



UNIVERSIDAD DE LAS ARTES

Escuela de Artes Escénicas

Proyecto de implementación de programas de enseñanza

Aproximaciones somáticas para la danza: Laboratorio dirigido a estudiantes de ballet

Previo a la obtención del Título de:

Licenciado en Danza

Autor/a:

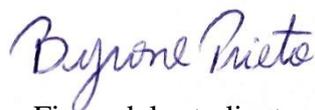
John Byrone Prieto Montesdeoca

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2021

Declaración de autoría y cesión de derechos de publicación del trabajo de titulación

Yo, John Byrone Prieto Montesdeoca, declaro que el desarrollo de la presente obra es de mi exclusiva autoría y que ha sido elaborada para la obtención de la Licenciatura en Danza. Declaro además conocer que el Reglamento de Titulación de Grado de la Universidad de las Artes en su artículo 34 menciona como falta muy grave el plagio total o parcial de obras intelectuales y que su sanción se realizará acorde al Código de Ética de la Universidad de las Artes. De acuerdo al art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad E Innovación* cedo a la Universidad de las Artes los derechos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, para que la universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando su uso sea con fines académicos.



Firma del estudiante

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.

Miembros del Comité de defensa

Carolina Pepper
Tutora del Proyecto de implementación de programas de enseñanza

Vanessa Pérez
Cotutora del Proyecto de implementación de programas de enseñanza

Wendy Cabanilla
Miembro del Comité de defensa

Agradecimientos

Agradezco primero a Dios por la bendición de haberme permitido llegar hasta aquí, después de una larga espera por estudiar esta carrera en mi país,

A la maestra Wendy Cabanilla por brindarme su constante apoyo durante el desarrollo del programa de enseñanza con sus estudiantes, a quienes también agradezco por su energía, respeto e interés hacia una práctica nueva para ellos/as.

A mis padres y hermanos, a quienes amo. Ya que son una pieza fundamental en mi desarrollo personal y profesional.

A todos mis maestros, pero principalmente a Vanessa Pérez, María Sol Rosero, Elizabeth Medina, Carolina Pepper y Lorena Delgado por su valioso acompañamiento y aporte a mis conocimientos, pero sobre todo por haberme acercado a una práctica de la que quiero conocer mucho más.

Dedicatoria

Para una mujer maravillosa, fuerte y guerrera. Una compañera que fue base y pilar fundamental para que yo terminará este ciclo, motivándome todo el tiempo a seguir adelante a pesar de las adversidades. Mi esposa, Andrea Mayorga, a quién amo con mi vida y es la razón principal que me impulsa a seguir creciendo profesionalmente. A ella dedicó todo este esfuerzo.

Resumen

Tomando como punto de partida la importancia del entrenamiento somático, se ha propuesto crear un programa de enseñanza que acerque a los estudiantes de la Unidad de Danza Esperanza Cruz de la Casa de la Cultura Ecuatoriana-Núcleo del Guayas, desde aproximaciones somáticas, al conocimiento de su cuerpo, tomando la anatomía como recurso vital para este estudio.

Esto permitirá que ellos/as pueda conocer su cuerpo internamente, creando conciencia corporal de su soma a partir de una serie de ejercicios y exploraciones con enfoque en la anatomía experiencial, en el que vayan descubriendo nuevas formas de acercarse al movimiento consciente desde otros espacios de sensación y percepción.

Palabras claves: somático, conciencia, cuerpo, anatomía, sensación, percepción.

Abstract

Taking as a starting point the importance of somatic training, it has been proposed to create a teaching program that brought the students of the Esperanza Cruz Dance Unit of the House of Ecuadorian Culture-Núcleo del Guayas, from somatic approaches to the knowledge of his body, taking anatomy as a vital resource for this study.

This will allow them to know their body internally, creating bodily awareness of their soma through a series of exercises and explorations focused on experiential anatomy, where they discover new ways of approaching conscious movement from other spaces of sensation and perception.

Keywords: Somatic, body awareness, body, anatomy, sensation, perception.

Índice

1	Introducción	9
2	Marco Teórico	15
2.1	El estudio somático	15
2.2	La somática en la danza	19
2.3	La importancia del entrenamiento somático	21
2.4	Métodos Somáticos	24
2.4.1	Body Mind Centering	24
2.4.2	Movimiento Auténtico	26
2.4.3	Análisis de Movimiento Laban	27
2.5	Referentes pedagógicos y artísticos	30
2.6	Análisis y reflexiones en torno a la Educación Somática en la danza en el V Encuentro Internacional de Investigación e Artes	31
2.6.1	Paulina Peñaherrera	31
2.6.2	Ana María Palis	33
2.6.3	Jossie Cáceres	35
3	Objetivos	38
	Objetivo general	38
	Objetivos específicos	38
4	Metodología	39
4.1	Grupo de estudio	39
4.2	Planificación del programa de enseñanza	39
4.3	Anatomía experiencial	40
4.4	Reconocimiento del cuerpo anatómico	40
4.5	Análisis de Movimiento Laban	41
4.6	Reflexión y muestra	42
4.7	Cronograma de trabajo	43
5	Proceso de concepción y diseño del proyecto pedagógico	44
6	Conclusión	71
7	Bibliografía	78
	Anexos	80

1 Introducción

En la actualidad, en el contexto guayaquileño, existen dos instituciones educativas formales para la educación en danza que brindan la posibilidad de graduarse y obtener un título de bachiller en danza. Este título es avalado por el máximo organismo educativo, es decir, por el Ministerio de Educación. De las dos instituciones mencionadas, una es el Colegio de Arte Raymond Maugé Thoniel, y la otra es el Ballet Independiente Guayaquil, ambas instituciones públicas; y existe además otra institución pública no formal para la formación en danza: la Unidad de Danza Esperanza Cruz de la Casa de la Cultura Ecuatoriana-Núcleo del Guayas. Esta última se caracteriza por tener un programa de enseñanza que dura 9 años al igual que las dos primeras instituciones, y por tener una malla curricular similar en cuanto a la enseñanza de danza clásica y otros estilos.

Al realizar el análisis de las mallas curriculares de estas instituciones se puede notar a simple vista que incorporan materias muy similares, con denominaciones como Ballet clásico, Danza Contemporánea y Folklore o Danza Pluricultural, entre otras especialidades vinculadas directamente al campo de la interpretación, como Vestuario y Maquillaje. En el caso de la Unidad de Danza de la Casa de la Cultura, donde este proyecto de titulación nace y se enfoca, hemos encontrado que no cuenta dentro de su programa de enseñanza con una asignatura que acerque a los/as estudiantes al estudio o conocimiento del cuerpo desde lo anatómico como base y conciencia del movimiento, a diferencia del colegio Raymond Mauge Thoniel y el Ballet Independiente Guayaquil, que sí la contemplan dentro de sus mallas curriculares, más allá de los pormenores de su aplicación.

Resulta llamativo que, siendo el cuerpo considerado el centro de la formación no se haya implementado entonces, dentro de su malla curricular, la asignatura de anatomía, que para este laboratorio será la base para la ejecución del movimiento, y que sirve para reconocer el cuerpo de manera consciente y profunda, es decir desde los huesos, músculos, articulaciones y desde sus funciones más vitales.

No conocer nuestro soma (cuerpo y mente conjuntos), podría conducirnos a límites desconocidos y no funcionales, creando solo cuerpos estéticos, orientados hacia la construcción de una corporalidad idónea para la técnica clásica u otros estilos que resalten la ejecución de líneas, posiciones, formas y estructuras relacionadas con la belleza del cuerpo, pero no con la conciencia y salud de este.

Los y las estudiantes de ballet de los últimos años de la Escuela de la Casa de la Cultura, en el caso específico del grupo de estudio de este proyecto de titulación, no han tenido una educación formal a partir de una asignatura que los acerque al estudio del cuerpo en movimiento, sin embargo, los docentes que han impartido sus conocimientos dentro de la institución, los han acercado a partir de sus clases a la identificación de las partes del cuerpo y sus funciones más básicas y generales.

Los procesos metodológicos que se imparten en estos institutos de danza están constantemente enfocados en que sus estudiantes tengan un buen dominio de la técnica, realizando muy disciplinadamente cada movimiento establecido por el ballet clásico, defendiendo y enseñando siempre una postura “correcta” que va desde los pies hasta la cabeza. Esto puede implicar, hasta cierto punto, dejar de lado consideraciones sobre el cuidado y los límites del cuerpo y las particularidades físicas cada estudiante.

Cabe indicar que es importante la disciplina¹ que se debe llevar a cabo para el aprendizaje de una técnica tan estructurada y compleja como el Ballet clásico, y para un aprendizaje significativo, pero tanto estudiantes como docentes podrían tener en consideración como primer punto el cuidado y la conciencia del cuerpo para un desarrollo adecuado de la práctica de la danza. Esto en función de que puedan sentir la disciplina, no como un castigo, sino como un método que les permita desarrollar habilidades físicas y la capacidad de pensar, cuestionar y discernir la información para un aprendizaje revelador.

Es a partir de la observación de estas formas preestablecidas, estrictas y quizá cerradas de enseñanza, impartidas por academias e institutos donde realicé prácticas de danza durante mi juventud, que nace esta propuesta como programa de enseñanza, pues resulta de la relación y experiencia con las prácticas somáticas durante el estudio de mi carrera universitaria. Estas prácticas fueron parte esencial de mi proceso de aprendizaje, con un aporte directo a la conciencia corporal, al conocimiento y escucha de mis sensaciones producidas y obtenidas en cada clase, me permitieron ser consciente y sensible del entorno y del trabajo con otros cuerpos, y me acercaron al movimiento desde otros espacios de sensación y percepción.

Para esta propuesta de trabajo, en cada sesión realizada con el grupo de estudio se pondrá profundo interés en brindar el conocimiento más esencial, pero necesario del cuerpo desde lo anatómico, para que los y las estudiantes tengan un acercamiento a la

¹ Márquez Guanipa, Jeanette, y Díaz Nava, Judith, y Cazzato Dávila, Salvador, "La disciplina escolar: aportes de las teorías psicológicas". Revista de Artes y Humanidades UNICA 8, no. 18 (2007): 126-148. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118447007>. La disciplina se puede definir entonces como el establecimiento de normas y límites para realizar un trabajo eficiente en el aula, que debe ser abordado desde el enfoque multicausal. Es decir, se parte de la visión de que la disciplina no es responsabilidad de un solo actor, aspecto o variable, por lo tanto, se debe analizar la diversidad de aspectos o factores que le afectan

conciencia de sus cuerpos, y esto les genere un interés fundador por seguir aprendiendo sobre él.

Otra de las áreas en las que se pondrá especial atención es la estimulación de la escucha, en una relación constante de lo exterior con lo interior y viceversa, reconociéndose como seres biológicos que sienten y perciben su cuerpo desde un plano profundo, lo cual les permitirá encontrar, canalizar y manifestar sus sensaciones internas a través del movimiento, desde lo más cotidiano hasta su relación con la práctica de ballet, creando una relación simultánea de cuerpo, mente y espacio.

Es importante destacar que lo que se desea lograr con este acercamiento a las prácticas somáticas es que los/as estudiantes puedan percibir la importancia de estos elementos como un todo en relación con la danza y que les permita cuestionarse el trabajo que han venido realizando hasta ahora, reflexionando sobre su aprendizaje a futuro, para ir estableciendo un conocimiento consciente en torno al cuidado constante de su mente y su cuerpo.

Este programa de enseñanza se va a enfocar en el estudio del cuerpo cinestésico², por lo tanto, aparecerán elementos de disciplinas tales como la Educación somática, que es un campo disciplinario interesado en el cuerpo viviente, en la conciencia mediatizada por el cuerpo biológico y en el movimiento del cuerpo vivido dentro del espacio, concentrando la mirada hacia el interior y explorando aquella experiencia sensorial que se brinda para el impulso del movimiento consciente.

Por otra parte, está el área de la Anatomía experiencial, que nos aproxima a un reconocimiento interno del cuerpo a partir de los huesos, músculos y articulaciones,

² Cinesiología: es la ciencia que estudia el movimiento ejecutado por el cuerpo humano.
https://www.ui1.es/sites/default/files/page_guides/files/gd_grado_cafd_cinesiologia.pdf

abordando sus partes y usos más habituales, y los que intervienen directamente con el movimiento.

Una vez realizado este reconocimiento, se acercará a los estudiantes a la consciencia de la estructura y organización corpórea de su parte motora, así como la importancia del cuerpo como instrumento para el movimiento, de modo que estas herramientas le proporcionen un punto de vista más objetivo de su composición.

Otra de las áreas importantes que se enmarcan en este proyecto son los sentidos, como punto principal para la conexión del exterior con el interior, pues ellos recogen información sensorial importante, fomentando un aprendizaje creador, constructivo y consciente, a través de la sensopercepción, donde el cuerpo se comunica a la mente y viceversa, para la ejecución o impulso del movimiento.

Para el estudio de estas áreas se ha propuesto realizar exploraciones o ejercicios que se sintonizan con aquellos abordados durante mi acercamiento a las prácticas somáticas en la Universidad, y otros creados a partir de ellos. La exploración y profundización en este tema de investigación han podido servir para notar que estas aproximaciones tienen un estrecho enfoque a varios métodos somáticos vinculados a la danza, como, por ejemplo: el *Body Mind Centering*, que representa un enfoque creativo e integral para el desarrollo de la consciencia corporal del bailarín, aplicado al movimiento, el cuerpo y la conciencia de sus funciones a partir de un estudio experimental basado en principios anatómicos.

Otro de ellos es el Movimiento Auténtico, que es un abordaje corporal simbólico que posibilita la apertura y expresión creativa de contenidos del inconsciente a través del movimiento y de la función imaginativa de la psique. Es un abordaje corporal

porque la escucha interna o externa incluye al cuerpo, a la posibilidad de atender a los impulsos, sensaciones, dolores e imágenes que emergen desde la misma persona.

Y por último tenemos el Método Laban, que es uno de los sistemas más completos de análisis de movimiento humano. Este método enseña a explorar, observar, describir y entender la experiencia del movimiento a un nivel más profundo en el espacio, ya que se usa para encontrar alternativas eficientes y multidireccionales del movimiento.

Los/as estudiantes a través de la aplicación de estas aproximaciones somáticas deberían poder reconocer con cierta agudeza, tanto su interior como el exterior, a través de los sentidos y de la percepción de sus cuerpos, acercándolos al descubrimiento de nuevas formas de abordar el movimiento, creando una gran base de experiencias gestionadas en torno a la toma de conciencia del cuerpo.

Este laboratorio se construye y desarrolla en sesiones presenciales con contenidos reflexivos y prácticos, y el grupo de estudio serán específicamente estudiantes de los últimos niveles de la Unidad de Danza de la Casa de la Cultura, esto es, los Superiores I, II y III, debido a que llevan más tiempo dentro de la práctica dancística, y esto les otorga un gran bagaje de conocimiento acerca del cuerpo y del movimiento, elemento muypreciado para el trabajo que se desea realizar. A pesar de no haber tenido formalmente una asignatura que les iniciara o afianzara conocimientos somáticos u anatómicos específicamente, se confía en su capacidad para identificar muchas partes del cuerpo, tanto de su arquitectura como de su organización.

2 Marco Teórico

El campo de la somática es un vasto campo de estudio, y es investigada en varias especialidades del saber cómo la salud, el deporte y la educación, por lo cual, su enfoque en este proyecto será la danza. Para fundamentar esta investigación se pretende abordar temas muy generales, pero pertinentes, como la historia, precursores, conceptos básicos, características generales, así como como los beneficios y la importancia de un entrenamiento consciente en el desarrollo y formación del bailarín.

2.1 El estudio somático

La investigación somática, «según la Dra. Martha Eddy³ en su artículo *A brief history of somatic practices and dance*, fue impulsada en Europa por la aparición y el posterior crecimiento del existencialismo y la fenomenología»⁴, como también de la danza y el expresionismo⁵, trayendo un cambio importante en relación con el cuerpo, tanto en sus usos como en las posibilidades de experimentar desde y con él.

El desarrollo de estas corrientes artísticas impulsó la investigación en diferentes fronteras gracias al trabajo de «Freud, Jung y Reich en psicología, Delsartes, Labán y Dalcroze en estudios culturales (arte, arquitectura, cristalografía, danza y música),

³ Dra Martha Eddy: Terapeuta de movimiento somático, profesora de *Body-Mind Centering* y analista de movimiento. <https://drmarthaeddy.com/about/>

⁴ Mar Medina Diaz, «La experiencia del cuerpo en la danza: movimiento somático y estética pragmatista. El caso de Accumulation with Talking plus Watermotor de Trisha Brown» (trabajo final de grado, Universitat de Barcelona, 2017-2018), 14, http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/126266/5/TFG_Medina_Diaz_M.pdf

⁵ Expresionismo: Movimiento artístico y literario surgido en Alemania a principios del siglo XX y que, como reacción al impresionismo, propugna la expresión de las emociones frente a la plasmación de la realidad o de la impresión que esta provoca. <https://dle.rae.es/expresionismo%20%20?m=form>

Heinrich Jacoby y John Dewey en educación, y Edmond Jacobson en investigación médica»⁶, considerados pioneros en el campo del estudio somático.

