

(¹) **Loreto Burgueño**. Actriz y Lic. en Artes Escénicas por la Universidad Mayor, Chile. (2013) Magister en Artes por la Universidad de Cuenca, Ecuador. (2013). Profesora en la Universidad de Cuenca, Ecuador. Directora teatral.

(^{***}) **María Gabriela Polo**. Escuela de Danza/Teatro, Facultad de Artes de la Universidad de Cuenca. Academia de Ballet Clara Donoso.

(^{**}) **Claudia León**. Escuela de Danza/Teatro, Facultad de Artes de la Universidad de Cuenca. Actualmente forma parte del colectivo Garagatos.

Entrenamiento Corporal desde la Danza. Creando redes internas a través del arte del movimiento

Fecha de recepción: agosto 2016

Fecha de aceptación: octubre 2016

Versión final: diciembre 2016

Daiana M. Cacchione (¹)

Resumen: Partiendo de una propuesta metodológica de entrenamiento corporal integral a través de la improvisación y concientización del cuerpo, que conjuga diversas técnicas aplicables al arte del movimiento en pos de posibilitar el despertar, exploración y expansión de los alcances de la capacidad nata humana de bailar, surge una nueva meta. Luego de dos años de desarrollo y observación de modificaciones integrales en cuerpos cotidianos que logran bailar transgrediendo modelos impuestos y alcanzando la forma gracias al autoconocimiento por el movimiento, se pretende ahora expandir dicha propuesta hacia diversos espacios y públicos, abriendo un camino hacia la danza desde la danza.

Palabras clave: improvisación - arte - cuerpo - movimiento - danza - propuesta - exploración - entrenamiento corporal

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 107]

A raíz de un trabajo de tesina que puso en acción un proceso de reflexión acerca de los efectos de la danza en la vida del ser humano basándose en experiencias personales dentro del campo de la misma, es que comienzo a desarrollar diversas propuestas desde mi rol como docente; con el fin de observar al cuerpo atravesar la danza e ir descubriendo las maneras en que podía guiar esas experiencias lo más cuidadosa y claramente posible, desarrollé un trabajo que apelara al juego y a ejercicios de concientización corporal en los que la persona se vea inmersa en una situación de improvisación a través del uso de su cuerpo con el fin de resolver las pautas dadas. Dichas pautas enfocadas en fomentar una mejora en la capacidad de acción, de movimiento de los cuerpos a partir de un incremento de la conciencia corporal de cada uno. Los resultados de estas prácticas fueron haciéndose visibles en aspectos más internos, en cambios más profundos, en el cuerpo más allá del físico.

Los caminos por los cuales me he acercado al arte del movimiento en diversos momentos de la vida, tanto académica como por fuera de la institución, han creado experiencias que tiempo después necesitaron encontrar la manera de exteriorizarse, de difundirse, puentes internos entre innumerables aspectos de mí atravesando mi propio cuerpo y modificando estructuras que creía inmutables en mi manera de ver, sentir, pensar y hacer las cosas. Cada movimiento recorre diversas zonas corporales trascendiendo la sola fisicalidad, es decir involucrando aquello que hace a nuestra manera de ser y vincularnos

con el alrededor, el cuerpo se expresa a través del movimiento, de posturas, de formas, de hábitos y nos deja expuestos por completo ante nosotros mismos; es allí cuando una vez habiéndonos enfrentado a la realidad de nuestro ser cuerpo por medio de su accionar podremos generar cambios, cuando tendremos la capacidad de decidir y modificar a conciencia y adquirir nuevas maneras de hacer, y en consecuencia de pensar, sentir, concebir.

La apertura de sectores cerrados, el despertar de cada parte de nuestro esquema corporal, prestar mayor atención a la existencia de estas y descubrir poco a poco la infinita posibilidad de movimiento que poseen, quiebra estructuras y abre las puertas hacia la profundidad de nuestro ser hecho materia moldeable.

Atravesar la danza significó para mi cuerpo una metamorfosis que lo involucró en todo su espesor, integralmente. Ponerlo en situación de rigidez o liviandad, de vértigo, de lugar de circulación de emociones, recuerdos, sensaciones y asociaciones, transformó mi concepción de él en una unidad indivisible y compleja en la cual interactúan simultánea y constantemente cuestiones físicas, mentales, sensoriales, afectivas, culturales etc. Cada cambio plasmado en el cuerpo/materia deja su marca interna y cada nueva reflexión se exterioriza a través de él.

