma aparecen preguntas, preguntas que no son dudas sino canales de habilitación y nos cuestionan en nuestro hacer y nuestros hábitos. Algunas de estas, siento y pienso son fundamentales al momento de abordar una práctica artística que observa muchos planos de nuestro ser.

La pregunta sobre la individualidad, sobre quiénes somos y donde estamos, sobre la relación con el afuera y los demás. Cada uno empieza desde donde está parado, literalmente, estudiando/observando nuestras singularidades óseas, de tejidos etc. Y este “movimiento” cambia profundamente la visión, de un trabajo sobre ideales se pasa a un trabajo sobre lo concreto del cuerpo. Creando conciencia y conocimiento se acredita la seguridad en nuestro propio cuerpo y de a poco también en nuestro hacer. Empezando en el cuerpo seguimos a una visión general del movimiento y la danza.

Esta pregunta permite y estimula la auto-observación, nos conecta de forma amorosa con nosotros mismo y en consecuencia el lugar desde donde nos relacionamos con el afuera y los otros, sean estos el espacio, el tiempo, la gente, etc.

La pregunta sobre la técnica. La investigación de Roxana Galand no reduce la técnica al control sino que su visión toma la técnica como una puerta hacia el potencial del cuerpo y de cada persona. La pregunta sobre la técnica me fue habilitando en el ámbito de la creación artística, una pregunta que vivo como bailarina, docente y cuando realizo trabajos escénicos y que es motor de mucho trabajo interno y externo. Interno en el cuerpo y externo en la enseñanza y la escena. Técnica como apertura/puerta/ventana/salida.

El trabajo me aportó y sigue aportando un gran conocimiento de mi cuerpo y mi hacer que redundan positivamente en mi forma de moverme y de bailar.

A nivel pedagógico resulta en una habilitación de las posibilidades completas del cuerpo, sus fuerzas, sus capacidades y potencialidades. Haciéndonos dueños de nuestros aprendizajes y pudiendo poner en juego nuestros saberes.

Todas estas características hacen de la práctica en la investigación de Roxana Galand un espacio de profundo aprendizaje desde el cuerpo hacia todas las áreas que nos competen. Colaborando en la adaptación organizada y sana a los desafíos que el trabajo del bailarín / intérprete requiere, teniendo herramientas claras y certeras para transmitir y compartir en la labor pedagógica y estimulando a desarmar dogmas restrictivos en el momento de la creación.

Soledad Gutiérrez

Me inicié en el mundo de la danza prácticamente antes de tener uso de razón. Desde muy pequeña siempre supe que quería bailar; como tenía mucha elasticidad parecía que tenía condiciones. Hasta que llegaron las esperadas zapatillas de punta. Me esforzaba y entrenaba cada vez más pero vivía con problemas: dolores de rodilla, cintura, tendinitis en los tobillos, graves contracturas cervicales y dorsales, etc. Vivía en el kinesiólogo y lo peor de todo es que para todo el mundo eso era "normal". Más allá de lo físico cada vez disfrutaba menos bailar ya que la técnica me costaba mucho incorporarla y en verdad sentía el cuerpo muy incómodo con ella. En ese momento no podía explicarme que era y pensaba que seguramente debería entrenar más.

Ahora que lo pienso lo que me incomodaba era esa sensación de cuerpo fragmentado, todo hacía mucho esfuerzo y por separado. No había cuerpo sino pedazos: un pie, un brazo, un torso... verdaderamente incómodo porque no somos robots. Igualmente mi intuición me decía que las cosas deberían ser diferentes y buscando encontré esta maravillosa forma de percibir el cuerpo, aprender a bailar, cambiar el modo de relación con nuestro cuerpo que por supuesto repercute en todo lo demás que hagamos.

Encontrar este camino fue encontrar la naturaleza y el arte. Por un lado desde lo físico se sanaron los problemas. ¿Por qué? Porque se tratan las causas y no solo las consecuencias. Los problemas eran posturales y adquiridos: Muchas zonas del cuerpo híper-exigidas y otras totalmente abandonadas. Lo "mágico" de esto es que corroboramos que el cuerpo entiende más que la cabeza; que detrás de toda nuestra arquitectura desalineada se encuentran nuestros miedos, nuestras obsesiones, nuestro temperamento. Cuando comenzamos a depurar el cuerpo la mente también lo hace. Así que no estaría mal decir que es un trabajo que empieza curando al cuerpo y termina curando el alma. Por el lado de la danza creo que más allá de la salubridad que propone que termina generando resistencia y belleza a simple vista, la danza que aquí se plantea es una danza "real", con un pulsar, con algo que es más que ciertos pasos que siguen un cierto ritmo. Va más allá porque está planteada desde

la totalidad. Por eso en verdad se acerca mucho más al arte que el método tradicional de la danza clásica.

Además de la danza clásica y el trabajo de alineación, el método nos ayuda a pensar con una lógica más integrada, más económica y más perceptiva con lo que nos pasa y nos rodea.

En este momento mi vida está dedicada al teatro pero la forma de encarar una obra, crear un personaje, armar una puesta en escena, hasta un vestuario o lo que sea; incluso también para escribir se llena de ésta lógica: la de soltar todo lo que hay de más, establecer prioridades, trabajar por etapas, ir de lo simple a lo complejo... aprender cuando hay que esperarse y cuando hay que jugarse y seguir casi a ciegas a los demás.