A pesar de estos primeros acercamientos Eddy explica que no fue hasta 1937 cuando una de las publicaciones de Mabel Todd *The thinking body*⁷ dio un primer paso en la aparición de la somática como campo de estudio en los E.E.U.U. Fue considerada como la fundadora de la educación somática por su trabajo durante los años 30, siendo reconocida por bailarines y profesionales dedicados a la salud. Además, «Las imágenes que creó con su técnica acabaron configurando un sistema que utilizaron muchos educadores del ámbito del movimiento, tanto de la danza como del deporte»⁸ a partir del estudio de la mecánica de la estructura esquelética, aplicando dichos descubrimientos a sus estudios de “Postura natural”.

Aunque la publicación de Todd “El cuerpo pensante” fue muy importante para su época por el valor que tuvo hacia profesionales del movimiento, deportistas y salud, fue recién en 1976 que se organizaron los saberes sobre la investigación somática para describir los diversos enfoques que estaban en desarrollo en esta área con la publicación de la revista *Somatics* a cargo de Thomas Hanna.

Hanna, que era filósofo y terapeuta manual, recuperó la palabra griega soma -cuerpo en griego- dándole el significado de “cuerpo vivo”, definiendo la somática como el arte y la ciencia que se interesa por los

⁶ Martha Eddy, “A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance” *Journal of Dance and Somatic Practices* Volume 1 Number 1 © (2009) 5-27 <https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5/1>

⁷ Mabel Todd: *The thinking body* (El cuerpo pensante).

⁸ Mar Medina Diaz, «La experiencia del cuerpo en la danza: movimiento somático y estética pragmatista. El caso de Accumulation with Talking plus Watermotor de Trisha Brown» (trabajo final de grado, Universitat de Barcelona, 2017-2018), 15, http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/126266/5/TFG_Medina_Diaz_M.pdf

procesos de interacción sinérgica entre sensopercepción, funcionamiento biológico y medio ambiente.⁹

El estudio somático se trataría entonces de todo aquello que el cuerpo puede percibir a través de los sentidos, recogiendo y acumulando inteligencia y experiencia, tanto del exterior como del interior para la ejecución del movimiento, y terminar mejorando el funcionamiento del cuerpo. Hanna llama a esta experiencia de observarse a sí mismo autopercepción, ya que recoge funciones sensoriales a través del aprendizaje, y siendo el cuerpo un objeto de estudio, la observación implicaría una relación profunda con el sentido de la propiocepción.

La diferencia entre estos sentidos radica en su forma de recoger la experiencia, es decir que mientras la vista, el gusto, el tacto, el oído y el olfato responden a estímulos exteroceptivos propios del ambiente y el contacto con otras personas, la propiocepción recoge información interoceptiva que nos comunica sobre lo que está sucediendo dentro del cuerpo, a lo que Hanna analiza y dice que los datos somáticos nos entregan una información inmediata sobre el cuerpo.

El soma tiene la posibilidad de interactuar con esos dos puntos antes mencionados, siendo capaz de obtener conciencia de aquello que sucede tanto de forma interna como externa a pesar de que el soma percibido es distinto en ambos casos, no porque el tema sea diferente, sino porque el acceso sensorial es diferente en cada uno y proveen de información única.

⁹ Mar Medina Diaz, «La experiencia del cuerpo en la danza: movimiento somático y estética pragmatista. El caso de Accumulation with Talking plus Watermotor de Trisha Brown» (trabajo final de grado, Universitat de Barcelona, 2017-2018), 15, http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/126266/5/TFG_Medina_Diaz_M.pdf

Es así como llega la conciencia somática, donde se relaciona al cuerpo con la mente en un estado de conocimiento sobre nuestro propio cuerpo en una interacción simultánea entre los sentidos, el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo- esquelética, entre otras funciones que acompañan a este proceso.

Según Julia Castro Carvajal y Marta Uribe Rodríguez, «La conciencia somática se refiere, entonces, a la capacidad del ser humano de centrar voluntariamente la atención sobre su proceso somático» y citando a Ninoska Gómez lo define como:

«una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones; constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo»¹⁰

La acumulación de habilidades ganadas mediante el estudio somático, poniendo atención a nuestros sentidos y la motricidad al mismo tiempo, ya lleva implícita una amplitud de la conciencia somática, por lo que es importante tener presente que es una función aprendida y no una facultad mental fija, que se puede actualizar mediante el aprendizaje sensoriomotor, «es decir en la capacidad de ese cuerpo para educarse en tanto que cuerpo vivido».¹¹

¹⁰ Julia Castro Carvajal y Marta Uribe Rodríguez. “Educación Física y Deporte. La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano” Educación Física y Deporte; Vol 20, No 1 (Año 1998) 33 <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3388>

¹¹ Paulina Peñaherrera Buendía, «Apoyo a madres de niños con discapacidad a través de la educación somática» (Disertación de tesis previa a la obtención del título de licenciada en música, lenguaje y movimiento, Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, 2016), 6,

2.2 La somática en la danza

Según Martha Eddy existe una conexión histórica en la conexión de las teorías y prácticas somáticas con el campo de la danza, en tanto que se manifiesta con el nacimiento de la danza moderna en una respuesta al ballet tan aireado, metódico y estilizado. Esta conexión trajo consigo un cambio sustancial en torno a las formas de pensar el cuerpo y el movimiento, ya que ambas consideraban los límites del cuerpo, así como valorar el cuerpo humano en su totalidad.

El encuentro con la educación somática se produjo en un momento muy especial, en el que hubo una saturación de modelos de danza moderna y el preciosismo de la forma. Este encuentro provocó importantes cambios en la forma de pensar el cuerpo en la danza: reivindicó el respeto por los límites anatómicos del cuerpo, estimuló la exploración de nuevos patrones de movimiento y cuestionó modelos y concepciones bien establecidos por la tradición sobre el entrenamiento corporal.¹²

El vínculo entre estos dos campos también comparte ciertas particularidades en cuanto a los pioneros de la danza moderna como aquellos que contribuyeron con el campo de la somática en aquella época como son Francois Delsarte, Emile Jacques-Dalcroze, Rudolf Laban, Isadora Duncan, Bonnie Bainbridge Cohen, y Mary Wigman. Si bien no todos son considerados pioneros, es importante recalcar que la mayoría viene del mundo de la danza y su influencia es muy significativa porque ayudaron a sentar las

¹² Domenici, Eloisa. 2016. "El encuentro entre danza y educación somática como interfaz de cuestionamientos epistemológicos sobre las teorías del cuerpo". *Proposiciones* 21 (2). Campinas, SP: 70 <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8643343>.

bases del movimiento somático en la actualidad. De hecho, de los «36 sistemas somáticos identificados, existen 19 creados por bailarines».¹³

«El campo de la danza ha sido y es actualmente un campo propicio a los métodos de investigación somática. Esto se debe a que la danza tiene un componente de aprendizaje experimental»¹⁴ visto desde la utilización del cuerpo a través de los sentidos, la mente y el cuerpo en su forma anatómica, trabajando tanto desde la forma, así como de las disociaciones que en él se presentan.

Las consideraciones que se dan en la somática se dan en la danza en tanto que el bailarín se apoya técnicamente en el sentido propioceptivo para realizar sus movimientos, es decir que se encuentran constantemente en una comunicación fluida, cuerpo-mente que pasa por los caminos de la autoconciencia, pero esto no lo hace ser solamente un soma consciente de sí mismo que se observa de manera pasiva, la acción de observar ya implica una modificación del propio cuerpo en el proceso de observarse a sí mismo.

Entender la forma de la danza somáticamente, como proceso por el que la experiencia somática se revela como información sensoperceptiva que informa a un movimiento, puede hacer que cada una de estas encarnaciones subjetivas sean genuinas, no por verdaderas, sino por estar íntimamente intrincadas con el sentir del cuerpo que se mueve.¹⁵

¹³ Rosanna Barragán Olarte, “El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza” En Cuadernos de música, artesvisuales y artes escénicas vol. 3, núm.1(2007), 113, <https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>.

¹⁴ Mar Medina Diaz, «La experiencia del cuerpo en la danza: movimiento somático y estética pragmatista. El caso de Accumulation with Talking plus Watermotor de Trisha Brown» (trabajo final de grado, Universitat de Barcelona, 2017-2018), 24, http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/126266/5/TFG_Medina_Diaz_M.pdf

¹⁵ Mar Medina Diaz, «La experiencia del cuerpo en la danza: movimiento somático y estética pragmatista. El caso de Accumulation with Talking plus Watermotor de Trisha Brown» (trabajo final de grado,

El cuerpo al enfrentarse a la experiencia somática no solo revela un movimiento consciente, sino la necesidad que tiene de ser movido, atraído por un deseo, un dolor, un sentimiento o una imagen, que se impregna en la mente y que nos dirige por lugares o espacios desconocidos, pero seguramente lo más reales y auténticos.

2.3 La importancia del entrenamiento somático

La importancia reside en el desarrollo de su canal propioceptivo¹⁶ y kinestésico¹⁷, en base a experiencias de movimiento diseñados para sentir el cuerpo en su forma total. Para eso es muy importante la toma de conciencia de los órganos que se encuentran en nuestro cuerpo; el esqueleto como soporte para el movimiento y la expresión; las relaciones funcionales del esqueleto encontradas en nuestras articulaciones; el tacto sensible de lo físico e imaginario como herramienta para activar la conciencia y el movimiento; la experiencia de la tridimensionalidad del cuerpo y los ritmos y fluidos internos.

Para entender estos procesos somáticos es importante explorar y vivenciar la percepción como un proceso psicofísico¹⁸ es decir observar y sentir la medición física que ese estímulo interior y exterior provoca en el cuerpo, provocando en si un movimiento corporal consciente originado por el trabajo cuerpo – mente. Bajo esta premisa Julia Castro Carvajal y Marta Uribe Rodríguez nos indica que:

La educación somática parte de que el ser humano tiene un potencial de movimiento eficiente y armonioso que se expresa cuando una acción se

Universitat de Barcelona, 2017-2018), 24,

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/126266/5/TFG_Medina_Diaz_M.pdf

¹⁶ Propiocepción: Percepción inconsciente de los movimientos y de la posición del cuerpo, independiente de la visión. <https://dle.rae.es/propiocepci%C3%B3n?m=form>

¹⁷ Kinesiología: viene del griego 'kinesis' que significa 'movimientos' y es una disciplina que estudia el movimiento corporal. <https://www.saludterapia.com/glosario/d/46-kinesiología.html>

¹⁸ Psicofísico: Disciplina que estudia las relaciones entre la magnitud de los estímulos físicos y la intensidad de las sensaciones que producen. <https://dle.rae.es/psicof%C3%ADsico?m=form>

hace fácil y sin esfuerzo, y sugiere que esta disponibilidad no se debe a un atributo físico ni a la posesión de habilidades deportivas, sino a un conocimiento consciente de sí mismo. Para poder entender esta posibilidad y los problemas que interfieren en él es imperativo ver el cuerpo dinámica e integralmente y apreciar la importancia de la experiencia de quien se mueve.

Además de promover en personas dedicadas al movimiento la inquietud y la curiosidad de conocer los fundamentos, principios y la práctica de la educación somática como base para el desarrollo y proceso de investigación de nuestro cuerpo, es importante porque amplía el lenguaje de movimiento a través de mecanismos y herramientas anatómicas que sirven tanto para nombrar y describir el movimiento, así como para entender y estructurarlo dentro de un contexto de salud y en relación con el entorno.

Partiendo de esta experimentación con las practicas somáticas el bailarín o profesional del movimiento podrá elaborar estrategias de equilibrio en relación a sus sentidos a través de patrones somáticos y resoluciones satisfactorias en su aprendizaje y desarrollo autónomo, obteniendo recursos que posibiliten el control del propio cuerpo a partir de una mejor organización corporal que sea eficiente y saludable, mejorando considerablemente la postura y el alineamiento en una reducción constante del dolor, además de optimizar la flexibilidad y movimiento de la columna, hombros y caderas.

La Practica somática también ayuda a mejorar el bienestar mediante el movimiento, la danza y la conciencia corporal. Se enfoca en despertar la sabiduría del cuerpo viviente para recuperar el balance y equilibrio. Su aprendizaje está basado en la

experiencia directa con el cuerpo desde adentro, desde el sentir interior de sus fluidos, órganos, músculos etc.

En las prácticas de movimiento somático el cuerpo, la mente, las emociones, el alma y el espíritu se abordan de una manera holística¹⁹, trabajan en conjunto más que en el desarrollo individual o priorización de cada una de ellas. Se investiga, observa y explora el cuerpo, prestando atención a las sensaciones, sentimientos y experiencias que se despiertan durante el movimiento.

La importancia hoy en día que se les da a estas prácticas es tanta que ha llegado a ser una materia base y principal en la formación profesional del bailarín, llegando a estudios de nivel superior como universidades tanto internacionales como la Pontificia Universidad Católica del Perú y locales como la Universidad Central del Ecuador y la Universidad de las Artes, que incorporan dentro de sus mallas curriculares el estudio, técnica o prácticas somáticas.

Las prácticas somáticas acogen diferentes métodos orientados principalmente al aprendizaje de la conciencia del cuerpo y el movimiento, bajo la perspectiva de la experiencia personal con el propio cuerpo, el otro y el entorno. Este consiste en diversos métodos o sistemas, pero aquí conoceremos algunos que se encuentran relacionados al campo de la danza y son: El Método Feidenkrais de Moshe Feldenkrais; La Eutonía de Gerda Alexander; La Técnica Alexander de Mathias Alexander; Movimiento Auténtico por Mary Whitehouse; la Antigimnasia de Therese Bertherat; el Body-Mind Centering, de Bonnie Bainbridge Cohen; Análisis de Movimiento de Laban-Bartenieff, y los Soma-ritmos de Ninoska Gómez.

¹⁹ Holismo: Doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen. <https://dle.rae.es/holismo?m=form>

2.4 Métodos Somáticos

En este apartado haremos una pequeña síntesis de tres métodos somáticos, no desde su historia o creación, sino de su relación con la danza y en aproximación al programa de enseñanza que se encuentra anclado a esta investigación. Es importante recalcar que los métodos expuestos a continuación no indican una aproximación a ellos directamente, sino una aproximación a ejercicios somáticos que estos métodos también recogen y que los aplican desde su filosofía.

2.4.1 Body Mind Centering

Creada por Bonnie Bainbridge Cohen²⁰, este método representa un enfoque creativo e integral para el desarrollo de la consciencia corporal «a través del cual uno aprende a encontrarse y reconocerse a sí mismo y a los otros, todo mediante la exploración del cuerpo»²¹. Esta técnica se encuentra aplicada al movimiento, al cuerpo y a la conciencia de sus funciones a partir de un estudio experimental basado en los principios anatómicos, fisiológicos y psicofísicos, utilizando la mente, el tacto y la voz.

Pero Cohen también nos explica que:

La base de BMC es la anatomía experiencial (una forma de aprender sobre el cuerpo fundamentada en la experiencia personal –sensación de

²⁰ Bonnie Bainbridge Cohen (EEUU), la creadora del enfoque de Body-Mind Centering para el movimiento y la conciencia, es una artista del movimiento, investigadora, y educadora Terapeuta Ocupacional titulada y Terapeuta de Movimiento titulada, certificada en Neurodesarrollo (Bobath), Análisis de Movimiento Laban, y Perfil de Movimiento Kestenberg. En 1973 fundó la School for Body-Mind Centering, que dirige hasta la fecha

²¹ Rosanna Barragán Olarte, “El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza” En Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas vol. 3, núm.1(2007), 119, <https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>

cada uno de los tejidos–). Cohen cree que el movimiento es más que el trabajo de huesos y músculos, de esta manera ofrece un encuentro con todos los componentes del cuerpo: fluidos, ligamentos, nervios, órganos, glándulas, piel, grasa, células. En cada uno encuentra un potencial para dirigir el cuerpo hacia el re–establecimiento de patrones y el movimiento.²²

Sus principios se basan en la anatomía experiencial porque es usada en el territorio vivo y cambiante del cuerpo, proporcionando una inmensa paleta de sensaciones y cualidades internas y externas otorgada por los sentidos, dando forma a nuevos patrones de movimiento que integren cada uno de los sistemas del cuerpo como fórmula para el autocuidado personal.

En este punto se puede distinguir que la determinación de la mente es parte fundamental del Body Mind Centering, «al integrar la mente y el cuerpo en la educación de la danza, la ejecución del movimiento se potencializa. Al permitir que el bailarín se conecte consigo mismo y dirija el movimiento desde su poder de sensación hacia el mundo externo con el fin de expresarse»²³

De esta manera entendemos que el movimiento puede ser una forma de observar la expresión de la mente a través del cuerpo, y también, una forma de afectar los cambios en la relación cuerpo-mente.

²² Rosanna Barragán Olarte, “El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza” En Cuadernos de música, artesvisuales y artes escénicas vol. 3, núm.1(2007), 119, <https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>

²³ Rosanna Barragán Olarte, “El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza” En Cuadernos de música, artesvisuales y artes escénicas vol. 3, núm.1(2007), 120, <https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>

2.4.2 Movimiento Auténtico

Movimiento Auténtico creado inicialmente por Mary Whitehouse²⁴ y luego desarrollado por Joan Chodorow²⁵ y Janet Adler²⁶ en referencia Junguiana²⁷, «es un abordaje corporal simbólico que facilita la apertura y expresión creativa de contenidos del inconsciente a través del movimiento y de la función imaginativa de la psique»²⁸. Es un abordaje corporal porque la escucha interna o externa incluye al cuerpo y conlleva a una comunicación entre la mente y los sentidos a la posibilidad de atender a los impulsos, sensaciones, dolores e imágenes que emergen desde la misma persona.