Hecho danza el movimiento consciente descubre una intencionalidad, una razón de ser que puede estar premeditada pero que siempre está al borde y perdiendo en cierto punto el control, develándose en su mismo

acontecer motivada por factores tanto internos como externos, esta intención, acompañada de un estado continuo de atención sobre lo que está sucediendo aquí y ahora termina de completarse con la transmisión a un receptor, con la comunicación, por lo que ha de ser claro y coherente aquello que el cuerpo desea comunicar a través del movimiento, lo cual al mismo tiempo causara un efecto en la propia corporalidad. Esa capacidad comunicacional de la danza le es inherente desde tiempos remotos, cuando la danza era ritual, una forma más de intercambio entre los hombres.

Es así entonces que entiendo el entrenar desde la danza como un ejercicio que incluye el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo y el movimiento en toda su complejidad, entrenar la capacidad movernos conscientemente con una intención y con atención, teniendo en cuenta que no estamos solos sino con otro u otros que recibirán aquello que intentamos expresar. Entrenar el movimiento entendiendo al cuerpo como ese lugar de intercepción entre nuestro físico y nuestro mundo interno. Convencida de que la danza involucraba más que la mera forma bella de un cuerpo/materia dócil y fuertemente entrenado, la necesidad de dar con investigaciones enfocadas al análisis de la concepción del cuerpo y los efectos del movimiento en él, incentivaron la búsqueda de un material teórico que diera un marco a todo lo que había y seguía experimentando en el propio cuerpo, con el fin último de poder desarrollar una manera de acercarse a las personas a esas experiencias a través del movimiento.

Fue entonces que diversos autores aparecieron para delinear y enmarcar teóricamente aquello que deseaba poner en práctica y conducirse a la vivencia de dichas experiencias. Entre ellos conceptos como Esquema Corporal del médico francés Pierre Bonnier e Imagen Corporal propuesto por el psiquiatra y psicoanalista austriaco-americano Paul Schilder, distinguiendo por un lado la manera en que concebimos nuestro cuerpo como esquema físico, con sus diversas partes y por otro la representación mental que tenemos de él, la cual dependerá especialmente de nuestras vivencias por lo que seremos capaces de transformarla; Le Breton a través de sus reflexiones sobre el cuerpo como "...una construcción social y cultural y su realidad última no está dada" (1990, p. 182), Carl Jung y los conceptos de si-mismo como la totalidad del hombre, el núcleo más interno de la psique que abarca simultáneamente lo consciente y lo inconsciente y el de Trascendencia como el fin último de todo ser, la realización de su si-mismo que surge al mundo de la conciencia y se manifiesta en acontecimientos de la vida real como una unión del adentro y el afuera, este es el sentido de la vida, la realización de lo divino en el hombre. Por otro lado la influencia del estudio sobre sucesos que propusieran por primera vez un acercamiento a la danza desde un lugar de no virtuosismo sino de descubrimiento e investigación, nuevas metodologías que buscaran la danza de cuerpos diferentes a los que hasta el momento se solían requerir, el surgimiento de la Judson Church y la labor de la argentina Patricia Stokoe mediante la creación de la Expresión Corporal basada en estas nuevas tendencias. Dada esta búsqueda y encuentro con diversos concep-

tos y teorías, más habiendo anteriormente vivenciado desde adentro la danza por fuera del ámbito académico, llevada a cabo en espacios alternativos como en las calles de la ciudad, plazas, parques, peatonales y subterráneos, y desarrollada por personas de diversas edades, experiencias, lugares, con cuerpos totalmente diferentes entre sí y en su mayoría sin ninguna formación previa, que entienden la danza como un lugar de expresión, de pertenencia, de identidad, comunicación y vínculo con otros, de juego y libertad, es que comienza a gestarse el primer germen de la creencia en que todos y cada uno de nosotros tenemos esa capacidad de bailar dormida en el cuerpo si bien la danza es movimiento y el movimiento es sinónimo de que hay vida en nosotros. Desde esta perspectiva la forma en la danza se fue convirtiendo en una consecuencia inevitable de un trabajo previo minucioso y dedicado de investigación, concientización, improvisación, mucho más complejo que la repetición de pasos, que nos involucra por completo como seres humanos. Citando palabras de Stokoe "La vida es una curva permanente. Pienso que es un error querer fijar un momento: la vida es movimiento". (1996, p. 22)

La comprensión de que existe una Imagen del cuerpo que nos creamos mentalmente en función a los que sentimos internamente de él más allá de su realidad a nivel orgánico, una imagen que se construye y reconstruye a cada instante y que determina nuestras formas de actuar, descubrir que en otros campos como el psicológico se anuncian métodos en los cuales a través del arte se conecta al inconsciente con la conciencia dejándose escapar este a través de expresiones artísticas, y ser receptora de testimonios de quienes experimentaban la transformación de su cuerpo mediante la danza, ratificaban mis ideas.