Fernanda Ganz

El trabajo me convocó a intervenir y agudizar mi propia percepción. Llevando la atención al cómo me encuentro en cada presente, comencé a saborear conscientemente, la manera en la cual conozco o comprendo, en este hoy, mi cuerpo, el ser, las influencias del entorno, los otros y los modos en que estas realidades se relacionan entre sí atravesándome.

Al poder ver lo ya manifiesto en mí, comienzo a tomar muchísima información, que si bien siempre estuvo allí, es a través de este trabajo que, pude encontrarme con las formas, tonos, tendencias, hábitos y posturas de mi cuerpo.

Comenzaron a lloverme preguntas y correcciones internas como ¿Por qué comprimo mis ingles? ¿Por qué me duele más un lado que el otro? Así no es como debo estar parada, ¿Por qué mis extremidades siempre están frías? no retener acá ni allá, etc., etc.

Luego de permitir las por fin, hacer eco en mi, elegí hacerme cargo y adentrarme en la observación que, más tarde me abriría al reconocimiento y aceptación de mis cualidades definiendo luego qué de mi postura es herencia, genética, qué es manifiesto por mi acción individual o social entre otras cosas.

*nota de mi cuaderno:  
ejercicio: mantenerme parada en quietud por mucho tiempo dejando que se exprese la propia postura.  
Ojos cerrados.*



*“Observar qué y cómo lo siento, una y otra vez.  
la cabeza por delante de los hombros, los hombros hacia el pecho. Me encorvo. Tensión en la boca del estomago y  
panza hasta llegar al dolor. Los isquiones apuntando en diagonal hacia abajo. Sentir que desde las rodillas caigo  
hasta los maléolos y arcos venciéndose en la tierra...  
Esta práctica provocó angustia en mí, durante el resto de la semana me encontré una y otra vez en aquella postura  
que no sólo no era buena para el cuerpo, si no también me hacía sentir fea y fastidiada.*

Al compartirle esto con Roxana, ella me habló de la importancia que le estaba dando a mi ideal de postura sosteniéndolo tanto hasta el punto de negar o no darle el lugar e importancia a lo que hoy soy.

Este hoy es una posibilidad de mí y debe ser recibido por sobre todo ya que es mi potencial.”

Entonces me embarqué también, en un camino respetuoso y compasivo para con mi cuerpo.

Entendiendo que trabajando con la materia voy repercutiendo directamente en mi modo de vida  
(pensamientos sentimientos acciones).

Pudiendo ver que lo manifiesto en mi fisicalidad, es el reflejo de mi modo de ser, mi personalidad, la manera en que entiendo la vida, el mundo. Las preguntas se van transformando, ¿Cuál es la lógica de mi realidad actual? ¿Cómo me paro ante la vida? ¿Cómo puedo colaborar con lo que ya está hecho carne en mí? ...Y surgen también conclusiones como es que, mi característica introvertida se palpa en mi postura encorvada, en mi tono muscular retraído. Tengo que dejar pesar hacia la tierra usando la gravedad como sostén curvo en lugar de retener, etc.....

A través de los ejercicios de alineación acondicionamiento y danza me encuentro siendo la gota que orada la piedra.

La propuesta nos brinda tanto las herramientas como el espacio y tiempo necesarios para ahondarnos en la atención y escucha del propio instrumento. Conscientes de la materialización del movimiento en uno, las alertas o comunicaciones en el cuerpo, enfatizando en los circuitos físicos, respiratorios y energéticos es que, ampliamos en comunidad e individualmente la percepción de una manera sanadora e infinita ya que muta a cada instante.

Este es un trabajo global y sin aristas donde puedo desarrollar la inteligencia física para utilizar mi cuerpo de manera saludablemente organizada, segura y disponible en la interacción con el adentro y afuera (vida); y a la hora de danzar, poder manifestarme cada vez más completa y genuina.

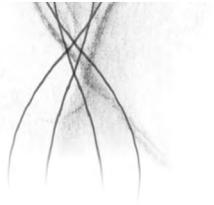
Melina Gómez amar





Gracias

Encontrar el espiral del cuarto dedo  
dejarlo que se continúe por el resto del cuerpo  
sumar el peroné y la cabeza del fémur  
soltar el diafragma para ver mejor  
el horizonte entre el cielo y la tierra  
permitirle al cerebro chorrearse y expandirse  
dejarlo que sospeche que todo es posible  
ser hueso  
ser humilde  
ser lo que traba  
ser lo peor sin huir y sin humillar  
ser lo mejor sin aplausos  
respirar cada pauta  
bailar cada pausa en absoluta quietud  
detener juntando una pierna sobre otra  
aplaudir al músculo tenso hasta que se muera de vergüenza  
y su propio calor ruborizado  
lo afloje  
lo afloje  
lo afloje  
apoyarme en la pierna de base  
y así girar  
hacer equilibrio  
saltar  
cocinar  
recordar que la pierna que parece no moverse  
se mueve tanto como la otra  
llegar hasta los dedos  
todos los dedos  
hacerles espacio  
distanciarlos de mi cuerpo  
dejar que el movimiento respire



saber que el espiral traspasa este piso y todos  
 así es como las piernas se cruzan  
 que las piruetas tengan acento  
 crestas ilíacas  
 soltar el muslo  
 dejar que los dedos de los pies salgan al espacio  
 Subir el centro para que las líneas de fuerza puedan pasar  
 no cortar los brazos  
 sincronizar con la música  
 terminar cada paso para hacer otro  
 los finales de mi cuerpo

Macarena Cifuentes

Desde los 15 años hasta las 21 me acompañaron distintas lesiones crónicas en las rodillas y columna.