Es también un abordaje simbólico porque refleja la necesidad del ser humano de expresar aquello que sobrepasa los límites del concepto, es decir por aquello que el cuerpo siente y que no manifiesta algo en concreto, sino, sobre algo que lo excede y que apunta al misterio de lo incondicionado hacia aquello que el cuerpo dice y convoca cuándo es movido.

El estado por el que la mente pasa en una sesión de Movimiento Auténtico se le llama Imaginación Activa que se encuentra dentro del ámbito de la Psicología

²⁴ Mary Whitehouse (1911-1979) Mary Whitehouse, una de las pioneras en Danza Movimiento Terapia en los Estados Unidos, a partir de sus estudios en Psicología Analítica en Zürich y de su experiencia como bailarina de danza moderna. Whitehouse había estudiado con Mary Wigman en Europa y con Martha Graham en Estados Unidos. <https://www.movimientoautentico.com.ar/origen-y-desarrollo/>

²⁵ Joan Chodorow Ph.D. es analista miembro de C.G. Instituto Jung de San Francisco, en práctica privada. Su formación inicial incluye estudios de danza, actuación y enseñanza. Su formación en danzaterapia fue con Trudi Schoop y Mary Whitehouse. <http://www.adepac.org/inicio/danza-terapia-y-psicologia-profunda-la-imaginacion-en-movimiento-introduccion-joan-chodorow/>

²⁶ Janet Adler, con un Ph.D. en Estudios Místicos, enseña la disciplina de Movimiento Auténtico en los Estados Unidos y Europa y fue el fundador y director del Instituto Mary Starks Whitehouse, la primera escuela dedicada al estudio y práctica de la disciplina. <https://www.innertraditions.com/author/janet-adler>

²⁷ La Terapia Junguiana o el análisis de Jung como también se le conoce, es un enfoque psicoanalítico que fue desarrollado por psicoterapeuta Carl Gustav Jung. Junto con Freud, Jung es considerado uno de los pioneros de la psicología profunda, sobre todo de la mente inconsciente. <https://www.psicoadactiva.com/blog/la-terapia-junguiana-o-el-analisis-de-jung/#:~:text=La%20Terapia%20Junguiana%20o%20el%20an%C3%A1lisis%20de%20Jung%20como%20tambi%C3%A9n,todo%20de%20la%20mente%20inconsciente.>

²⁸ «Cuerpo y Psicología Analítica Movimiento Auténtico», Que es Movimiento Auténtico, Consultado el 6 de enero de 2022. <https://www.movimientoautentico.com.ar/que-es-movimiento-autentico/>

Junguiana y es abordada a partir de la posibilidad de acceder a emociones y recuerdos que se encuentran bloqueadas y sumergidas en el inconsciente y que difícilmente se puede manifestar a través de la palabra. Es aquí donde encontramos la conexión con el movimiento, donde el cuerpo puede expresar con veracidad y sin juicio una experiencia existencial plena del momento, permitiendo llegar a lugares desconocidos que se pueden expresar luego en la danza.

2.4.3 Análisis de Movimiento Laban

El Método Laban creado por Rudolf Laban²⁹ es uno de los sistemas más completos de análisis de movimiento humano. Este método enseña a explorar, observar, describir y entender la experiencia del movimiento a un nivel muy profundo en el espacio, ya que se usa para encontrar alternativas eficientes y multidireccionales del movimiento.

El espacio ha sido objeto de estudio de manera muy regular en este método, ya que establece una relación entre danza y arquitectura, observada desde la concepción del espacio del bailarín donde el cuerpo se inscribe, y donde cada una de ellas inserta en su vocabulario, expresión y un orden concreto.

Laban dentro de su proceso de concepción del espacio realizó una tabla de los aspectos elementales más necesarios en relación con las acciones que se desarrollan en el cómo son las direcciones, niveles, extensión y trayectoria, como lo vemos en el siguiente gráfico.

²⁹ Rudolf Laban (1879 - 1958) Bailarín y coreógrafo austriaco de origen húngaro que fue uno de los teóricos de la danza más influyentes del siglo XX. Formado como bailarín en París, estudió además la danza negra y árabe y se interesó por la escenografía y el arte dramático.
<https://www.biografiasyvidas.com/biografia/l/lablan.htm>

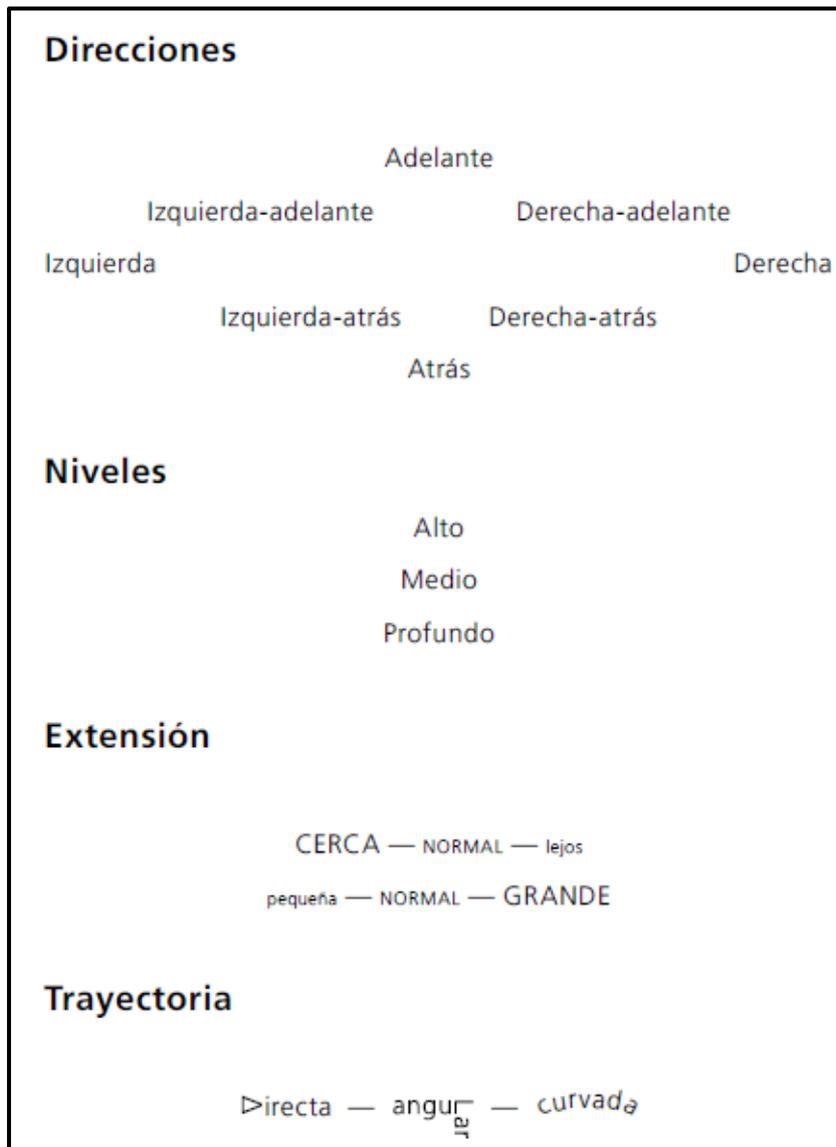


Figura 2.4.3.1 Imagen del Análisis de Movimiento Laban, sobre el espacio

Esto terminó organizando uno de los conceptos fundamentales creados por Laban: la Kinesfera, que es una esfera tridimensional que rodea el cuerpo con las extremidades estiradas y que es capaz de trasladarse por el espacio personal, parcial y total.

³⁰ Iraitz Lizarraga. “El espacio en el análisis del movimiento de Rudolf Laban” Revista diagonal DIAGONAL. Vol 40 (2015) <http://www.revistadiagonal.com/articles/analisi-critica/espacio-rudolf-laban/#>

La kinesfera constituye un espacio y una forma de desarrollar la experiencia espacio - temporal que sirve para la generación del movimiento. El movimiento es arquitectura viva, gracias al movimiento humano el bailarín traza formas en el espacio.

A partir del concepto de kinesfera las múltiples formas de moverse por el espacio son infinitas, así como de relacionarse con él. Para Laban la danza iba más allá de la expresión, de las sensaciones y emociones que podría generar el movimiento. El deseaba crear un código que le permitiese al bailarín partir del análisis del cuerpo en el espacio donde encontrase la expresión adecuada.

Es por eso por lo que más adelante crea un sistema de motores que consta de cuatro elementos básicos: el peso, liviano o pesado; el espacio, directo o flexible; el tiempo, rápido o lento y el flujo, libre o controlado, que se definen como factores de movilidad y que pueden ser descritas como actitudes por la forma en que el movimiento se representa en el espacio.

Partiendo del concepto de Kinesfera y de los factores de movilidad y sus cualidades, entre otros, Laban consiguió crear un sistema de notación de movimiento, constituyendo así una técnica objetiva y científica a partir de las acciones motrices que ejerce el cuerpo en el espacio y a las formas habitar en él.

Los métodos somáticos incluidos en este apartado son tres prácticas que se encuentran vinculadas dentro del trabajo con la danza, comúnmente son percibidos como prácticas suaves y sin mayor uso de activación corporal, pero estos métodos «dependen en gran medida de procesos sensoriales aumentados durante el movimiento y

la redistribución de los esfuerzos de éste para facilitar un estado psicofísico de “corporalización” conducente a la acción coordinada». ³¹

La prioridad de estos métodos es desarrollar la conciencia corporal a través del movimiento, pero más por el sentir que por el hacer en la práctica física, esa es la clave para promover la autoorganización y el autocontrol del cuerpo.

2.5 Referentes pedagógicos y artísticos

Las prácticas somáticas van más allá del entrenamiento mismo, estas realizan una sistematización de recursos que intentan dar lugar y formas basadas en el autoaprendizaje y comprensión sobre como la investigación del cuerpo deviene del lenguaje propio y de la naturaleza experiencial que siente y percibe en relación con el cuerpo y el mundo.

Para sostener y argumentar este trabajo de investigación, parece oportuno exponer a continuación a docentes, bailarines y coreógrafos nacionales que se encuentran vinculados al estudio de lo somático, para conocer cuáles son sus impresiones pedagógicas y acercamientos a esta práctica.

Se tomará a la mesa presentada en el V Encuentro Internacional de Investigación en Artes (ILIA): La Educación somática en la danza, para conocer a tres de las cinco exponentes, a partir del registro en vídeo, donde se expresan desde sus experiencias como bailarinas y docentes.

³¹ Batson Glenna y Schwartz Ray Eliot. “El valor de la educación somática en el entrenamiento dancístico reconsiderado a través de una indagación en la planificación de prácticas” *Journal of Dance Education*, 7: 2 (2017), 195, <https://adnz.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45068/47147>

2.6 Análisis y reflexiones en torno a la Educación Somática en la danza en el V Encuentro Internacional de Investigación e Artes.

2.6.1 Paulina Peñaherrera

Feminista, bailarina e investigadora del movimiento. Vivió en Francia (1990-2000), donde obtuvo el Diploma del Estado Francés para la enseñanza de la danza contemporánea (RIDC) y el Diploma Internacional en Educación Somática (AFS).

Es Licenciada en Ciencias de la Educación mención ‘Música, Movimiento y Lenguaje (PUCE) y máster en Estudios de la Cultura, mención género y cultura (UASB. Conformo el ‘Laboratorio Permanente de Práctica Somática’ (2015) junto a Javiera Belmar (Chile) y a Olga Ularriarte (Colombia). Imparte talleres de técnica somática de manera cotidiana a grupos diversos y somática aplicada a la creación en danza. Hace parte de la Colectiva VOCXS, plataforma de lucha por los derechos de las mujeres con discapacidad y participa también en la ‘Asamblea de mujeres por la danza’ (Ecuador).

Análisis y reflexión.

Paulina habla desde su experiencia en la danza y su acercamiento a lo somático y comenta:

El cuerpo como lugar de la experiencia vital y como lugar de la experiencia en danza³²

³² Paulina Peñaherrera, «ILIA 2020: La educación somática en la danza», V Encuentro Internacional de Investigación e Artes 2020, vídeo en Youtube, 17:30, acceso el 6 de enero de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=PNjuYZhtW4I>

Su acercamiento se dio mientras estudiaba danza contemporánea y su interés por la docencia, donde se preguntaba si las limitaciones que experimentaba en el aprendizaje y formación se debían a limitaciones propias o a una idea ya preconcebida del cuerpo de un bailarín sobre cómo debe ser o como debe formarse para obtener resultados propios de una técnica en particular.

Pero una vez involucrada en lo somático, pudo despejar dudas y como ella dice calmar todos esos ruidos. Durante su proceso se dio cuenta que había construido una autoimagen corporal sobre su cuerpo, donde a lo largo de la vida uno entra en relación con su cuerpo y con el mundo.

Tomar conciencia de aquello le permitió sentir la diferencia entre disciplina, entrenamiento y ejercitar su cuerpo, llevándola a pensar sobre el esfuerzo, el sufrir y el dolor que le causaba la inconciencia y esa idea preconcebida de un cuerpo de cómo debe ser y como debe verse en el movimiento.

Para ella fue y sigue siendo una experiencia única, significativa y particular de habitar la danza desde otros espacios de pensamiento, y un descubrir de nuevas posibilidades de movimiento. Toma la somática como herramientas de vida, trabajo y creación de manera cotidiana, integrando hallazgos y valorando la comprensión del lugar de los hábitos de movimiento, que se convierten en comportamientos y pensamientos, y en una manera urgente pero respetuosa de comunicar

En su reflexión ella considera que la experiencia significativa se da cuando hacemos paso a la conciencia relacionado a percepciones que tenemos de nuestro cuerpo, por lo que la danza contemporánea deviene de ese espacio, ya que no se compone de técnicas determinadas sino a partir de la atención volcada a la experiencia del propio cuerpo en movimiento.

En la somática hay una retroalimentación sensorial que acude a la escucha de las sensaciones a través del movimiento, creando espacios de calma, pausa y descanso, donde la atención prestada a estos gestos es fundamental y ocupa un lugar de importancia en estas prácticas.

Las practicas somáticas no hegemonizan los cuerpos, ya que no hay una sola forma de moverse, actuar, sentir o crear, al contrario, esta práctica se pregunta constantemente como reprogramar el sistema nervioso central y organizar el sistema neuromuscular a través de técnicas sutiles y sencillas del movimiento.

Paulina a partir de su experiencia en la somática nos invita a habitar otros espacios de sensación y precepción que produzca otras formas corporales de movimiento, para llegar al campo de la creación a partir de aquellas herramientas.

2.6.2 Ana María Palis

Es bailarina y formó parte de la Compañía Nacional de Danza y el Ballet Ecuatoriano de Cámara. Magister en artes y estudios visuales y está especializada en tango argentino, expresión corporal y movimiento orgánico. Su formación incluye talleres de Laban Bartenief Fundamentan y Body Mind Center, y actualmente es coordinadora de la carrera de danzas de la Facultad de Artes de la Universidad Central del Ecuador.

Análisis y reflexión.

Ana María Palis nos habla de cómo las técnicas somáticas ayudan a la ruptura de los automatismos dentro del entrenamiento en la danza.

Dentro del entrenamiento y aprendizaje de alguna técnica determinada en danza, inevitablemente esta produce automatización, sin embargo, junto a la destreza lograda y

la libertad que esta destreza brinda al bailarín, viene con ciertas restricciones debido a los códigos establecidos que tiene una técnica determinada y que se adhieren tanto al cuerpo como a la mente.

En un tipo de entrenamiento unidireccional en una técnica muy codificada, donde no se contempla la exploración de otros patrones de movimiento, de alguna forma anulan la sensibilidad y la conciencia corporal del bailarín debido a las automatizaciones generadas.

Lo importante de las practicas somáticas es hacer de estos movimientos algo voluntario y consciente, sobre lo que vamos a hacer, aun cuando no vayan a cambiar los movimientos realizados. Es importante en el entrenamiento del bailarín recuperar la libertad de elegir, es decir que si existe una lesión no se trata de moverse o no, sino más bien encontrar y explorar otra forma de hacerlo, no solo para disminuir el dolor, sino sanar a partir del movimiento.

Palis habla de la transformación y la capacidad de autotransformación que trata el enfoque somático. La conciencia somática describe ella como «aquella constituida por el conjunto de conocimiento a nivel sensoriomotor que se adquiere a partir de las acciones y reacciones a lo largo de la vida.»³³

La ampliación de la conciencia somática a través de la continua renovación del repertorio sensoriomotor del individuo es determinante si se trata de contrarrestar los efectos de un entrenamiento altamente codificado. «La educación somática le abre al trabajo corporal la posibilidad de la transformación autoconsciente y la ruptura de

³³ Ana María Palis, «ILIA 2020: La educación somática en la danza», V Encuentro Internacional de Investigación e Artes 2020, vídeo en Youtube, 31:47, acceso el 6 de enero de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=PNjuYZhtW4I>

automatismos»³⁴, recuperando la potencialidad y la transformación del individuo a través de la conciencia.