Referenciándome en diferentes definiciones del término Danza fui hilando cada vez más fino el entramado de mi propia propuesta. Considero algunas de ellas muy significativas como la de Pierre Galmiche (1986) quien expone "La danza es un modo de expresión corporal innata, natural y espontáneo en el hombre. Está unida al ritmo. Primero sagrada, luego festiva, después se laiciza, se codificó y se convirtió en acto independiente." (7)

La danza se hace expresión y pretende interpretar las manifestaciones de esa misteriosa fuerza vital que ata al hombre a la naturaleza y parece al mismo tiempo querer elevarlo sobre ella. Solo en la danza hecha rito, símbolo, mito y arte, es donde el hombre puso mayor afán expresivo y en la que hizo participar más elementos sacados de su propio ser psicofísico. (Bonilla García, 1964, 9)

Entender al cuerpo como una unidad indivisible y al movimiento como un fenómeno presente en todo cuerpo extendió los alcances de los mismos y me exigió pensar en un tipo de trabajo que trascendiera los límites entre disciplinas y técnicas dedicadas al cuerpo desde diversos enfoques. Dado ello, resultaba conveniente entonces un tipo de entrenamiento que favoreciera y fortaleciera la concientización del propio cuerpo en y a través del movimiento. Un entrenamiento que no solo tuviera en consideración la condición física, sino que busque

la manera de despertar al movimiento y exteriorizarlo cada vez con mayor claridad de intención, que proponga un camino de adentro hacia afuera. Un tipo de entrenamiento integral, en el que se ejerciten cuestiones básicas de tiempo, espacio y energía individual y grupalmente, recurriendo a diferentes estrategias y juegos. Esto implica que si algún ejercicio resulta óptimo para generar de manera efectiva resultados que fomenten la conciencia y el manejo corporal en lo motriz, la expresividad, la gestualidad, la voz, la capacidad de trabajar solo o en conjunto, entre otras cosas, éste puede ser tranquilamente parte del entrenamiento del cuerpo en una clase de danza, independientemente de si parece estar fuera de contexto dentro de lo considerado como danza en una clase.

La preparación corporal no aspira a alcanzar un modelo corporal, ni a imponer formas teatrales preexistentes. Debe ayudar a cada uno a alcanzar la plenitud del movimiento justo, sin que el cuerpo haga 'más de la cuenta', sin que contamine aquello que debe transmitir. (...) Utilizo ejercicios elementales, como el balanceo de brazos, flexiones hacia delante o flexiones laterales del tronco, balanceos de piernas...y otros tantos ejercicios utilizados generalmente en la mayor parte de los movimientos corporales, dándoles un sentido. (Lecoq, 1997, 104)

La decisión de generar esta propuesta con el fin de guiar a cualquier persona que deseara danzar, sea cual fuese su experiencia, formación y aspecto físico, me llevó a encontrar el espacio y a la gente con la cual llevarla a cabo.

Entrenamiento

Poco a poco se fue conformando el grupo de trabajo, éramos 9 personas en la sala conmigo guiando cada actividad.

Los encuentros comenzaron en el mes de Abril del año 2014 y se extendieron hasta diciembre del 2015, casi 2 años, en el estudio en el que solía dar clases de danzas urbanas. En el transcurso de ese tiempo hubo personas que perduraron, otras que dejaron y otras que comenzaron sobre las últimas etapas, pero todo lo experimentado me dejó enseñanzas, descubrimientos, reafirmaciones y cosas para reflexionar y/o modificar, y lo que es más importante, una gran satisfacción y ansias por continuar descubriendo en el terreno del movimiento como arte. Aunque al principio con una mezcla de sensaciones que oscilaban entre el miedo, la ansiedad, intriga y entusiasmo, todo fue aconteciendo de una manera fluida y con normales desniveles que caracterizan a todo proceso. Por un lado estaba la incertidumbre del grupo que desconocía la metodología que utilizaría, y por otro mis ansias, preocupación por ser clara en cada propuesta e intriga por los resultados que vería.