En una primer etapa, cuando remaba en competencias de alto rendimiento y luego, cuando me formaba como bailarín en danza contemporánea. A los 20, llegué al extremo de no poder caminar más de 5 cuerdas sin tener que sentarme en donde esté, para descansar del dolor que en realidad no se iba nunca. Las fisioterapias solo me ayudaban a desinflamar temporalmente y las correcciones técnicas de mis entrenadores y profesores nunca me ayudaban a entender el origen de las lesiones. Entendí que mi cuerpo tenía hábitos de movimiento que las generaban pero sucedían en algún nivel de profundidad que la mirada convencional no lograba identificar para entender y transformar. Felizmente ese año tomé un seminario de "La naturaleza de la fuera en el cuerpo y la danza" en Lima. Entré sin saber de qué se trataba, pero al terminar el primer día de clase entendí que investigaba sobre esa capa de profundidad a la que ansiaba llegar para curar mis lesiones. Al segundo día le avisé a mi familia que me mudaba Buenos Aires para formarme en el método. (sistema o involucrarme en un proceso o involucrarme con esta práctica, etc.)

Al entrar y profundizar en la práctica de alineación, pude descubrir capas del cuerpo que tenían ciertas decisiones de movimiento de las que yo no era consciente. Músculos que no soltaban, articulaciones que se trababan, cadenas de músculos y fascias que tiraban para un lado cerrando mi movimiento, otros lugares que no sabían sostenerse y colapsaban. Mi cuerpo estaba lleno de "pensamientos" que desconocía, que determinaban mi modo de moverme y me llevaban a lastimarme.

Pude entrar en esos pensamientos hechos hábito y descubrir que eran la corporización de las formas que tenía de entender la vida. Creencias que tenía sobre mí mismo en lo emocional y lo mental. Podía ver la relación entre mis hábitos kinestésicos y mis hábitos de vida. A los pocos meses, nos sorprendíamos de ver como había cambiado drásticamente la forma de mi cuerpo: el arco de mis pies, la dirección de mi tibia, el ángulo de mis rodillas, la posición de mi pelvis, la curva lumbar, la apertura de mi esternón, la posición de mi cráneo... Todo había cambiado radicalmente de forma y mis posibilidades de movimiento eran otras. Las rodillas habían sanado y podía bailar.

Valoro mucho de la práctica que no consiste en aprender una forma correcta de hacer las cosas; ni tampoco se queda en la observación de los fenómenos biomecánicos para desglosar el entendimiento del movimiento. Es una práctica que permite enfocar en el auto conocimiento para desaprender conductas adquiridas que inhiben el potencial personal del cuerpo y al mismo tiempo, desarrollar la voluntad de crear nuevos hábitos desde el entendimiento de la propia naturaleza para liberar la expresión de nuestros potenciales de movimiento. Es la única práctica que conozco que se enfoca a un nivel tan sutil del cuerpo físico, integrando la relación entre lo micro-cósmico con lo macro-cósmico a través de nuestro cuerpo como pasaje de las fuerzas naturales.

Los cambios que trajo en mí, van mucho más allá del cuerpo físico. Cambió mi manera de aprender, de ver, de sentir, de integrar el conocimiento. Cambió mi forma de relacionar el adentro con el afuera; mi ser con el espacio y sus elementos.

Gabriel Palacios

Conocí la propuesta de trabajo a través de una búsqueda personal, tenía grandes expectativas de tomar clases de danza clásica, cosa que venía haciendo hacía dos años, pero tenía mucho dolor en mis rodillas, particularmente en la pata de ganso. También, venía tomando clases de otros estilos de danza, como contemporánea, danza jazz y hacía tres años que venía bailando murga. En ese contexto llegué a Espacio Azur. Cuando entré me encontré con un espacio súper agradable, hogareño, distinto a todos los espacios/escuelas de danza por las que había transitado. Si bien, hacía años que bailaba, venía de otra metodología de enseñanza en la danza, donde todo pasaba por copiar, por la forma, por llegar a un lugar. Comencé tomando solo clases de clásico, sin tener intenciones de pasar por alineación, hasta que em-



pecé a intuir que el proceso de aprendizaje iba a ser mucho más enriquecedor, más integral si era acompañado por las clases de alineación.

Hasta ahí, poco comprendía de mi estadía en ese espacio, pero algo muy interno me pedía quedarme, estar, confiar.

Cuando comencé alineación algo empezó a despertarse, muy lentamente empezó a surgir algo muy vinculado a la autopercepción, sucesos de sensaciones desconocidas para mí, inexplicables, incomprensibles, pero muy vivos, muy presentes.

Las consignas eran algo súper desconocido hasta ese entonces, la idea de “dos a la vez”, de “manzana”, del peinar con los pies, peinar perineo, de estar, de buscar por dentro, casi bucearse.

Yo venía de la escuela donde las respuestas se buscan por fuera.

Llegué tensa, con dolor de rodillas, con híper extensión de brazos, muchos puntos de fuga, mi cuerpo disociado.