Desde la experiencia pedagógica en el medio con respecto a la educación dancística, paradójicamente, aunque se trata de un proceso de enseñanza aprendizaje centrado en el cuerpo con frecuencia se distancia del mismo pues en este enfoque el cuerpo es simplemente territorio donde hay que amoldar desde la mirada externa de las estéticas disciplinares, es un cuerpo objeto.

Integrar un enfoque somático en la educación implica mirar dentro del sistema social educativo ecuatoriano en general, dentro del cual acontece las prácticas corporales cotidianas de formación en la danza.

En el aspecto creativo el trabajo con las técnicas somáticas tiene un punto de quiebre donde permiten al bailarín salirse de las etiquetas y escaparse de los códigos para la creatividad, por lo que puede decirse que la conciencia somática «es el instrumento de la libertad humana la cual puede expandirse mediante el aprendizaje consciente de sí mismo»³⁵.

2.6.3 Jossie Cáceres

Bailarina independiente y coreógrafa. Con una trayectoria de más de 30 años en escena local, Jossie Cáceres incursionó profesionalmente en la danza como parte del Frente de Danza Independiente. Varios años después, junto a las bailarinas Irina Pontón y Carolina Vásconez, formó la Corporación de Arte Contemporáneo El Cuarto Piso, con la que creó varias obras de danza contemporánea.

³⁴ María Palis, «ILIA 2020: La educación somática en la danza»,

³⁵ María Palis, «ILIA 2020: La educación somática en la danza»

En el año 2019 culmina la formación internacional en el Método somático Feldenkrais en la Universidad de Colima, México; Magíster en Estudios de la Cultura por la Universidad Andina del Ecuador, se ha desempeñado profesionalmente como profesora en varias universidades públicas y privadas del país. Actualmente dirige la Compañía Nacional de Danza del Ecuador.

Análisis y reflexión

Jossie habla directamente de su relación con el método Feldenkrais de lado de sus alternativas creativas y sutiles. Inicia comentando que una de las cosas más importantes es la necesidad de aprender a conocernos, explorando la atención a partir del movimiento como fundamento para el conocimiento y creando procesos de aprendizaje.

Ella considera que los movimientos realizados con conciencia, atención, lentitud y suavidad son tanto requisitos y base para este método junto con la sensación, el sentimiento y el pensamiento. Estos se relacionan entre si y se activan cuando se corporizan y se manifiesta en el movimiento.

Jossie citando a Feldenkrais dice que darle más y nuevas posibilidades al cuerpo para realizar diferentes acciones es darle libertad, sabiendo que la libertad de la que habla es obtener el autocontrol de nuestro ser. En este punto ella aclara que obtener libertad es romper con la etiqueta de lo que es bueno y malo, algo que se encuentra frecuentemente constituido en un bailarín y que no es un camino muy sencillo porque niega las otras posibilidades.

Toda acción somática lo que ofrece es un acompañamiento, otras miradas, una forma de relacionarse de manera distinta para la creación.³⁶

Muchos bailarines en cambio no quieren eso, no quieren enfrentarse a estas nuevas formas de moverse que se manifiesta de lo subjetivo a estas posibilidades de adquirir patrones distintos en el cuerpo que permita llevar al movimiento por otros espacios para la creación, concebida de aquellos que se encuentran integrados en los métodos somáticos. Como ya se había dicho anteriormente la exploración del movimiento es estos métodos suelen ser lentos y suaves, al punto que en una clase de Feldenkrais dice Cáceres pueden quedarse hasta dormidos, donde ella explica que justamente en el «sueño es donde esta toda esa capacidad transformadora que surge del actuar del sistema nervioso central».³⁷

³⁶ Jossie Cáceres, «ILIA 2020: La educación somática en la danza», V Encuentro Internacional de Investigación e Artes 2020, vídeo en Youtube, 45:55, acceso el 6 de enero de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=PNjuYZhtW4I>

³⁷ Jossie Cáceres, «ILIA 2020: La educación somática en la danza»

3 Objetivos

Objetivo general

Implementar un programa de estudio fundamentando en la importancia de las prácticas somáticas como herramientas pedagógicas, enfocado en la formación y conciencia corporal del estudiante.

Objetivos específicos

- Realizar una planificación de clases pensada en el nivel y el conocimiento previo del grupo de estudio para un trabajo significativo.
- Abordar el estudio de anatomía básica como recurso valioso para reconocer la importancia del cuerpo como instrumento.
- Promover el movimiento desde espacios de sensación, escucha, pensamiento, emoción y propiocepción a través del trabajo de conciencia corporal, en reconocimiento de las posibilidades y limitaciones de cada cuerpo.
- Sensibilizar a los estudiantes al interés de las prácticas somáticas para la comprensión y conciencia del trabajo del cuerpo, haciendo foco en el movimiento y autocuidado personal.

4 Metodología

El programa de enseñanza que se desea plantear en esta investigación está dirigido a estudiantes de ballet como un laboratorio teórico – práctico, que remarca la importancia del entrenamiento en las prácticas somáticas como una herramienta principal para la conciencia corporal y la creación.

4.1 Grupo de estudio

El grupo de estudio serán estudiantes de la Escuela de danza Esperanza Cruz de la Casa de la Cultura Ecuatoriana del nivel Superior I, II, III con una formación en la técnica clásica de entre siete, ocho y nueve años, quienes ya tienen un bagaje bastante amplio sobre el movimiento y el cuerpo.

Si bien los estudiantes no han tenido dentro de la malla curricular una materia, asignatura o taller que los acerque al estudio del cuerpo de forma anatómica, sus maestros en cada nivel han hecho énfasis en sus clases prácticas sobre el uso, organización y especificaciones de cada parte del cuerpo, así como de sus nombres característicos.

4.2 Planificación del programa de enseñanza

Para el desarrollo del programa de enseñanza se realizará una planificación que se encuentre acorde a los conocimientos previos de los/as estudiantes y será dictado de forma presencial con una duración de 40 horas repartidas en 10 semanas. Será en las instalaciones de la misma escuela, donde se llevará acabo la teoría y la práctica del laboratorio, introduciendo a los/as estudiantes al estudio del cuerpo desde lo anatómico y del movimiento en aproximación a ejercicios somáticos.

4.3 Anatomía experiencial

La aproximación a esta propuesta metodológica es de vital importancia porque representa un enfoque creativo e integral para el desarrollo de la consciencia corporal del bailarín a partir de un estudio experimental basado en los principios anatómicos, fisiológicos y psicofísicos, utilizando los sentidos y la percepción.

Sus principios se basan en el territorio vivo y cambiante del cuerpo, que brinda una inmensa paleta de sensaciones y cualidades, dando forma a nuevos patrones movimiento que integren cada uno de los sistemas del cuerpo. En aproximación a este método se hará lo siguiente:

4.4 Reconocimiento del cuerpo anatómico

Que le permita a los/las estudiantes entender la organización básica del cuerpo humano esquelética-muscular y los principios de funcionamiento de su forma y estructura, reconociendo, además, términos direccionales como posición, planos y ejes anatómicos, así como aprender terminología básica y compleja de los movimientos articulares.

Para introducirnos en la anatomía se trabajará de forma dinámica con imágenes impresas y archivo multimedia de la estructura esquelética y muscular, consiguiendo que los estudiantes logren tomar conciencia que debajo de la piel existe una estructura tan compleja y mágica al mismo tiempo que los mueve y organiza en el espacio.

También se profundizará en ese estudio a través de juegos corporales tanto individuales como grupales, y exploraciones de movimiento tomando como punto prioritario la respiración como motor para un aprendizaje significativo.

Sentidos y percepción. – Mediante el trabajo de sensopercepción los/as estudiantes tendrán la posibilidad de potencializar y desarrollar los sentidos del tacto, el

oído y la vista debido a los diversos estímulos que podemos obtener tanto del exterior como del trabajo con el otro. Esto permitirá que el cuerpo pueda pasar por distintas etapas causados por aquellos estímulos, y desde ahí poder explorar las múltiples calidades de movimiento.

4.5 Análisis de Movimiento Laban

El Método Laban es uno de los sistemas más completos de análisis porque enseña a explorar, observar, describir y entender la experiencia del movimiento en el espacio, y es usada para encontrar alternativas eficientes y multidireccionales del movimiento.

Su relación con la danza se encuentra en la arquitectura, observada desde la concepción del espacio del bailarín donde el cuerpo se inscribe, y donde cada una de ellas inserta en su vocabulario, expresión y un orden concreto, ya que ambas trabajan el espacio como materia, donde se complementan en su discurso y se acompañan permanentemente.

En aproximación a este método se realizarán las siguientes actividades:

Concepción del espacio: Los/las estudiantes conocerán el espacio y el movimiento a partir de la kinesfera, que se trata de una esfera que rodea el cuerpo y que es movible a partir del movimiento. Además, podrán explorar sus movimientos a partir de las acciones en relación con el espacio, como son:

- **Direcciones:** Adelante, atrás, izquierda, derecha, izquierda adelante, izquierda atrás, derecha adelante y derecha atrás.
- **Niveles:** Alto, medio y bajo
- **Trayectoria:** Directa, angular y curvada.

A partir del concepto de kinesfera el estudiante conocerá también los distintos espacios como el personal que es aquel que ocupa el cuerpo; el parcial con el que el cuerpo puede apuntar a distintas direcciones (kinesfera) y el total donde el cuerpo puede trasladarse en busca de nuevos espacios.

Cualidades del movimiento: Parte del Análisis de movimiento encontramos también los factores de movilidad que a su vez se dividen en cuatro subcategorías y que se exploraran en conjunto con la concepción del espacio, y son:

Flujo: libre y controlado

Peso: liviano y pesado

Tiempo: rápido y lento

Espacio: directo e indirecto

4.6 Reflexión y muestra

Durante el desarrollo del laboratorio al finalizar cada sesión se hará una ronda de reflexiones donde los/as estudiantes podrán hablar sobre su proceso y las exploraciones realizadas en clases, con el fin de tomar en cuentas aquellas opiniones que permitan seguir con la planificación o modificarla para una experiencia significativa.

Al término del taller los/as estudiantes harán una pequeña muestra como resultado de su aproximación a la práctica, donde se trabajará sobre algunas de las exploraciones que se realizaron durante el laboratorio.

4.7 Cronograma de trabajo

Actividades	Semanas																	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Investigación teórica	x	x	x	x	x	x	x											
Creación del programa de enseñanza			x	x	x	x												
Esbozo del programa de enseñanza				x														
Introducción						x	x	x										
Propuesta de investigación del programa de enseñanza en danza.								x										
Marco teórico							x	x		x	x							
PRIMER AVANCE – Primer parcial									x									
Proceso de concepción y diseño del proyecto pedagógico											x	x	x	x	x			
Objetivos y Metodología												x						
Conclusión														x	x			
Tesis completa en formato requerido (carátula, índice, bibliografía)																	x	
SEGUNDO AVANCE – Segundo parcial																		x

Tabla 4.7.1 Cronograma de trabajo por Byrone Prieto

5 Proceso de concepción y diseño del proyecto pedagógico

La creación de este programa de enseñanza planteado bajo la temática de aproximaciones somáticas para la danza nace por el acercamiento y la experiencia que he tenido con la práctica durante cuatro años dentro de la universidad, que se han ido complementando con otras materias tanto teóricas como de movimiento.

Las prácticas estudiadas no se han enfocado en un método específico como los mencionados anteriormente, aun así, el material utilizado por las maestras abordaba grandes acercamientos en los que se proponía el uso de la conciencia corporal, a través la anatomía, los sentidos, entre otros.

La aproximación a estas prácticas ha creado la posibilidad de encontrar otro tipo de recursos en el movimiento hacia aquellos lugares muy complejos de llegar, buscando funciones más generosas para el cuerpo, con el fin de encontrar propias limitaciones y poder sobrepasarlas o no. Me ayudó a crear movimiento desde lugares de sensación a través del tacto, la observación y escucha, del yo interno, del otro y el entorno, donde se podía expresar y comunicar lo que sentía el cuerpo realmente.

Por estas razones considero importante el entrenamiento somático en la formación de un bailarín, ya sea de ballet, folklore, contemporáneo, etc. y es por ello que este programa fue pensado para estudiantes de ballet, específicamente de la Unidad de Danza Esperanza Cruz de la Casa de la Cultura Ecuatoriana-Núcleo del Guayas, que estén en sus últimos años de estudio, es decir primero, segundo y tercero superior, por la experiencia y el conocimiento que tienen de su cuerpo.

Luego de analizar la malla curricular que llevaban, fue evidente que en toda su formación no habían contado con clases formales de anatomía como materia, que para este taller era muy importante, sin embargo, los maestros que han tenido durante sus

estudios, los han ido acercando al conocimiento del cuerpo desde sus clases día a día, por lo que se podría ajustar que cuentan con un mínimo de conocimientos previos, pero que se deberían reforzar.

La selección de contenidos y la creación del plan de estudio fue pensada en base al grupo de estudio y lo que como estudiante universitario he venido recabando, apoyado en las bitácoras de cada semestre. Desde ahí se fue eligiendo cada tema, ejercicio y exploración que fuese funcional para el taller, y para el grupo de estudio, considerando las múltiples individualidades por encontrar y en función de generar material alternativo o nuevas formas de introducir al mismo ejercicio.

Es importante considerar este último punto porque como docentes, maestros o instructores se necesita estar atentos y en constante observación del grupo con el que se trabaja para ver las necesidades de cada uno en el aprendizaje y proponer nuevas herramientas y metodologías en base al proceso que se vaya generando.

Durante la selección de los contenidos se ha intentado evitar información que contenga la descripción objetiva de cómo debe hacerse el ejercicio, cómo debe verse o mostrarse, al contrario, la generación del material que se obtenga va a ser de las exploraciones que se realicen en cada sesión a través de consignas y la guía que vaya proponiendo para que el estudiantado tenga más posibilidades de encontrar el movimiento.

Para completar las cuarenta horas que pide el proceso de titulación se ha propuesto realizar el taller durante diez semanas divididas en dos sesiones semanales de dos horas cada una, donde se llevará a cabo el trabajo teórico y práctico al mismo tiempo construyendo espacios no solo de movimiento, sino de análisis, reflexión y preguntas.

A continuación, se presenta la primera planificación realizada.

Cronograma del programa de estudio

Semana y Fecha	Sesiones	Actividades
Semana 1 1 – 5 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sesiones presenciales 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de los estudiantes 2. Explicación de los temas del programa de estudio. 3. Actividad de conocimiento sobre el cuerpo. “Que conozco” 4. La respiración como base y soporte del movimiento. Dinámica 5. La respiración como motor del movimiento. 6. Reflexión final
Semana 2 y 3 8 – 12, 15 - 19 noviembre	<p>4 sesiones presenciales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. Conociendo la estructura de mi cuerpo desde la anatomía. Óseo – muscular – articular 3. Explicación teórica con materiales interactivos. 4. Ejercicios prácticos corporales. 5. Exploraciones individual y grupal. 6. Reflexión.

Semana 4 22 - 26 noviembre	2 sesiones presenciales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. Sentidos, percepción y movimiento. Tacto y observación. 3. Reflexión
Semana 5, 6 y 7 29 noviembre – 3 diciembre 6 – 10, 13 – 17 diciembre	6 sesiones presenciales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. Sentidos, percepción y movimiento. La escucha 3. Reflexión
Semana 8 20 - 23 diciembre	2 sesiones presenciales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. Cuerpo, espacio y movimiento. Kinesfera y espacio personal, parcial y total. 3. Reflexión
Semana 9 3 – 7 enero	2 sesiones presenciales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. Cuerpo, espacio y movimiento. Calidades de movimiento 3. Reflexión
Semana 10 10 - 14 diciembre	2 sesiones presenciales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. Muestra final – cierre. 3. Reflexión y entrega de bitácoras

Tabla 5.1 Primera planificación del Laboratorio teórico – práctico por Byrone Prieto

Esta primera planificación detalla la distribución de sesiones semanales, y la duración en la que se va a desarrollar cada tema, esperando que no haya interrupciones

significativas, además, que mantiene una estructura establecida por cada sesión que va a ser importante para ir observando los cambios que se vayan generando.

Estructura

1. Inicio

En cada sesión, por lo que dure el taller excepto la última semana, habrá como consigna realizar movimientos libres con y sin acompañamiento musical. Los/as estudiantes podrán hacer uso de cualquier recurso para iniciar el movimiento con la finalidad de calentar el cuerpo para la práctica, e ir observando semana tras semana como su forma de moverse va cambiando a medida que corre el taller.

2. Presentación de material visual (impreso o multimedia)

Se realiza grupos de estudiantes para entregar el material visual y lo puedan revisar. Luego que lo hayan observado por unos minutos se comienza a explicar sobre lo que tienen y se va a ir interiorizando aquel conocimiento a partir de pequeñas acciones y dinámicas desde el tacto, movimientos u observación.

3. Exploraciones

Tomando como base lo anterior y mediante una serie de consignas se da paso a las exploraciones individuales y grupales.

4. Reflexión

Este espacio está considerado para que los/as estudiantes puedan hablar sobre la experiencia de la sesión, desde el inicio hasta las exploraciones y la relación que puedan otorgarle hacia sus prácticas dancísticas o cotidianas.

Mediante esta estructura se trabajó cada sesión de clase, tratando de llevar una organización y continuidad, pero debido a que muchos de los temas tratados necesitaban más atención, y la emergencia sanitaria se activó por el COVID-19, la planificación inicial se vio severamente afectada, por lo que se tuvo que modificar y reducir los contenidos.

En múltiples ocasiones hubo que retomar los temas, ejercicios y exploraciones con el fin de profundizar en ese material, y que se pueda interiorizar tanto en su cuerpo como en su mente, por lo que las tres partes a las aproximaciones somáticas que habíamos propuesto se redujeron a dos.

Luego vino la emergencia sanitaria después de las fiestas de fin de año, y los/as estudiantes se vieron obligados tanto a paralizar las clases como retomarlas de forma virtual. Esto ocasionó que la escuela internamente tenga un problema de horarios y de conexión, viéndome obligado a dar por terminado el taller, pero luego de mantener conversaciones con la directora, se me permitió conectarme con los/as estudiantes de forma virtual dos veces, es decir una vez por semana.

Debido a que solo había ese tiempo para reunirnos, se tomó la decisión de ya no abordar un tema nuevo, sino retomar y reforzar todo lo que se había visto y aprendido en las sesiones presenciales, e ir haciendo el cierre del taller, por lo que la última semana se grabó la sesión que iba ser la muestra para presentar en la sustentación de esta tesis.

La planificación final quedó de esta forma.

Planificación final

Semana y Fecha	Sesiones	Actividades
Semana 1 1 – 5 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sesiones presenciales 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de los estudiantes 2. Explicación de los temas del programa de estudio. 4. Actividad de conocimiento sobre el cuerpo. “Que conozco de mi sistema óseo, muscular y articular”. 5. Mostrar la ubicación de cada parte del cuerpo que conozco en grupos 6. Que partes utilizan más de su cuerpo en la práctica con la danza. 7. Reflexión final
Semana 2 8 – 12 noviembre	<p style="text-align: center;">4 sesiones presenciales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. La respiración como base y soporte del movimiento. 3. Dinámica de la respiración. 4. Exploraciones con la respiración como motor del movimiento. 5. Reflexión

<p>Semana 3, 4, 5 y 6</p> <p>15 - 19 22 - 26 Noviembre</p> <p>29 noviembre – 3 diciembre</p> <p>9 de diciembre 16 de diciembre</p>	<p>8 sesiones presenciales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio 2. Entrega de material visual e impreso. 3. Conociendo la estructura de mi cuerpo desde la anatomía. Sistema Óseo – muscular – articular 4. Sentidos, percepción y movimiento 5. Dinámica con ejercicios prácticos corporales. 6. Exploraciones individuales y grupales. <p>5. Reflexión.</p>
<p>Semana 7</p> <p>19 y 26 de enero</p>	<p>2 sesiones online</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio – Saludo 2. Retomar material teórico estudiado para recordar contenido. 3. Retomar exploraciones de movimiento. 4. Indicaciones para sesión final de cierre y muestra. 5. Muestra final 6. Reflexión

Tabla 5.2 Planificación final del Laboratorio teórico – práctico por Byrone Prieto

Taller teórico – práctico

Para la primera semana del taller fue necesario realizar una pequeña presentación de todos, como decir sus nombres, su edad, su nivel y sus intereses con la danza, así como explicar porque yo me encontraba ahí, y cuál iba ser mi figura como facilitador, más que como alguien que les iba a “enseñar” a hacer algo.

También se expuso de forma general qué era lo que se iba a realizar en el taller, cuáles eran los campos que se abordarían y su conexión e importancia con la práctica que llevan diariamente. Así mismo se explicó que mucho del material del taller son exploraciones que iban a desarrollarse de manera individual y grupal y se hizo énfasis en que todo lo que se haga en casa sesión se debía despojar de las nociones de “bien” o “mal”, para simplemente ir creando espacios de confianza y aprendizaje mutuo.

Otro de los temas en que se hizo hincapié para el buen desarrollo del taller, fue la explicación, del hecho de no sexualizar muchos de los ejercicios propuestos para este taller, debido a que tienen que ver directamente con el tacto, y que el trabajo será tocar partes del mismo cuerpo y del compañero, como una forma de comunicar a través de él.

Fue preciso abordar este tema por lo sensible y complejo que es tomar el cuerpo como instrumento para este tipo de exploración, en la que muchos/as estudiantes tienen recelo de que otra persona invada en la intimidad de su piel.

Luego de haber señalado estos y otros puntos importantes para un buen proceso, el primer interés que hubo fue saber que conocían ellos sobre el cuerpo a nivel óseo, muscular y articular, por lo que llevamos a cabo nuestra primera dinámica grupal.

Ellos debían separarse en dos grupos y realizar una lista de aquello que conocían del cuerpo y todos debían aportar. Después de haberles dado un tiempo de diez minutos aproximadamente esto fue lo que colocaron:

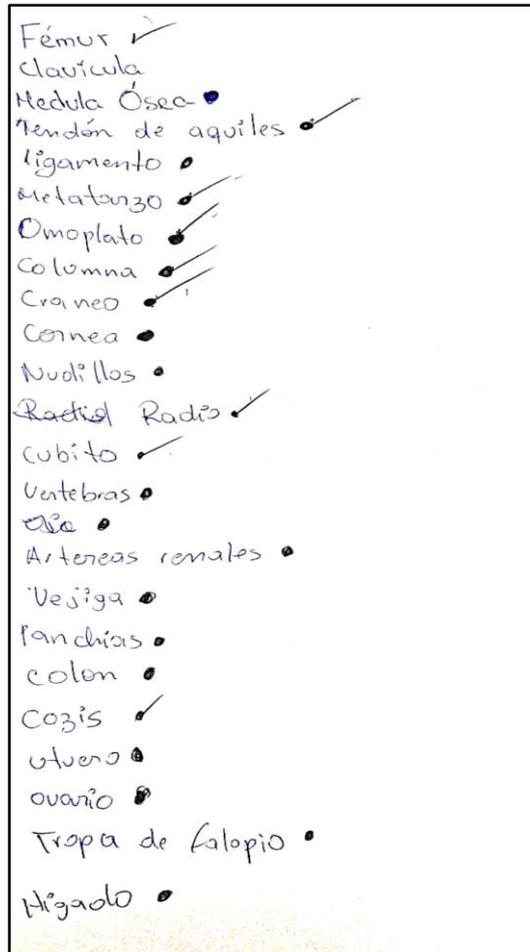


Figura 5.1 Imagen grupal sobre el conocimiento inicial del cuerpo desde lo anatómico, muscular y articular realizada por los/as estudiantes

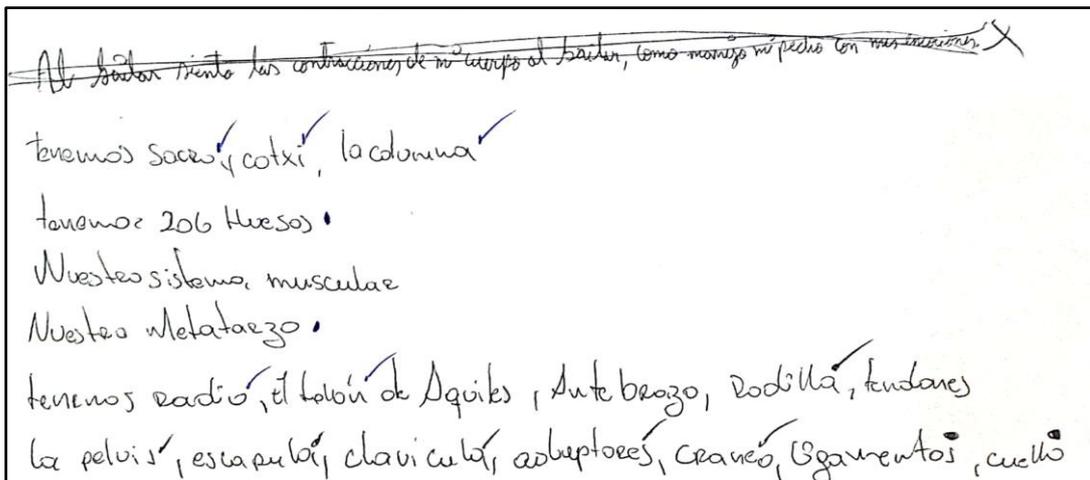


Figura 5.2 Imagen grupal sobre el conocimiento inicial del cuerpo desde lo anatómico, muscular y articular realizada por los/as estudiantes

Luego de este primer trabajo analizamos entre todos lo que habían escrito cada grupo, donde ellos pudieron fijarse que no todo pertenecía a nivel óseo, muscular y articular. Para ello cada uno iba a escoger una palabra y la iba a identificar en el cuerpo donde se encontraba aproximadamente y dirían si pertenece o no al grupo anatómico indicado en la consigna.

A pesar de que tienen un conocimiento previo sobre la estructura y composición de su cuerpo, esto otorga un indicio de que tanto se debe profundizar en los contenidos a desarrollarse en el taller

Contenidos del taller

La respiración

La vida cotidiana de por si demanda exigencias físicas que lleva a la agitación constante, provocando tensiones internas, estrés y cambios en las funciones vitales del cuerpo, y aunque puede ser muy resistente, apenas y se logra ser consciente de ello, solo nos damos cuenta cuando ya se ha llegado a los límites y enfrentamos una mala salud.

Se consideró importante comenzar con la respiración por dos razones, uno porque los/as estudiantes vienen desde sus casas o de alguna clase práctica que demanda físicamente esfuerzo y mucha activación muscular, y era necesario que ellos/as entraran a la práctica relajados y libre de tensiones, y dos, porque va a ser la base de todo el taller, es decir que en cada sesión se iba a tomar como punto de partida para que puedan ir creando hábitos respiratorios.

En la primera planificación de los contenidos se iba ser una dinámica con un globo que permita profundizar en la respiración consciente, pero debido a la emergencia sanitaria nadie podía sacarse la mascarilla, por lo que se decidió usar la imaginación del mismo globo para hacer el ejercicio.

Los/as estudiantes debían imaginar inflando el globo, inhalando y exhalando profundamente, al principio se pudo observar algo tosco y acelerado, pero a medida de la repetición iban regulando y encontrando su propio ritmo. Este ejercicio se propuso con la finalidad de realizar respiraciones profundas y acentuadas para que puedan sentir el aire entrando y saliendo de su cuerpo.

Una vez encontrando su propio ritmo lo siguiente fue ir al piso, y acostados repetir lo mismo para que el cuerpo se pueda relajar del ejercicio anterior. Pero antes de la repetición fue preciso buscar un equilibrio en la relajación, por lo que se dio la consigna de tensar la musculatura por unos segundos desde la cabeza hasta los pies y luego notar la diferencia de soltar y entregarse a la gravedad, después de algunas repeticiones se fue buscando que el cuerpo este en un estado neutro.

Desde ese punto de equilibrio para percibir un poco más la respiración se propuso llevar las manos al pecho y al centro, sintiendo la respiración correr a esos dos puntos del cuerpo, para luego solo llevarlo al pecho o al centro, encontrando el punto más cómodo para ellos/as.

Luego de varias repeticiones llevamos esa misma respiración al movimiento como soporte y motor, realizando un movimiento por cada inhalación y exhalación, primero de forma disociada y después un poco más fluida, permitiéndoles respirar de forma consciente y moviéndose por el espacio al mismo tiempo.

Al ser la primera forma de exploración donde la respiración sea el motor que conduzca al movimiento, sin duda hubo un poco de incomodidad y hasta vergüenza, que fue lo que expusieron ellas después de hacer una pequeña reflexión durante la sesión, por lo que decidí que todo el grupo vuelva a la misma consigna pero esta vez con los ojos cerrados, donde efectivamente se pudo ver una diferencia notable a la

primera exploración, esta vez la mayor parte de los chicos/as podían moverse sin temor al ser vistos o criticados.

Al término de la sesión fue significativo volver a indicarles que nada de lo que ellos hagan dentro de este espacio está erróneo, es decir que nada está bien o mal, que más bien generemos entre todos un espacio de confianza y podamos aprender uno del otro.

Con la respiración dimos por inicio el primer momento de comunicación con nuestro yo interno, así como de crear movimiento desde otros espacios.

Conociendo la estructura de mi cuerpo desde la anatomía

Para abordar el siguiente contenido en las siguientes sesiones se ha tomado como aproximación, al concepto de anatomía experiencial, por su valioso aporte a la conciencia corporal a través de la integración cuerpo-mente. Cabe indicar que solo se tomará en cuenta como parte de este estudio y de forma introductoria al sistema óseo, muscular y articular.

Los/as estudiantes podrán conocer mediante el estudio de la anatomía experiencial, la estructura, composición y ubicación de los principales huesos, músculos y articulaciones que actúan en el movimiento. A medida que vayan reconociendo su cuerpo ellos irán obteniendo conciencia corporal en relación con los demás contenidos del taller, y además tendrán la posibilidad de modificar o crear nuevos hábitos; entender que todas estas partes del cuerpo trabajan en conjunto y que constituyen la base del movimiento; y aprender que existen múltiples y variadas posibilidades de abordarlo.

Para iniciar este apartado se comenzó con lo más básico que se debe saber al estudiar el cuerpo, por lo que se utilizó material impreso de apoyo para su explicación.

Terminología sobre la orientación del cuerpo y el movimiento articular

40

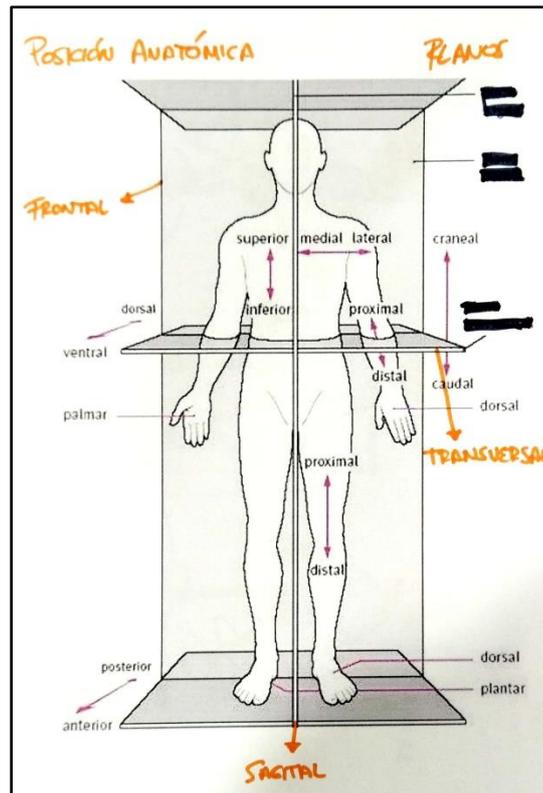


Figura 5.3 Imagen de los planos y posición anatómica, identificada y modificada por los/as estudiantes.

41

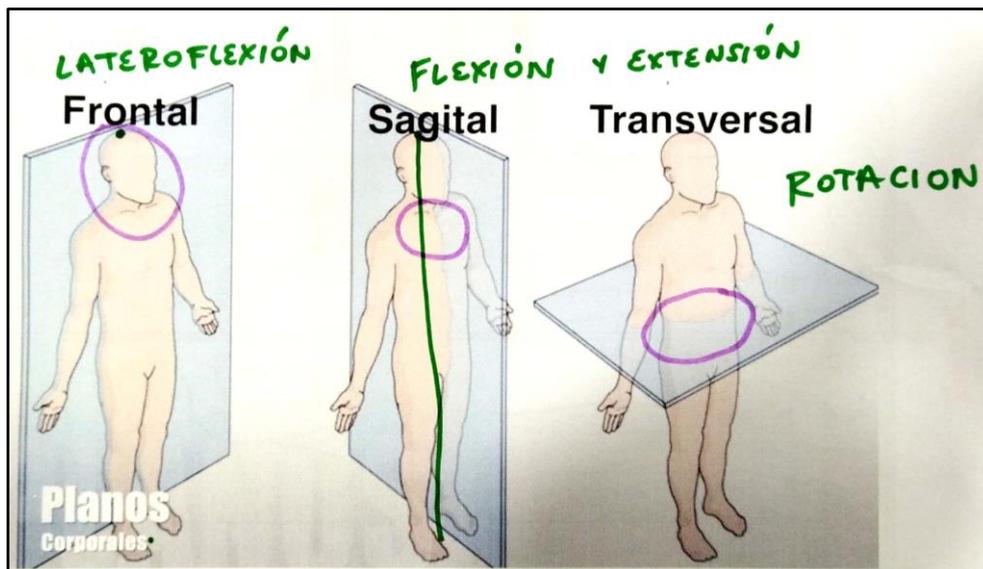


Figura 5.4 Imagen de los planos anatómicos, identificada y modificada por los/as estudiantes.