De a poco, muy de a poco, empecé a entrar, comencé a comprender que la propuesta de trabajo estaba vinculada a la red, al cuerpo en red, sus órganos, músculos, tendones, la piel. Los cuerpos en red, en sintonía. Todo se ve afectado cuando algo se afecta.

Mediante ejercicios como caminar o rolar, empecé a percibir la red.

Empecé a preguntarme ¿qué sucede cuando la voluntad y el deseo no alcanzan para el cambio?  
¿Cómo hacer para intervenir mi estructura de movimiento actual y poder cambiarla?

Por momentos tengo la sensación de que es muy difícil y me voy muy enojada, con la idea de que no puedo, de que es demasiada información para mí. Pero siempre algo subyacente a esa idea me invita a permanecer, a seguir yendo, a no abandonar.

Y en esa permanencia y en ese sentirme afectada (porque esa es la sensación que más me sorprende de la propuesta de trabajo, es el sentirme profundamente afectada) está el aprender a escucharme, a sentirme, a percibirme, a tolerarme... a tolerarme.

Cada vez que salgo de las clases siento que me voy súper afectada. Muchas veces con ganas de bailar y bailar hasta que mi cuerpo lo disponga, otras veces muy conmovida, otras muy pensativa... nada es igual después de transitar las clases.

De repente empieza a suceder y comienzo a soltar el cráneo y a mantener entre abierta la boca y eso empiezo a conectarme directamente con la pelvis. Lo mismo sucede al revés, al activar el perineo y peinarlo hacia riñones, automáticamente empiezo a bostezar. Ahí aparece la red, ahí la siento, la percibo. La famosa red de la que tanto se viene hablando y yo no puedo rastrear hasta que me sucede, hasta que lo pasó por la experiencia.

El método de aprendizaje es a través de la experiencia, no de la conceptualización. Primero se percibe y luego se decodifica. Estructura que también viene a romper mis viejos esquemas.

En cuanto a los miembros inferiores, al pesar isquiones en talones, me libera automáticamente las rodillas y se me liberan las ingles. Esto me quita el dolor de rodillas con el que llegué a las clases, hace ya un año y tres meses.

Los focos de trabajo van cambiando, las percepciones se modifican, nada se mantiene igual, solo mi deseo de permanecer y de confiar.

Hoy me encuentro trabajando en la idea de totalidad, de las salidas del cuerpo, del buscar por lejos. Para que mi movimiento este más conectado...menos disociado.

La importancia de descargar peso en movimiento...

Abrir los trocánteres para liberar los fémures y abrir los hombros para liberar brazos. Acabo de comprenderme y lo que es arriba es abajo. Tengo la misma tensión en los mismos lugares. Los huesos centrales, la cabeza del fémur y la cabeza del humero, están cerrados.

Cambia mi cosmovisión del cuerpo, del movimiento, de la danza y de la vida... Al cambiar las prácticas me vuelvo más disponible, más permeable a los cambios.

Agustina Ciccola

*pensaba que bailar era mover el cuerpo  
aunque intuía que había algo más*

*encuentro con la posibilidad  
con lo que hay  
encuentro con la pregunta  
pregunta que abre grietas, pregunta que guía  
encuentro con y en el espacio,  
la vivencia del espacio íntimo  
encuentro con el tiempo del propio estar, que revela lo que es, lo que hay  
lo múltiple de la atención durante el hacer  
encuentro con el hacer, que revela pautas encarnadas  
pautas que abren y se abren  
formas que informan , el tiempo de entender, de encarnar, de comprender, de vivenciar*

*aprender del propio estar y sentir,  
a preguntar y escuchar el eco  
encuentro con la potencia,  
con la transformadora fuerza del tiempo,  
con el abrazo y conmoverme en el encuentro con el misterio*

2009, mi vida se abrió y se diversificó cuando entré en contacto con esta propuesta. Por fin pude nombrar una inquietud que tenía hacía mucho acerca de cómo abordar la danza, -la improvisación y el estudio técnico del movimiento, a partir de ciertos principios que organizaran y estuviesen vinculados con la naturaleza. En mi caso venía leyendo e intentando conectar la Cosmovisión Andina con el hacer danza, pero siempre en un punto, la información me quedaba disociada del cuerpo, “en el aire”, en las palabras. A pesar de venir bailando por más de 10 años de manera intensa (y antes entrenando gimnasia), no conocía la mecánica de los cuerpos; del mío, solo por intuición y sensación.

2008, quedé dura del cuello. Venía de un par de años de bailar con las ingles enganchadas, la cintura o cuello pinchando, y de muy malhumor, me fui acostumbrando a eso. Intentaba encajar en “algo”. Una sesión de osteopatía me reveló que no tenía “ningún problema físico”, sino que simplemente no sabía usar mi cuerpo, no comprendía el movimiento. Recibí formaciones en que se daban por sentados un montón de conceptos e ideas acerca del cuerpo, el movimiento y la danza: “fuerza en el centro, proyectar al espacio, presencia...”.

Con el Seminario “Naturaleza de la fuerza en el Cuerpo y la Danza”, al conectar informaciones, me di cuenta -o intuí- que esta propuesta implicaba un hondo y ancho diálogo entre el mundo de las ideas y el mundo físico. Un diálogo que ponía en juego mis conceptos y mi modo de hacer. Observé la distancia que había entre todo aquello que pensaba sobre el cuerpo y cómo en el hacer se manifestaba otro tipo de pensamiento. Empecé a desglosar los conceptos, a preguntarme antes que dar por sentado. A disponerme a sentir antes que saber.