⁴⁰ Gabriel López, Ondas y partículas, « Términos anatómicos, posición anatómica, planos y secciones », <https://ondasyparticulas.com/2020/12/01/terminos-anatomicos-posicion-anatomica-planos-y-secciones/>

⁴¹ Edgar Ramírez Torres, Planimetría anatómica, « Como aprender anatomía y músculos fácil y rápido », vídeo de youtube, 01:09, acceso el 10 de octubre del 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=X2L4AkWhvHA>

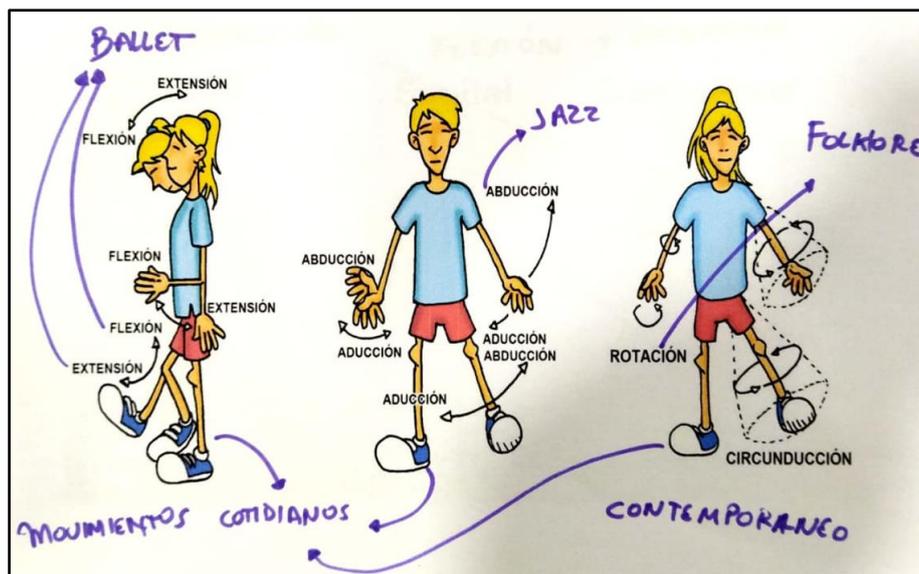


Figura 5.5 Imagen de movimientos articulares, identificada y modificada por los/as estudiantes.

Este material fue entregado a los/as estudiantes después de haber formado dos grupos, para que puedan analizar entre todos lo que están observando. Mientras trabajaban se pudo ver que muchos se encontraban familiarizados con algunos de los nombres que se encontraban en las láminas y otros que no habían visto ni escuchado nunca.

Después de unos minutos se escuchó a cada grupo sobre lo que habían visto y efectivamente mucho de los nombres ya los habían escuchado en sus clases o en su vida cotidiana, pero otros no. Fue muy importante comenzar desde aquí para que los/as estudiantes puedan relacionarlo con la práctica que vienen haciendo regularmente, pero, que solo lo habían hecho por repetición y no porque sabían sobre la funcionalidad específica para entender el cuerpo desde los planos anatómicos y los movimientos articulares básicos y complejos.

⁴² «Formación de Técnicos Deportivos», Instituto Andaluz del Deporte, acceso el 10 de octubre del 2021, <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-01.html>

Muchos se encontraban sorprendidos por aquellos nombres que no sabían y por la relación tan cercana a su práctica con el ballet, y es que sin duda estando en una barra es donde mayormente se pueden ver profundizado estos temas.

Para seguir aportando un poco más en su descubrimiento, se decidió dividir a todos en tres grupos, a cada uno se le dio la consigna de trabajar un plano anatómico, y explorar los movimientos articulares. Para la mayoría fue muy fácil acercarse a este tema porque ya tenían dominados algunos y otros que fueron aprendiendo durante la sesión. Pero lo más significativo fue verlos relacionar estas exploraciones con su práctica y como descubrían que hasta lo más cotidiano que hacían como caminar, estaba inmerso en este contenido.

Como último ejercicio de refuerzo cada estudiante debía adoptar una figura con su cuerpo, cualquiera que ellos eligieran para luego describir con la terminología aprendida. Un estudiante pasaba al frente y los que observaban decían el nombre del cuerpo y el movimiento articular al que pertenecía.

Después de cada repetición era notable lo rápido que lograban describir lo que observaban, y así es como iban desarrollando un vocabulario básico del movimiento.

Sistema esquelético muscular y articular

Para el siguiente contenido se utilizó primero material impreso que permita tener una idea general del sistema esquelético, para ello se hizo una dinámica que la llamamos Arma el cuerpo. Separados por grupos cada uno llevaba laminas del esqueleto dividido en partes:

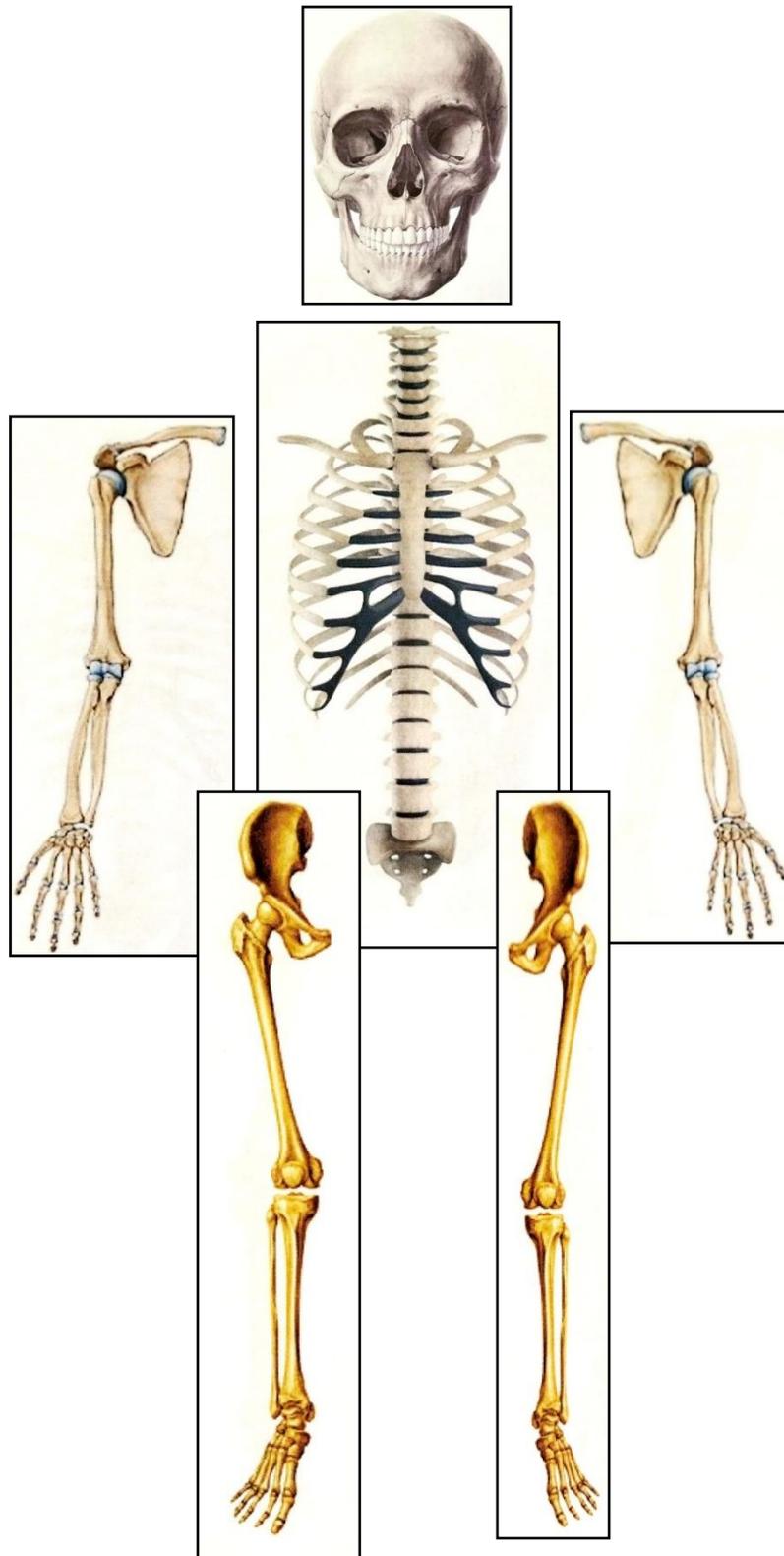


Figura 5.6 Imagen del esqueleto humano, utilizado para dinámica de grupo.

⁴³ Aplicación Human Anatomy Atlas: es un detallado atlas 3D del cuerpo humano.

Con estas láminas cada grupo debía armar el cuerpo rápidamente, (Ver Anexo 1) y quienes terminaban últimos debían realizar primero la próxima exploración. Así es como dimos inicio al aprendizaje del sistema esquelético, muscular y articular desde su arquitectura y composición, conociendo nombres, funciones, clasificaciones, tipos y división.

Luego como material de apoyo se utilizó la aplicación Human Anatomy Atlas, donde los/as estudiantes podían ver con detalle el cuerpo, porque otorgaba la posibilidad de aumentar tamaño, mover por cualquier dirección y observar detenidamente las formas y uniones que tiene cada parte que se estudió en este laboratorio. Fue indispensable el uso de esta aplicación porque los/as estudiantes pudieron despejar dudas, así como conocer varias partes de su cuerpo que no conocían.

Y aunque algunos ya tenían referencia de lo que estaban viendo durante el tiempo que se le dio a este contenido, era muy notable la diferencia de niveles del que provenían cada estudiante, lo que indicaba que se debía tomar el tiempo necesario para explicar con más detalle o volver a retomar para profundizar e interiorizar el material.

Con este contenido se duró aproximadamente tres semanas, y a pesar de haber visto todo el material contemplado en la planificación, el tiempo que se le dió sin duda fue muy poco. Pero comenzar con el sistema esquelético, muscular y articular fue asentar una primera base en el conocimiento del cuerpo y la toma de la conciencia corporal, porque desde aquí se derivan muchas de las exploraciones vinculadas a los sentidos, sensación y percepción que luego deviene en movimiento.

Para que el laboratorio sea un aprendizaje significativo y dinámico fue imprescindible, que todo el material teórico a estudiar se vaya complementando al

mismo tiempo con las exploraciones corporales, a pesar de que aquí se lo manifieste por separado.

Exploración a partir de la sensación y percepción

Para esta primera experiencia con la sensación y percepción, se propuso realizar ejercicios que les permita a ellos/as reconocerse de forma individual. Por ejemplo, a partir del tacto de su propio cuerpo tomarse el tiempo para conocer cada parte de él, sintiendo su cabeza que tan grande o pequeña es, sus brazos y piernas que tan largos o cortos son, y su caja torácica y pelvis que tan ancha o angosta puede ser. Así mismo otro de los ejercicios fue conocer el rango articular que ocupa cada parte del cuerpo, desde los más pequeños hasta las más grandes.

Después de haber realizado estos ejercicios en múltiples ocasiones y a partir de consignas diferentes para el reconocimiento, nos reunimos para compartir y escuchar la experiencia de cada estudiante, donde efectivamente pudieron comprobar sus diferencias e individualidades después de cada intervención, incluso, se fijaron que la diferencia no solo viene del otro, si no de su mismo cuerpo, donde mucho de las reflexiones que hacían se relacionaban directamente con su práctica de ballet, y comentaban por ejemplo “ ¡ah ya entiendo por qué de un lado me sube más la pierna que la otra”.

Se explicó a los/as estudiantes luego de este comentario que a pesar de que el enfoque fue hacia la articulación, estas partes no trabajan por separado, sino de forma simultánea con sus músculos, y que la limitación o desarrollo de una parte más que la otra no es porque no se pueda hacer un ejercicio específico, sino porque muchas veces la dirección del trabajo se encuentra más de un lado que del otro.

Esto es importante porque con los demás ejercicios que se irán haciendo ellos van a identificar que el aprendizaje de un cuerpo es distinto del otro, y que por lo tanto las habilidades van a hacer disímiles, reconociéndose como seres únicos e incomparables.

Otro de los ejercicios propuesto fue la exploración de los puntos de apoyo en el cuerpo, que les permita percibir que partes de él pueden ser una base de apoyo desde las formas y arquitectura que tiene cada una, y que otras partes pueden servir de anclaje para pasar a otros puntos. Con esta exploración pudieron conocer que no solo las manos y los pies pueden servir para mantener estable y en equilibrio al cuerpo, sino que también existen otras que pueden resultar más amigables para no lastimarse o lesionarse.

Durante la reflexión de este ejercicio hubo estudiantes que comentaron que pudieron conocer otras partes de apoyo que podría servirles para el traslado del cuerpo sin tener que utilizar aquellas que tenían dificultad por algún tipo de dolor o malestar. Otros comentaban que jamás se les hubiera ocurrido utilizar esas partes que exploraron porque de alguna forma ya existe algo preestablecido en ellos/as de cómo se debe hacer.

Pero lo realmente importante es que ellos puedan reconocer que existen otras herramientas que el cuerpo les puede otorgar al momento de abordar el movimiento y que les permita cuidar y no traumatizar o estresar más esa zona afectada, ya que luego deviene en lesiones.

Para finalizar se realizó un ejercicio que incluyera la mayor parte del material visto hasta ese momento con la consigna de sentir el cuerpo en su estado natural de ese momento para realizar movimientos libres, es decir que puedan moverse desde la

sensación de cansancio, tristeza, alegría, disgusto o de algún dolor que les permitiera conectar muy profundamente con su cuerpo.

Sin duda realizar este tipo de exploración es muy complejo por su alto grado de subjetividad, requiere una concentración y un grado de escucha mayor para saber qué está pasando por sus mentes y ocurriendo en su cuerpo y de donde iniciar para que suceda el movimiento. Al principio todo fue muy despacio, lento y sin mayor presión para que ocurra, pero luego de algunas repeticiones se podía observar cómo se iban influyendo de la consigna y de algunas imágenes metafóricas que les daba como premisas para que tengan más posibilidades de moverse.

Exploraciones a partir de la observación

Las exploraciones producidas a partir de la observación se relacionan con el último ejercicio de sensación y percepción del cuerpo, porque de aquí se derivan todos los ejercicios propuestos para este apartado. Como se había indicado anteriormente, aunque se relate por partes el proceso del taller, todo ha estado estrechamente ligado y relacionado con las siguientes exploraciones.

Partiendo del último ejercicio comentado y ya conociendo hasta aquí un poco más sobre la arquitectura y organización básica del sistema esquelético, muscular y articular, se planteó realizar el dibujo del cuerpo, donde detallen un poco su forma y nombren algunas partes de ellos y esto fue lo que hicieron en dos grupos.

Luego de revisar con cada grupo lo que habían hecho expusieron que no habían dibujado la musculatura y las articulaciones porque no se acordaban y no sabían muy bien la forma, por lo que optaron por decir las oralmente, sin duda faltaron algunos, sin embargo, se les explicó que el taller no es para que ellos se aprendan todo y de memoria, sino que lo vayan asimilando con la práctica y les quede la curiosidad de seguir aprendiendo más.

Con este dibujo vino la primera exploración de observación interna, y la consigna era realizar movimientos con la imagen de su cuerpo creado a partir de la base de su propia identidad, reconociendo todo desde la cabeza hasta los pies, pero con los ojos cerrados, esto iba ayudar que puedan profundizar más en la exploración y tengan más capacidad de iniciativa, además de la guía que les iba proporcionando con algunos nombres e imágenes metafóricas.

A partir de estas imágenes se prueba también estimular y modificar su esquema corporal, ayudándolos a proporcionar una serie de imágenes de su cuerpo para hallar más posibilidades en el movimiento y les facilite a ellos/as el conocimiento visual de sus partes, gestos y características propios de cada uno.

Este mismo ejercicio se lo hizo de dos formas, primero de manera disociada, es decir con enfoque solo a una parte del cuerpo, y luego fluido, integrando todas las partes de él, utilizando como recurso el piso para afinar sobre que parte están trabajando y apoyando.

Luego se formó grupos para realizar la misma exploración tomando en cuenta varias consignas ya trabajadas, pero esta vez con diferentes roles cada uno. Mientras uno se mueve y ejecuta la acción con los ojos cerrados, dejando que el movimiento se produzca de cualquier lado de sensación, el otro observa llevando toda su cualidad

receptiva llena de atención, para percibir la sensación, información y significado de aquel que se mueve, dejando de lado todo tipo de análisis y juicio.

Para este ejercicio las dos personas toman un papel muy importante por su nivel de percepción uno del otro, pero ahora se tomará en cuenta el segundo rol, porque esta vez el enfoque es en la observación externa. El que observa tiene la responsabilidad de relacionarse con el espacio del movimiento atrayendo una cualidad de atención y experiencia de quien se mueve.

Una vez completada la exploración del que realiza la acción, el que esperaba tiene que manifestar su experiencia en movimiento, mientras la otra persona contempla lo que había comunicado con su exploración.

Luego de que ambos hayan pasado por el mismo rol, surgieron reflexiones bastantes interesantes, tanto del que exploraba como el que observaba, comentando que no se imaginaban la capacidad tan fuerte que tiene un cuerpo de manifestar tantos estados al mismo tiempo a través del movimiento. Y es que en mi experiencia eso lo he podido percibir en varias ocasiones con la misma consigna llegando a convertirse en un medio muy fuerte de emoción y comunicación con el otro.