Se abrió para mí un camino de encuentro entre mis esquemas mentales y físicos. Esto dio lugar también a que aparecieran cada vez con más claridad mis modos de relación conmigo, con las cosas, con los otros, con las situaciones, etc., saltaban a la luz mis esquemas emocionales. Todo aquí, ahora, en mi cuerpo. Uf. Mapas de mis mapas. Cartografía.

*mapa del cuerpo, mapas de mi ser, de este ser que voy siendo, haciendo, estando.  
mapas de lo visible y aun de lo invisible, mapas voluminosos,  
cartografías de lo que toco, intuyo, pienso, sueño, vislumbro*

*y así como en mí, en los otros, preciosa riqueza el encuentro*

*develar esquemas, contemplar la espesa textura de los sucesos, entrar en sus pliegues,  
abrir y recorrer, transcurrir*

Fue inmediata la sensación de entrega y confianza. No dudé. Reconocí que era una propuesta más bien de preguntas que de respuestas. ¿Dónde se inicia un movimiento? ¿Cómo viaja el movimiento por mi cuerpo? ¿Cuán abierto está mi cuerpo a la tierra, al espacio, a los otros, al universo, a la vida? ¿Cuáles son mis ejes hoy? ¿Cómo hago lo que hago? Tiempos largos de observar -escuchar- mis modos de acción. ¿Cuánto hago de más, de menos, en relación a qué? ¿Dónde está mi atención? ¿Por dónde me viaja la curiosidad? ¿Hasta dónde llega la percepción? ¿Dónde estoy? ¿Desde dónde me percibo?

*leer el cuerpo, aceptar el propio tiempo del cuerpo. hay capas, capas, preciosura, capas cebolla caracol  
hasta la médula, capas, capas  
el cuerpo es puente, respirar los caminos del movimiento, la energía, la vida, el amor*

El hecho de formular preguntas en palabras o sensaciones y desconocer las respuestas, trajo, necesariamente a mi experiencia, tiempo de silencio, de abrirme a la escucha de mis estructuras y mecánicas. Trajo tiempo de hacer menos -menos aún- para ingresar en una capa de sentir lo que sucede anterior a mi voluntad y a mi deseo de certezas. Este ya era otro modo de percibir mi cuerpo y, desde aquí, el mundo.

La voluntad, nunca hubiera imaginado que podía modularse.

En los últimos años bailando con dolor, creo que ni la intuición ni la sensación alcanzaron para aliviar y modificar eso. Reconocí que buscaba una danza genuina y libre de dolor. Lo paradójico y apasionante es que lo encontré en las clases de danza clásica que son parte de esta propuesta. Mis prejuicios (respaldados por el entorno) acerca de lo perjudicial que era el ballet para el cuerpo, fueron disolviéndose y dejándome frente a mí misma por rutas de autoconocimiento y de salud. No volví a tener esos dolores a los que me había habituado bailando butoh y danza contemporánea. No tiene que

ver qué lenguaje aborde, tiene que ver cómo lo abordo. En esta práctica, con sus límites formales propios del lenguaje clásico, estudiamos el movimiento, lo desglosamos para comprender la naturaleza de un salto, un empuje, un impulso, un traslado y esto es semilla de danza, de caminar, de estar en la tierra.

Al inicio cuánta desesperación, cuánta rigidez, descoordinación y torpeza abrumadora. No sabía entrar en las distintas dinámicas del movimiento ni el tiempo de la música; no sabía hacer sin trabarme.

*Humildad, mujer, paciencia, esto es un viaje para contemplar desde el hacer. Paz, nada que controlar.*

Cuánto por desaprender. Cuánto menos hacer, cuánto más y más por sentir. La acción de sentir dejaba de ser solo emocional o táctil, para vincularse con la percepción interna de la vida o el movimiento que hay “adentro y afuera”, que adentro no es sin afuera y viceversa, sentir la acción y la repercusión.

Cómo estar en lo que no se ve, en la pierna de base, como habilitar el movimiento adentro del movimiento, como habitar y transcurrir en el pasaje de un “lugar a otro”.

Sentir es siempre experiencia única, sentir ya es transformar. Transformar la pauta, el movimiento del gesto, la huella del hábito. Mover aquello que se detuvo.

*Intervenir.*

Yo quería bailar. Ya me había revelado a una vieja idea de cuerpos uniformizados y de que para bailar había que tener un cuerpo con ciertas características dadas. Yo no las tenía. Para el tiempo en que inicié este viaje, pensaba que uno era como era y listo, no había nada que hacer, uno bailaba con lo que había. Punto. Nada por cambiar, cada cual con sus particularidades. Me sentía participando de un pensamiento más actual, abierto y relajado, de aceptación y respeto. ¿Por qué querría cambiar mi cuerpo? Ya no me dolía no tener el cuerpo idealizado y estereotipado de la bailarina, me dolían la cintura, el cuello las ingles. Cuando empecé a oír y, con el tiempo, a sentir que podía transformar mi estado actual, interviniendo en las múltiples capas del cuerpo (y todo ello que aquí se expresa) a través de la atención, la respiración, el trabajo de alineación y danza clásica y gracias a esto desarrollar el famoso potencial propio y despertar al placer de estar viva, sucedió un gran cambio en la vida. Entre ambas ideas extremas hay un océano de posibilidades, reconociendo los principios y patrones organizadores de las fuerzas y las estructuras tengo la posibilidad de tocar, buscar, olfatear, transformar. Aprender a pensar en movimiento y en el movimiento.



2011, empecé a compartir este trabajo, dando clases. ¿Cómo esos principios y pautas estudiadas en mí funcionan en otro ser? En otra red viva de sistemas y sucesos. Aprender a observar la particularidad en un mar de similitudes que nos llama humanos. Compartiendo procesos con los compañeros y acompañando otros procesos, fui viendo una multiplicidad de respuestas de los cuerpos a una misma palabra o imagen o toque. Cómo mi cuerpo ha ido respondiendo a la pauta “soltar”, por ejemplo, en estos años también ha mutado. Ver en mí y en los otros reflejada la urgencia por saber “donde colocar” la pelvis, por ejemplo, leer allí el pensamiento de “cosas” “fijas”. Alineación es movimiento, habla de la relación, pide desenfocar y no saber, encuentro lo valioso de transitar un camino que se va revelando. Estando en la paradoja se abren los sentidos de las ideas fijas. Soltar y empujar a la vez. Subir para bajar. Quietud para escuchar lo que se mueve.

Aprender a conectar con la sensación, no solo con la idea, a practicarla y olvidarla. Estudiar y fluir con lo que hay. Confiar en el proceso en el que ya estoy navegando.

A partir de principios organizadores, presentes en la naturaleza, relacionarme con mi postura y mi danza. Así surgió un nuevo ámbito de experimentación y reflexión, la relación que, creo, es clave en todos sus aspectos. Las múltiples dimensiones de la relación. entre lo general y lo particular. adentro, entre las partes del cuerpo, la parte y el todo, la independencia y la conexión. Un cuerpo - y aquí cuerpo puede ser todo, un pensamiento, un deseo, un vínculo humano- abierto y conectado.

La relación con la gravedad, el peso, con las pautas, la forma, el silencio, los otros,... Fue muy enriquecedor porque simultáneamente se me planteó la cuestión en el aspecto físico, mental, emocional, espiritual, fisiológico... Olfateaba una amable coherencia entre los planos en los que mi vida se desenvuelve. Hablábamos de la totalidad del cuerpo, y aparecía inmediatamente la totalidad del ser, del estar, del sentir, del hacer aquí. Reconocer la integración y reconocirme en ella. Llegar a esto fue una semilla que ha ido dibujando intuitivamente guías a ciertas preguntas sobre mi vida.

Sobre la vida.

*Preguntas para aprender a escuchar*

2015, se abrió en mí un camino de preguntas. Preguntas guías, preguntas maestras que me permiten seguir encontrándome, perdiéndome y encontrándome en mí y en los otros. Preguntas que abren y multiplican los sentidos, se habilita la experiencia, el placer de experimentar en, desde, a través, hacia el cuerpo. Cuánto peso tiene el lenguaje en el hacer. Cuán tejidos están. Palabra-pensamiento que hace eco en el cuerpo, palabras que requieren tiempo para entrar, pensamiento que viaja.



dar valor al movimiento es estar allí mientras sucede  
también el pensamiento

cuál es el sentido que cada palabra cobra en mi cuerpo  
sentidos que se abren creativamente  
el cuerpo responde, yo espero y escucho

Fui desarrollando la observación y escucha de mis modos, hábitos, conceptos, mecánicas, la información alojada en mi cuerpo que se fue abriendo, bostezando, suspirando, llorando,...estos años vienen siendo de continuo abrazo a lo que mi materia manifiesta de mi, con y sin filtros, un abrazo al dolor, al miedo, a la sorpresa, a la ingenuidad, al bloqueo, a la alegría... este tiempo, para mí sigue siendo de pequeños despertares, de camino, de vida que va más allá y más acá de lo físico.

*me pido no hacer trampa, ya no me puedo mentir,  
mi lugar de acción es desde el silencio, los ruidos allí me descubren  
la paciencia me invita a caminar el camino,  
siento el silencio un poco más, siento el pulso  
ahora estoy aquí, más aquí de la idea y las ganas  
veo el camino que llega hasta hoy, a este continuo aprendizaje de vivir la fuerza de la transformación, la acción y  
su repercusión, la fuerza de la pregunta, de la palabra.*

Intento hablar del trabajo y termino haciendo referencia a la inmensa vida. Y puedo comprender que mas allá de las transformaciones de la postura y mecánicas, incluso de eso que pueda llamar “mi danza”, la apertura en la percepción de mi vida y del mundo, esta honda propuesta me regaló la posibilidad de aprender a aprender y desaprender, aprender a ver, a sentirme a mí misma, a los otros y a ese espacio “entre”, donde no es ni uno ni otro. Allí donde vibra el encuentro. Habitar la instancia de paradoja, de misterio. Y así aprender a abrirme al suceso siempre presente de estar bailando.fin.

Mariana De Los Ríos



Este trabajo es para mí un abrazo -y pocas cosas tan redondas  
y curvas como un abrazo-.

Un primer abrazo o un abrazo de reencuentro, si no son la misma cosa.