Después de haber escuchado los comentarios se propuso realizar una última exploración del mismo ejercicio, todos al mismo tiempo, a partir de lo que habían observado y como toda esa información recibida a partir del movimiento podía influir en ellos/as y convertirlo a su propio lenguaje corporal.

Muestra final

Debido a los inconvenientes que causó el COVID-19 y sus variantes por el retorno a la virtualidad, hubo cambios muy drásticos en la planificación como realizar la muestra final de manera virtual, cambiando por completo todo lo que se había pensado a desarrollar en la última sesión.

Se propuso para la muestra final retomar ejercicios que ya se habían explorado en repetidas ocasiones, como la respiración como motor, crear motores de movimiento en el cuerpo, puntos de apoyo, etc., para que los/as estudiantes se muestren menos tensos o nerviosos, debido a que estarían presentes invitadas externas a la clase como las maestras Carolina Pepper y Vanessa Pérez, tutora y cotutora respectivamente de este trabajo, además de la maestra y directora de la Escuela, Wendy Cabanilla.

Pero también se planteó realizar una dinámica nueva, que integre una exploración de la sensación y percepción que tiene ellos/as de cada parte de su cuerpo, a partir de un dibujo realizado con colores, y que puedan definir cuál es la cualidad de movimiento que ese color representaba en ellos.

Esto fue lo que presentaron:

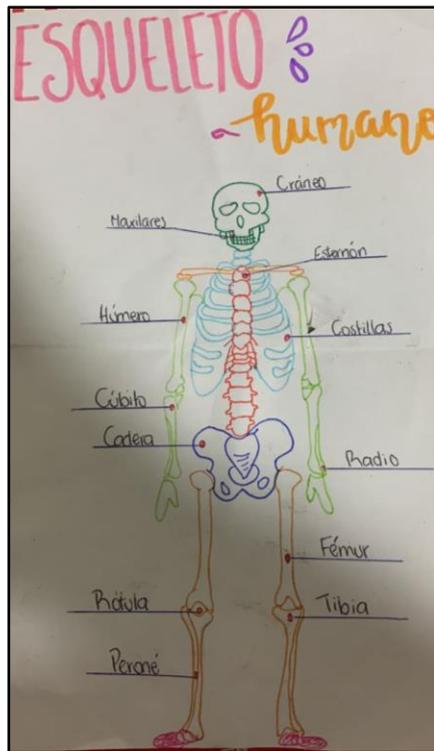


Figura 5.9 Imagen del esqueleto humano identificando nombres y localizaciones realizado por los/as estudiantes para la muestra final.



Figura 5.9 Imagen del esqueleto humano identificando nombres y localizaciones realizado por los/as estudiantes para la muestra final

⁴⁶ Karyme Olmedo, Sesión 14, Muestra final.

⁴⁷ Noemí García, Sesión 14, Muestra final.

Como no abordamos nada respectivo al Análisis de Movimiento Laban, el vocabulario utilizado para definir el movimiento a explorar de cada color otorgado al cuerpo fue muy básico para que ellos puedan relacionarlo más rápido como: estacato, fluido, suave, rápido, veloz, etc., y que también integren niveles como bajo, medio y alto.

Siendo esta dinámica nueva para ellos, una semana antes se explicó un poco cómo se manejaría esa exploración, sin dar mucho detalle o cómo debía hacerse para observar qué podían generar a partir de su iniciativa.

Al finalizar la muestra cuatro alumnas compartieron su experiencia con el dibujo y la sensación que produjo sus movimientos, escuchando reflexiones bastante interesantes de cómo relacionaban el color dado a cada parte del cuerpo, teniendo opiniones variadas o semejantes.

6 Conclusión

Resulta importante plasmar en la conclusión de este proceso de investigación, lo complejo de la elección del tema de esta propuesta, por su meticuloso enfoque hacia unas prácticas que hoy en día ya tienen un estudio muy particular y profesional desde universidades e institutos que se especializan en estudios somáticos o en un método específico. Sin embargo, este proyecto nace del acercamiento obtenido de manera personal con las prácticas somáticas y la necesidad de mostrar su importancia en y para la danza y el movimiento.

Durante los 8 semestres de carrera en la Universidad, el estudio con esta práctica nunca fue enmarcada en un método en particular, pero mucho del trabajo realizado teórico y práctico tenía aproximaciones muy estrechas hacia ejercicios y exploraciones con dirección somática, que de alguna forma pertenecen en su mayoría a varios métodos que se vinculan directamente al campo de la danza.

Cabe recalcar que la información no nace de una asignatura en particular, sino de la mayoría de los acercamientos relacionados al movimiento que se abordaron durante la Carrera, y que fueron afrontadas bajo la premisa de conciencia corporal, autoconciencia del movimiento, autocuidado personal, movimiento consciente, entre otros.

Por eso fue necesario recalcar durante esta propuesta, tanto escrita en esta tesis como de forma verbal en las sesiones del taller, que todo ejercicio va a ser en aproximación, no a un método, sino hacia exploraciones que contengan consignas somáticas.

Para el desarrollo de este programa de enseñanza inmersa en esta investigación fue relevante buscar un grupo de estudio que ya tenga conocimientos en danza y sobre

todo de su cuerpo hablando de forma anatómica, por el camino que se iría a tomar. En la búsqueda se eligió a la Unidad de Danza Esperanza Cruz de la Casa de la Cultura Ecuatoriana-Núcleo del Guayas, con estudiantes que cursan el séptimo, octavo y noveno superior por su bagaje y experiencia.

Se pudo patentar la importancia del bagaje previo para la instancia del taller, puesto que las estudiantes llevaban procesos de aprendizaje de entre 7 y 9 años, que enriquecía su vocabulario y experiencia

El conocimiento previo de los/as estudiantes fue importante para la conducción de este laboratorio en tanto que podían comprender ciertos conceptos, lenguajes y vocabulario que permitió el avance y buen desarrollo de los contenidos, a pesar de no haber tenido una asignatura que los acerque al estudio de su soma.

Teniendo esto como base se realizó inicialmente una planificación muy ambiciosa, abordando en 3 partes las aproximaciones somáticas, teniendo en cuenta que había solo 10 semanas de estudio, pero también que el grupo con el que se iba a trabajar viene con un conocimiento previo que podía aprovecharse para un avance rápido y significativo.

Sin embargo, y debido a las restricciones que hubo por la pandemia durante el transcurso del taller y la necesidad de profundizar algunos temas, la planificación se vio alterada durante el proceso, teniendo que reducir la cantidad del contenido original.

Como resultado de esta modificación se tuvo que escoger los temas más relevantes, y como una de las bases de este taller era que los/as estudiantes conozcan y aprendan más sobre el estudio del cuerpo desde la anatomía, se le dio más tiempo en la planificación, prolongando aquellos temas que necesitaban más atención, explicación y

exploración, para que todos los contenidos se vayan interiorizando en ellos/as y puedan tener más posibilidades al momento de aproximarnos al estudio somático.

Resultó importante escoger y organizar el tiempo haciendo foco en los temas más relevantes. El currículo no contempla este conocimiento como asignatura específica

Con todo el material visto sobre anatomía, a pesar de haber sido muy básico, los/as estudiantes pudieron percibir la importancia de saber sobre las características y funciones que tiene cada parte del cuerpo para el movimiento, y sobre todo para su práctica con la danza, ya que pudieron comprender algunas razones sobre el comportamiento por la que pasa su propio soma.

El avance de los contenidos también se vio un poco afectado porque se sumaba la asistencia, que variaba durante cada encuentro, debido a múltiples inconvenientes personales y laborales de los/as estudiantes, lo cual dificultaba un poco el avance que se iba desarrollando cada semana. Es importante recalcar que, a pesar de haber tenido problemas de inasistencia, siempre mostraron mucho respeto por la puntualidad, teniendo a todos a la hora indicada, y aprovechando el tiempo al máximo.

Teniendo en cuenta que el currículo no contempla el estudio de las prácticas somáticas, se evidenció la falta de tiempo para abordar los contenidos de este taller, concluyendo que no solo debería tomarse como un laboratorio, sino como parte de una asignatura que logré formar a los estudiantes en la conciencia de su soma y en la apropiación de su anatomía

Durante las sesiones prácticas del taller al momento de entrar en la exploración a partir de las sensaciones, emociones, etc., en varias ocasiones se podía percibir la energía con la que entraban al movimiento, mostrando un poco el desinterés o

posiblemente el aburrimiento que tenían, por la misma naturaleza que tiene las aproximaciones somáticas de ingresar al movimiento desde lo más simple, desconocido y subjetivo.

Sin duda los ánimos varían de acuerdo con el estado emocional y físico que hay durante el día, por lo tanto, cabía la reflexión sobre si la metodología utilizada era la adecuada o podría haber una forma diferente de abordar el mismo tema que permitiera cambiar el estado en el que se encontraban los/as estudiantes, cambiando su perspectiva del ejercicio y acercándolos tal vez de manera más didáctica a él. Sin embargo, luego de algunas sesiones fue evidente que efectivamente ocurrían altibajos y cambios de ánimo cuando los mismos estudiantes llegaban con otro tipo de energía a una nueva clase, y con ganas de entregarse al aprendizaje.

Seguramente podría existir otro factor muy importante para cierta resistencia o cambios variables de ánimo, que tendría que ver con el nivel del grupo de estudio escogido, ya que siendo este de los niveles más altos, específicamente del Superior I, II y III, que han desarrollado consigo una técnica llena de patrones establecidos y muy adheridos tanto en el cuerpo, mente y movimiento, se hiciera más complejo entrar en estas exploraciones más simples y sencillas, sin ningún tipo de forma o de esfuerzo.

Tal vez de haber escogido, por ejemplo, un grupo de nivel medio, con menor experiencia de la técnica clásica, seguramente o no, las exploraciones hubieran tenido menos carga de patrones de movimiento establecidos, pero el estudio del cuerpo desde lo anatómico hubiera sido un poco cargado para ellos/as, teniendo en cuenta la edad de las niñas que circulan entre los 11, 12 y 13 años. Esto no quiere decir que no pudieran realizar la clase o que hubiera un límite en su capacidad de aprendizaje, pero entrar en estas aproximaciones somáticas con el conocimiento del cuerpo enfocado en crear conciencia, hubiera sido complejo de abordar con las/os niñas/os en tan poco tiempo.

El aprendizaje formal de las estudiantes se venía realizando desde la mimesis, con lo cual durante el proceso del taller fue necesario habilitar la autoconfianza en las exploraciones personales

Al grupo de estudio elegido, desde un inicio se les manifestó que el trabajo de este programa no se trataba de abandonar todo el bagaje acumulado durante años de estudio, al contrario, que sea este un apoyo para sus prácticas cotidianas. Sin embargo, se sugirió que en las exploraciones que se vayan a desarrollar se olviden por un momento de estos movimientos tan elegantes y formales que brinda la técnica clásica, y que se dejen sumergir de los gestos más sencillos y cotidianos que puedan aparecer en el cuerpo, para encontrar la conciencia corporal en la que se enfoca este taller.

Al principio, fue difícil accionar desde estos espacios, por lo que los/as estudiantes preguntaron la primera vez cómo entrar en esa exploración desde el movimiento, lo que podría llevar al cuestionamiento de que enseñar desde la experiencia personal puede traducirse en una forma única en que se espera que ellos/as se muevan, por lo que antes de hacerlo, se les explicó que esa iba ser tan solo una manera posible de explorar aquella consigna, y que obviamente existen múltiples formas de abordarlo a partir de la experiencia de ellas/os mismos/as.

De todos modos, es posible que el haber expuesto un ejemplo o muestra desde la guía de la clase, haya influido en la manera en la que ellos/as pudieran haberse movido, sin duda sí, porque ha sido una costumbre para ellos/as accionar desde la mimesis para lograr llegar a la técnica deseada por sus maestros, pero fue un indicio para que puedan abordar de manera diferente las consignas a desarrollar.

Efectivamente estos patrones técnicos estuvieron ahí durante todo el desarrollo del taller, lo cual no está mal, ya que había una relación de estas dos partes y era

importante que sucediera, pero fue necesario habilitar la autoconfianza en los/as estudiantes al momento de crear a partir de cada consigna, lo cual, luego de algunas sesiones lograron comprender y fueron proponiendo poco a poco a partir de su experiencia y sensación qué les producía explorar, no solo desde la forma, sino de algo mucho más profundo, es decir desde sus sentidos y percepción.

En la muestra final se puede concluir que este corto tiempo de taller sirvió para dejar sentada una base y un interés en los/as estudiantes que puede llevar a profundizar posteriormente en el estudio somático

A medida que se iba desarrollando el programa de enseñanza fue interesante observar cómo las exploraciones iban teniendo menos movimientos técnicos y más movimientos desarrollados en función a sus cuerpos, y sus infinitas maneras de relacionarse con él.

Un ejemplo de aquello fue la muestra final que hicieron a partir de un dibujo con colores, que permitió ver un cambio significativo en los/as estudiantes, llevando sus cuerpos a otros espacios de conversación y creando nuevos patrones y lenguajes de movimiento. Fue una lástima no haber realizado muchos de los contenidos planificados, porque hasta donde llegó se estaban asentando las bases necesarias para seguir profundizando y poder seguir creando en ellos/as un interés por esta práctica.

Con este último trabajo no se podría saber a ciencia cierta si ellos/as quisieran seguir conociendo más del trabajo somático, pero el aprendizaje que se evidenció y sus reflexiones luego de cada exploración durante el taller, indicaban que sí estaba resultando significativo cada aprendizaje y conocimiento para el movimiento y su práctica con la danza.

Haber realizado este proyecto fue muy importante porque en el proceso de investigación y la duración del taller, se pudo comprobar que el aprendizaje fue mutuo, tanto para los/as estudiantes, como para el guía. En el plano personal, además de comprobar que hay mucho para seguir aprendiendo y conociendo, no cabe duda de que las herramientas que otorgan las prácticas somáticas son indispensables para apropiarse de la anatomía propia y seguir en la búsqueda del conocimiento y control del cuerpo en su totalidad.

7 Bibliografía

Web

- Medina Diaz, Mar «La experiencia del cuerpo en la danza: movimiento somático y estética pragmatista. El caso de Accumulation with Talking plus Watermotor de Trisha Brown» Trabajo final de grado. Universitat de Barcelona, 2017-2018.
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/126266/5/TFG_Medina_Diaz_M.pdf
- Castro Carvajal, y Uribe Rodríguez, Marta. “Educación Física y Deporte. La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano” Educación Física y Deporte; Vol 20, No 1 (Año 1998) 31-43.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3388>
- Domenici, Eloisa. 2016. “El encuentro entre danza y educación somática como interfaz de cuestionamientos epistemológicos sobre las teorías del cuerpo”. Propositiones 21 (2). Campinas, SP: 69-85.
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8643343>
- Barragán Olarte, Rosanna “El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza” En Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas vol. 3, núm.1(2007), 105-159
<https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>
- Batson Glenna y Schwartz Ray Eliot. “El valor de la educación somática en el entrenamiento dancístico reconsiderado a través de una indagación en la planificación de prácticas” Journal of Dance Education, 7: 2 (2017) 194-203.
<https://adnz.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45068/47147>
- Que es Movimiento Auténtico. «Cuerpo y Psicología Analítica Movimiento Auténtico». Consultado el 6 de Enero de 2022.
<https://www.movimientoautentico.com.ar/que-es-movimiento-autentico/>
- Lizarraga, Iraitz. “El espacio en el análisis del movimiento de Rudolf Laban” Revista diagonal DIAGONAL. Vol 40 (2015)
<http://www.revistadiagonal.com/articles/analisi-critica/espacio-rudolf-laban/>
- Lombardo, Riccardo «Análisis y aplicación de la teoría de Laban y del movimiento creativo en la dirección de conjuntos instrumentales en la formación del maestro en educación musical» Tesis. Universidad de Valladolid, 2012.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/926/TEISIS151120417.pdf?sequence=1>
- Ministerio de Educación. Bachillerato Artístico: Especialidad Danza. Desarrollo Curricular, Módulos de Técnicas de Danza. 2014. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/DC_Danza1.pdf

Libros y revista

- Castañer Balcells, Marta. Expresión Corporal y Danza. Barcelona – España, 2002

Begaña Learreta Ramos, Kiki Ruano Arriagada y Miguel Ángel Sierra Zamorano, DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL: Talleres monográficos. Barcelona – España, 2006.

Clippinger, Karen. Anatomía y Cinesiología de la danza. Barcelona, 2011.