Abrazo de todo lo que mi cuerpo abraza, mi cuerpo que es también un abrazo de otros  
tantos pequeños cuerpos, que no le escapan -o si- al intento de saberse parte: integrarse,  
hilvanarse, enhebrarse.

Es un abrazo-bálsamo entre tanto tironeo. Abrazo apoyo, abrazo descanso.

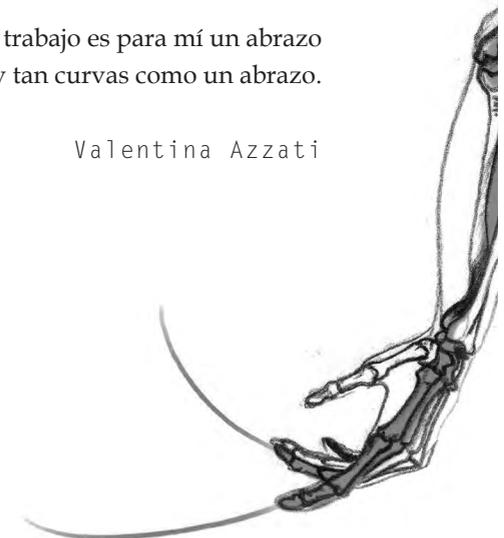
Un abrazo al que llegué con los ojos casi cerrados, abrazo sabio que se mostró primero en palabras y  
cauteloso, fue dejándose entrever más profundo y menos palabras. Abrazo que devolví con timidez y  
la misma cautela, olfateando su resonar intenso, casi peligroso para tanto hábito, tanta postura.

Abrazo que hoy me tiene bailando dentro, abrazo yo y abrazo a mí, si no son la misma cosa. Es un  
abrazo de amor profundo. Abrazo de maravillosa valentía.

Abrazo que a veces - bastantes veces - se me vuelve oscuro, oscuro oscuro y muy denso. Y ahí dentro  
la oscuridad me deslumbra, movimiento y pulsión condensada, puro abrazo que desató crisis y  
angustias profundas y me invitó a abrazarlas también.

Abrazo que no empieza ni termina, que viaja conmigo a todas partes, este trabajo es para mí un abrazo  
y pocas cosas tan redondas y tan curvas como un abrazo.

Valentina Azzati



## Bibliografía afín

- Anónimo ( versión Richard Wilhelm ), *I Ching*, Editorial Sudamericana, 1998
- Atilio Marcolli, *Campo geométrico intuitivo*, editorial Xarait Libros SA
- Blandine Calais-Germain, *Anatomía para el Movimiento Tomo 1*,  
Los libros de la liebre de Marzo, S.L. 2002
- C.G.Jung, *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*, Paidós, 2004
- Clarice Lispector, *La hora de la estrella*, Siruela, 2012
- Clarissa Pinkola Estés, *Mujeres que Corren con Lobos*, Punto de Lectura, 2001
- David Bohm, *La Totalidad y el orden Implicado*, Editorial Kairós, 2005
- D.Bohm y F.D. Peat, *Ciencia, Orden y Creatividad*, Editorial Kairós, 2003
- Eugen Herrigel (Bungaku Hakusi), *Zen en el arte del tiro con arco*, Editorial Kier, 2014
- Gilles Deleuze, *En medio de Spinoza*, Cactus, 2006
- Giovanni Maciocia, *Los fundamentos de la medicina China*, Aneid press, 1998
- Graham Hancock, *Las huellas de los dioses*, Ediciones Grupo Zeta, 1998
- György Doczy, *El poder de los límites*, Editorial Troquel, 2004
- Hermann Hesse, *Siddharta*, Publímexi
- Ida P. Rolff, *Rolfing*, Ediciones Urano, 1997
- Jean Shinoda Bolen, *Las diosas de cada mujer*, Kairós, 2003
- Jean-Pierre Vernant, *Erase una vez... el universo, los dioses, los hombres*,  
Fondo de Cultura Económica, 2004
- Jeremy Narby, *La Serpiente Cósmica*, Lima Graf. 1997
- J. Krishnamurti, *Obras Completas Tomo I, II, III, IV, V, VI* Editorial Kier S.A., 1994
- Joe Dispenza, D.C, *Desarrolle su cerebro*, editorial Kier 2009
- Joseph Campbell, *El héroe de las mil caras*, Fondo de Cultura Económica, 2005
- K. Wilber, D. Bohm, K. Pribram, S. Keen, M. Ferguson, F. Capra, R. Weber y otros,  
*El paradigma Holográfico*, Edit Kairós,1992
- Léopold Busquet, *Las cadenas musculares tomo I, II, III*, Editorial Paidotribo, 2008
- Mario De Micheli y otros, *El mundo de Van Gogh*, Centro Editor de América Latina, 1991
- Marita Foix, *Peter Brook Teatro Sagrado y Teatro Inmediato*, Atuel, 2008
- Michio Kaku, *Hiperespacio*, Drakontos Bolsillo, 2007
- Octavio Paz, *El Arco y la Lira*, Fondo de Cultura Económica, 2003
- Octavio Paz, *El fuego de Cada día*, Seix Barral, 1993
- Octavio Paz, *El mono gramático*, Seix Barral, 2001
- Rainer Maria Rilke, *Cartas a un joven poeta*, Errepar S. A., 1999
- Riane Eisler, *El Cáliz y la espada*, Cuatro Vientos Editorial. 2000
- Riane Eisler, *Placer Sagrado Vol 1*, Cuatro Vientos Editorial. 1999
- Rodrigo C. Miralles Merrero/ Misericòrdia Puig Cunillera,  
*Biomecánica clínica del aparato locomotor*, Masson S.A., 2000
- Rohen/ Yokochi/Lütjen-Drecoll, *Atlas de anatomía Humana*, Elsevier, 2006
- Rupert Sheldrake, *La presencia del pasado*, Editorial Kairós, 2006
- Stephen Hawking y Leonard Mlodinow, *El gran Diseño*, Crítica, 2011
- Stephen Hawking, *Historia del tiempo*, Drakontos, 2003
- Vassily Kandinski, *Punto y Línea sobre el plano*, Ediciones Libertador, 2004
- Vassily Kandinski, *Sobre lo espiritual en el Arte*, Need, 1998