Eddy, Martha. “A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance” Journal of Dance and Somatic Practices Volume 1 Number 1 © (2009) 5-27 <https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5/1>

Multimedia

Movimiento Atlas, « Movimiento Atlas - Formación en Body-Mind Centering, España», vídeo en Youtube, acceso el 24 de octubre de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=iOiTSpj2OQw>

Movimiento Atlas, « SISTEMA ÓSEO- Formación en Body-Mind Centering, España», vídeo en Youtube, acceso el 24 de octubre de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=-2ZVwA0kfJQ>

Movimiento Atlas, « SENTIDOS y PERCEPCIÓN - Formación de Body-Mind Centering, España», vídeo en Youtube, acceso el 24 de octubre de 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=3cd2IK5Kenk&t=161s>

Jossie Cáceres, «ILIA 2020: La educación somática en la danza», V Encuentro Internacional de Investigación e Artes 2020, vídeo en Youtube, 39:31-49:34, acceso el 6 de enero de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=PNjuYZhtW4I>

Paulina Peñaherrera, «ILIA 2020: La educación somática en la danza», V Encuentro Internacional de Investigación e Artes 2020, vídeo en Youtube, 16:25-28:48, acceso el 6 de enero de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=PNjuYZhtW4I>

Ana María Palis, «ILIA 2020: La educación somática en la danza», V Encuentro Internacional de Investigación e Artes 2020, vídeo en Youtube, 29:38-38:45, acceso el 6 de enero de 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=PNjuYZhtW4I>

Anexos

Anexos 1: Fotos de sesiones y registro audiovisual de cierre

Sesiones Presenciales



Sesiones Presenciales



Clases Presenciales



Link de muestra final virtual: https://us02web.zoom.us/rec/share/g3Pvw3FRsu9cF-Stvb64rkvFlixN5MWhEG3as_haAWK1PacctPa3LjR7CZtWB3I,jwxewQnLLfBZmlfO

Código: 74Nr7&p%

Anexos 2. Planificación

Proyecto teórico/práctico de programas de enseñanza en danza.

Título	Aproximaciones somáticas para la danza: Laboratorio dirigido a estudiantes de ballet.
Duración	20 sesiones
Horas- sesión	2 horas por sesión
Días	2 días por semana miércoles y viernes
Facilitador	Byrone Prieto

Descripción del programa de estudio:

El laboratorio se enfoca en acercar a estudiantes de ballet a través de aproximaciones somáticas a establecer una comunicación simultánea cuerpo-mente, experimentando el movimiento desde otros espacios de atención y conexión sensoriales como la quietud y el silencio.

Reconociendo estos espacios de forma consciente aprenderán a escuchar sus sensaciones internas, experimentando espacios de calma, pausa y descanso permitiéndoles abordar nuevos lenguajes de movimiento y a su vez los/las acerque al cuidado, bienestar y control de su cuerpo.

La implementación del programa de estudio es de carácter presencial, pero dado que la emergencia sanitaria aún no ha terminado y que los/as estudiantes se encuentran estudiando en modalidad, presencial y virtual, los días podrían variar según el cronograma y la modalidad de estudio.

Objetivo general del programa

A través del programa de estudio se busca evidenciar la importancia de estas aproximaciones somáticas para agudizar la conciencia corporal de los/as estudiantes.

Objetivos específicos

Introducir a los/as estudiantes a un estudio básico de organización y funcionamiento del sistema esquelético, muscular y articular.

Abordar el movimiento desde consignas somáticas no relacionados a su práctica cotidiana.

Fomentar el uso de la pausa y el descanso como herramientas para reconocer los estados del cuerpo.

Competencias

Al término del programa los/as estudiantes serán capaz de desarrollar habilidades de autoconocimiento y conciencia de las prácticas que realizan cotidianamente, contribuyendo en el control y autocuidado de su cuerpo.

Cognitivos (conocimientos)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer conceptos anatómicos desde el movimiento. • Preparar al cuerpo desde otros espacios de movimiento.
Procedimentales (habilidades)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los movimientos generados y relacionarlos a su práctica. • Integrar dichos mecanismos a la investigación y generar, desde su anatomía, movimientos más orgánicos.
Actitudinales (valores humanos y profesionales)	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la importancia de reconocer el cuerpo desde su estructura anatómica. • Preparar al cuerpo para percibir la práctica desde otros campos de acción.

Tabla de competencias y habilidades

Cronograma del programa de estudio

Semana y Fecha	Sesiones	Actividades
Semana 1 1 – 5 noviembre	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sesiones presenciales 	7. Presentación de los estudiantes 8. Explicación de los temas del programa de estudio. 9. Actividad de conocimiento sobre el cuerpo. “Que conozco” 10. La respiración como base y soporte del movimiento. Dinámica 11. La respiración como motor del movimiento. 12. Reflexión final
Semana 2 y 3 8 – 12, 15 – 19 noviembre	4 sesiones presenciales	7. Inicio 8. Conociendo la estructura de mi cuerpo desde la anatomía. Óseo – muscular – articular 9. Explicación teórica con materiales interactivos. 10. Ejercicios prácticos corporales. 11. Exploraciones individual y grupal. 12. Reflexión.
Semana 4 22 – 26 noviembre	2 sesiones presenciales	4. Inicio 5. Sentidos, percepción y movimiento. Tacto y observación. 6. Reflexión
Semana 5, 6 y 7 29 – 3, 6 – 10, 13 – 17 diciembre	6 sesiones presenciales	4. Inicio 5. Sentidos, percepción y movimiento. La escucha

		6. Reflexión
Semana 8 20 – 23 diciembre	2 sesiones presenciales	4. Inicio 5. Cuerpo, espacio y movimiento. Kinesfera y espacio personal, parcial y total. 6. Reflexión
Semana 9 3 – 7 enero	2 sesiones presenciales	4. Inicio 5. Cuerpo, espacio y movimiento. Calidades de movimiento 6. Reflexión
Semana 10 10 – 14 diciembre	2 sesiones presenciales	8. Inicio 9. Muestra final – cierre. 10. Reflexión y entrega de bitácoras

Planificación de contenidos para el programa de enseñanza

Planificación semanal de contenidos

Primera semana

- Presentación de los estudiantes e indicaciones sobre el laboratorio.
- Presentación del programa de estudio: Los estudiantes conocerán los temas que se van a desarrollar en el laboratorio para que tengan una idea de lo que van a realizar. Se escucharán expectativas de lo que desean o esperan del programa.
- Actividad “Que conozco de mi cuerpo”: haremos una lista de lo que conocen sobre su cuerpo, su estructura, función y ubicación.
- La respiración como base y soporte del movimiento “**Aprendiendo a respirar**”: para introducir a la respiración se realizará una dinámica que ayude a entender el ciclo de inhalación y exhalación.

La importancia de la respiración

Infla el globo. – Los estudiantes podrán realizar las inhalaciones y exhalaciones más profundas permitiéndoles inflar el globo.

- Movimiento a partir de la respiración: Los estudiantes deberán improvisar por el espacio con el movimiento que deseen, siendo su motor principal la respiración, es decir por cada inhalación o exhalación hay un movimiento.

- Reflexión final: Espacio para la reflexión de la clase, donde se podrán conocer las impresiones de los estudiantes.

Segunda y tercera semana

Anatomía

Estas dos semanas serán muy importantes y necesarias para los estudiantes, porque revisaremos el cuerpo desde su anatomía. Ellos podrán conocer la estructura, composición y ubicación de los principales huesos, músculos y articulaciones que actúan en el movimiento. A medida que vayan reconociendo su cuerpo ellos irán obteniendo conciencia corporal en relación con los demás contenidos del taller, y además tendrán la posibilidad de **modificar** o **crear** nuevos hábitos, **entender** que todas estas partes del cuerpo trabajan en conjunto y que constituyen la base del movimiento, y **aprender** que existen múltiples y variadas posibilidades de abordarlo.

Inicio: Para cada sesión se propondrá un calentamiento musicalizado que les permita a los/as estudiantes activar el cuerpo con libertad de movimiento, y que a la vez sirva de diagnóstico y visualización de los cambios que se vayan dando durante el taller.

Conociendo la estructura de mi cuerpo desde la anatomía

- Posición anatómica
- Planos anatómicos
- **Conociendo los huesos de mi cuerpo**
 - Esqueleto axial y apendicular
 - Tipos de hueso, nombres y ubicación
- **Conociendo las articulaciones de mi cuerpo**
 - Articulaciones fibrosas, cartilaginosas y sinoviales.
- **Conociendo lo músculos de mi cuerpo**
 - Principales músculos que actúan en el movimiento

Para el reconocimiento del cuerpo se utilizará material visual como imágenes en 3d de la aplicación “Human Anatomy Atlas” y material físico como figuras impresas para identificar la ubicación y su diseño en el cuerpo.

Además, por cada contenido se realizarán pequeños movimientos para ir relacionando y comprendiendo cada estructura.

Reflexión grupal: Luego de cada sesión o actividad nos reuniremos en círculo y estableceremos un espacio para recoger las impresiones del trabajo realizado.

Cuarta semana

- **Inicio**

Sentidos, percepción y movimiento

Tacto

Después del material visto en la semana 2 y 3 y reconociendo nuestro yo interno, profundizaremos en la conciencia corporal desde el sentido del tacto, que siendo un estímulo de contacto debemos entrar a ese espacio íntimo y privado de cada uno y también del otro, siendo sutiles, amables y muy respetuosos.

A partir del contacto físico los estudiantes encontrarán una serie de imágenes dadas por ellos mismos y por el otro al ser tocados, donde podrán encontrar una comunicación simultánea e inmediata en la forma en que reciben el tacto, hasta lograr percibir la necesidad que requiere cada uno para el movimiento.

- **Inicio**
- Actividad. El estudiante tomará un lugar en el espacio y en bipedestación y ojos cerrados irá tocando los lugares del propio cuerpo que el facilitador vaya indicando, para reconocer su ubicación y estructura, sin necesidad de observar.
- Actividad. Luego irá muy despacio hacia el piso para que sea ahora el piso quien toque las partes del cuerpo pasando por todas las superficies con ayuda del facilitador. Esto permitirá que él es estudiante se relacione con el piso y remarque la sensación de que este es una extensión de su cuerpo.

Reflexión grupal

El tacto con el otro

- Trabajo en parejas: Una persona acostada en el piso y la otra sentada al lado será quien realice el estímulo sobre el cuerpo del compañero, reconociendo similitudes, diferencias y lo particular de cada cuerpo, sin realizar alguna clase de juicio. Este ejercicio será guiado por el facilitador.
- Trabajo en parejas: Una persona con los ojos cerrados y otro con los ojos abiertos va a hacer pequeños toques sobre el cuerpo del compañero para comenzar a generar movimiento. El que está siendo tocado será muy perceptivo con el punto que toque para ceder, después va a tener las consignas de ceder y oponer para ir generando más posibilidades.
- Trabajo en parejas: Teniendo como base el ejercicio anterior, la persona que recibe el estímulo ahora va a poder ceder u oponer, pero ahora el movimiento se va a prolongar un poco más. Para esto el que da el estímulo tiene que ser muy claro en la dirección que empuja.

- **Reflexión grupal**

Observación de imágenes

El uso de imágenes es clave para la actividad mental, imaginaria y subjetiva que requiere el cuerpo para expandir las posibilidades de movimiento, además de promover un proceso creativo que responde al estímulo visual.

Observación personal

- El estudiante dibujará en un papel algo que le guste, ya sea desde lo que realiza cotidianamente, de su entorno, de su comida favorita o algún deporte etc. Luego tendrá un tiempo para observar detenidamente el dibujo y comenzar una exploración de movimiento sobre lo que le produce esa imagen.

Observación del otro

- Para este siguiente ejercicio los estudiantes intercambiaran sus dibujos y ahora cada uno va a realizar la exploración a partir del dibujo del compañero. Pero esta vez los que dibujaron van a poder observar desde afuera lo que produjo su dibujo en el cuerpo del otro.

- **Reflexión**

Observación colaborativa

- Cada estudiante realizará la exploración a partir del dibujo del otro, y el que está observando, luego de un momento, podrá entrar en la misma exploración a partir de lo que está haciendo su compañero o modificarlo.

Observación del espacio

- Para terminar con la observación cada estudiante tomará un lugar en el espacio y decidirá observar algo que les llame su atención dentro del salón. Después de unos minutos, por grupo entrarán y realizarán una exploración de lo que vieron, mientras los otros observan activamente para luego conversar lo que percibieron de sus compañeros.
- **Reflexión.**

Quinta y sexta semana

Sentidos, percepción y movimiento

La escucha

En este trabajo de escucha no es solo de captar los sonidos en relación con el espacio que nos rodea, sino de escuchar y percibir con todo nuestro cuerpo lo que sucede afuera sin necesidad de observar.

Para introducirnos al trabajo de escucha se realizarán los siguientes ejercicios:

- Trabajo en parejas “**La confianza y la escucha con el grupo**”: Los estudiantes ingresan al espacio uno con los ojos cerrados y el otro con los ojos abiertos quien va a guiar a su compañero a una caminata por el espacio, esto hará que quien tiene los ojos cerrados afine y agudice su escucha, pero también confíe en su guía.
- Luego siguiendo la misma consigna, el guía llevará por el espacio a su compañero, pero esta vez él hará que él pueda cambiar de niveles en el espacio, solo realizando pequeños empujes y toques para cambiar de dirección y no permitir que choque con sus demás compañeros.

- Luego de todos haber compartido la experiencia, llega el momento que lo hagan solos, esto hará que su escucha, su atención y su estado de alerta se agudice mucho más, pero primero lo van a hacer con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.
- **Reflexión**

El que se mueve y el que observa

Para esta actividad los estudiantes trabajaran en dúo y tendrán dos roles al mismo tiempo que será el ser visto y el que a ver, el que será visto dejará que el movimiento surja espontáneamente desde un impulso propio del estado en que el cuerpo se encuentre en ese momento. El que verá se lo denominará testigo, quien mantendrá una observación activa todo el momento, capaz de receptar claramente y llevar la atención hacia la persona que se mueve sin emitir algún tipo de análisis o juicio.

- **La escucha con el grupo:** Para este ejercicio trabajaran en dúo, una persona se queda sentada y la otra va al espacio con los ojos cerrados y dejará que poco a poco el cuerpo lo comience a llenar de información muy profunda y genuina para impulsarlo al movimiento, pero este movimiento no va a suceder hasta que los demás de cada dúo hayan ingresado, para lo cual deberán escucharse como grupo y empezar todos a moverse. Así mismo deberán escucharse para poder parar todos de moverse.

- **Reflexión**

- **La escucha con el grupo:** Repitiendo el mismo ejercicio anterior, ahora vamos a jugar con las consignas de:

Parar: el estudiante se detendrá totalmente en la forma que haya quedado en el movimiento

Avanzar: el estudiante continuará desde la forma que haya quedado.

Terminar: Después de parar podrán terminar con la exploración y pasará otro grupo.

Los encargados de tomar estas decisiones será el grupo que se encuentra observando, y tanto ellos como los que se encuentran en la acción podrán lograr un nivel de percepción profundo de si mismo y del otro.

Para los siguientes ejercicios seguiremos con la misma exploración de escucha, pero ahora trataremos de profundizar un poco más en las sensaciones del estudiante. Para ello le pediremos que traigan 2 fotos que refleje un momento importante en sus vidas, ya sea familiar, sentimental o emocional para compartir con el grupo, y contarnos su experiencia.

- **Conexión desde adentro:** Los estudiantes ingresan al espacio y desde la posición que deseen van a comenzar a llevar esa imagen a su mente y su cuerpo para comenzar a quitar cada capa e ir más profundo en su inconsciente y después de interiorizarla comenzaran a originar movimientos desde la sinceridad y naturalidad del cuerpo, sin querer mostrar o demostrar nada, siendo ellos mismos genuinos entregándose al trabajo perceptivo y autentico de su cuerpo.
- Este trabajo lo realizaran por grupos mientras uno se mueve, el otro observa.

Reflexión

Octava semana

Cuerpo, espacio y movimiento

Kinesfera y espacio personal, parcial y total

Explicación.

Los estudiantes mediante imágenes podrán observar y comprender el concepto de kinesfera y su relación con el espacio y la tridimensionalidad en la que el cuerpo se sitúa.

- **El cuerpo en el espacio:** Los estudiantes dibujaran en un papel las diferentes trayectorias que tiene el cuerpo en el espacio personal, luego con sus manos trazaran líneas que nacerán de su cuerpo y las llevaran con su imaginación a cada dirección.

- **Motores en el cuerpo:** Los estudiantes crearán motores en su cuerpo, como mano, codos, cabeza etc., y comenzarán a trazar líneas imaginarias que lleguen a cada dirección del dibujo trazado por ellos.
- Después de haber realizado la exploración, comenzaran a desplazar la kinesfera por el espacio y utilizaran los niveles bajo, medio y alto, para crear mas posibilidades de movimiento.

Novena semana

Cuerpo, espacio y movimiento

Calidades de movimiento

Explicación de los 4 factores de movimiento que propone Laban a través de imágenes y metáforas que les permita acercarse a la exploración y las múltiples posibilidades de originar movimiento.

Flujo: libre y controlado

Peso: liviano y pesado

Tiempo: rápido y lento

Espacio: directo e indirecto

Después de haber explorado los 4 factores se realizarán los siguientes ejercicios.

Trabajo en parejas: Dos estudiantes, uno da la consigna y observa y el otro acciona. El estudiante que da las consignas debe ser capaz de poder brindar múltiples posibilidades de movimiento, pasando por todas las calidades.

Trabajo grupal: Cuatro estudiantes en el espacio son los que van a recibir la consigna y los otros que están observando tendrán la responsabilidad de cambiar cada calidad según la escucha del grupo.

Decima semana

Muestra final - Cierre

Para esta semana los estudiantes deberán elegir un tema entre todos los contenidos vistos durante estos dos meses para construir un espacio de exploración en el cual se sientan interesados. Ellos podrán traer objetos, vestuario o imágenes que los ayude a profundizar en su exploración, además de conocer y escuchar porque eligió ese tema.