## Citas visuales

Las fotografías han sido especialmente realizadas para este libro por **Stefanía Parese**, a excepción de:

A. Fotografía de **Ignacio García Lizziero**

B. Fotografías de **Jimena Rodríguez Berisso**, seminario verano 2015 en Santa Catalina, Jujuy, Argentina

C. Fotografías de **Ana Rosa Benavides y Fred Clarke Alvarez**

D. **Marie García**, fotografías de la obra “La muerte y la doncella”  
Intérpretes: Milva Leonardi y Roxana Galand  
Asistencia de dirección: Marta Salinas  
Dirección: Laura Figueiras y Carla Rímola

E. **Gabriel Reig**, fotografía de la obra “Desvío”  
Creación y danza: Mercedes Claudeville, Soledad Gutierrez, Roxana Galand, Jéscica Josiowicz  
Asistencia de dirección: Giulietta Espinoza  
Dirección: Jéscica Josiowicz

F. **Carolina Arandia**, fotografía de la obra “Camino”  
Creación y danza: Mariana de los Ríos y Roxana Galand  
Asistencia de dirección: Violeta Zuvialde  
Diseño Visual e Interactivo / Fabricio Costa Alisedo  
MetaFormer (performer visual) / yei yei  
Dirección: Roxana Galand

G. Fotografía de **Inés Aronoff** intervenida por **Ignacio García Lizziero**

Portada Cap VI **Jimena Rodríguez Berisso**, Cap VIII **Mariana de los Ríos** y foto pág. 85, Cap I **Roxana Galand**

Las ilustraciones han sido especialmente realizadas para este libro por **Ignacio García Liziero**, a excepción de:

H. **György Doczy**, dibujos de su libro “El poder de los límites”, Editorial Troquel, 2004

I. Ilustración de **Roxana Galand**





## I N D I C E

Agradecer 7  
Introducción 13

### Capítulo I: El Entramado

Desenfocar 25  
Participar del Universo 27  
La relación como fuerza constitutiva de estructuras 30  
    El Entramado 31  
    El doble aspecto de los sistemas de fuerzas 35  
        Parte y Totalidad 42  
        Dentro del punto 45  
Fuerzas básicas de los sistemas del Entramado 47  
    Circulación 51

### Capítulo II: La Postura

La historia impresa en el cuerpo 57  
    Formación de la Postura 60  
        La forma informa 72  
El pensamiento del cuerpo 75  
    La emanación que retorna 78  
        Practicar el cambio 80  
        Aprender en la materia 82

### Capítulo III: Arquitectura del Cuerpo

Entre fugas y estanques 89  
    Trinidades 93  
        La "primer tarea" 99  
El "entre" como lugar de verdad 104  
    Articulaciones Puentes 109  
La mecánica modifica nuestra forma 111  
    El espacio curvo 114  
Tareas para que el cuerpo sea un canal 117  
    Solo dos 119  
    De par en par 123  
Diferencias entre equilibrio y compensación 128



#### Capítulo IV: Arquitectura del movimiento

En red	133
Líneas de flujo	137
La respiración de las tres cavidades	151
Lo curvo en el volumen	153
La pauta espiral	156
Manzanas y energía libre	163
Reunión entre la arquitectura de cuerpo y la del espacio	170

#### Capítulo V: El Pulsar

Un gesto posible	177
Vórtices	183
Hivonar la gravedad	191
Equilibrio dinámico	199
El Pulsar: la danza manifiesta	202

#### Capítulo VI: De lo universal a lo particular

El suceso vivo	213
Ejes de la práctica	224
Intervenir la percepción	225
Conocer	227
El mapa del cuerpo	231
La Práctica implicada	234
Sobre el enfoque del trabajo	237
Fases del aprendizaje	239
El pulso de un proceso	241

#### Capítulo VII: Vestigios de ruta

Biología, clásico y misterio	249
Más allá de las terapias	257
Camino a la simpleza	259
La pregunta encarnada	261
La alegría como guía	262
Sin nombre	266
Sobre los modos de intervención	269

#### Capítulo VIII: Huellas de otras danzas

Testimonios de alumnos	277
------------------------	-----

Bibliografía afín	308
Citas visuales	309



Este libro se terminó de imprimir  
en el mes de noviembre 2015  
en GRÁFICA SU IMPRES  
Tucumán 1480, Buenos Aires, Argentina  
Tel/Fax: 4371-0029 / 0212  
e-mail: imprenta@suimpres.com.ar