Cada encuentro resultaba único e irrepetible, fue entonces cuando comencé a dejar registro fílmico de los mismos, incluyendo las rondas de reflexión final en las que cada una ponía en palabras lo que le había sucedido durante los diferentes ejercicios.

Al principio las consignas eran individuales, apuntando a que cada una se predispusiera a sentir y registrar cada zona de su cuerpo, para luego irse adentrando poco a poco en sus posibilidades de acción en el espacio. Luego los ejercicios fueron involucrando el trabajo

conjunto, de dúos, tríos o más participantes, y finalmente abarcando la intención de expresar y proyectar una intención con el fin de quien mirase la escena, capte una idea, sensación o lo que fuere y que ello le volviera al intérprete transformando su acto.

Los primeros encuentros apuntaron básicamente a la investigación de sus propios cuerpos y posibilidades de movimiento de las diversas partes que lo conforman; a partir de llevar la atención a sus manos (por ejemplo) a su temperatura, su posición respecto al resto del cuerpo, el recuerdo de su tamaño, color, etc., la tarea consistía en crearse una imagen mental, un dibujo de las mismas que luego debían ir poniendo paulatinamente en movimiento, lo mismo se fue realizando con otras partes del cuerpo. Utilizamos también objetos amoldando la forma corporal y movimientos al contacto con éstos y dejando afectarse por el vínculo con ese objeto que cada una había seleccionado para trabajar.

Los ejercicios se fueron complejizando cada vez, trabajamos la movilidad de la cara y por ende el gesto que contagiaba al resto del cuerpo el cual en función de ello, adquiría una postura, temporalidad y manera de trasladarse determinada en cada una. Paralelamente veíamos células secuenciales de movimientos prefijados (copia y repetición) y ejercicios que despertaran nuevas habilidades motoras. Al final de cada encuentro era preciso y necesaria la realización de una ronda de reflexión donde cada integrante exponía sus vivencias durante la realización de las propuestas.

Durante el segundo año, el enfoque del trabajo se inclinó ya no tanto en la sensopercepción sino en la composición, en entrenar la capacidad de hacer un resumen de lo trabajado pautado y repetible buscando la manera de expresar una idea o concepto con ello, ahora eran ellas las que debían ponerse sus propias pautas. Comenzaron a realizarse juegos más complejos, de mayor exposición y que requerían mayor grado de manejo de la improvisación, conciencia corporal y escucha grupal.

Un buen ejemplo de las actividades que se realizaban puede ser el de un ejercicio en el que cada estudiante elige una serie de acciones que le sean naturales en el cuerpo mientras otro desde afuera, frente a la escena conformada por las múltiples acciones de sus pares, alterne sentándose en 3 sillas colocadas para él, cada una destinada a simbolizar un botón que activa la escena en cámara lenta, la pone en pausa y otro que la reanuda en velocidad normal; quienes se encuentran dentro de la escena deberán adecuar sus acciones a lo que dirija el compañero en las sillas. Este juego entrena la percepción, la atención, la improvisación y la calidad de movimiento en las variables: tiempo y energía, pudiendo hacerse más complejo agregando otras opciones, como cambios de altura o velocidades más rápidas. Así mismo comenzaban a darse diseños espaciales más definidos compositivamente.

Otro ejemplo puede ser el de pedir a cada uno que recuerde una frase, una anécdota, chiste o lo que sea que quiera compartir brevemente, que pase al frente y lo cuente de manera cotidiana. Se iba repitiendo y cada vez se pedía mayor énfasis en la gestualidad y movimientos, mientras que la voz disminuyera, por lo que cada movimiento debería adquirir mayor claridad y

minuciosidad, siendo necesario simultáneamente el reconocimiento de las zonas a mover y con qué grado de energía, tonicidad, velocidad desarrollarlas con el fin de transmitir el mensaje.

Además, se realizaban ejercicios grupales en los que por subgrupos pasaban al frente y elegían una posición de inicio, una era la encargada de comenzar a moverse y el resto debía seguirla, ese guía iría rotando a lo largo de la improvisación debiendo ser claro el momento en el que este cambiaba, la propuesta debía ser legible para todos los integrantes y con un tiempo de desarrollo considerable con el fin de que todos la hayan comprendido.

Reflexiono hoy, aun, en que resultan notables los cambios que se van generando en la consolidación de un grupo, la entrega a cada actividad y las nuevas capacidades de movimiento que se van despertando en cada persona, animándose poco a poco a cosas más complejas, soltándose más a la hora de improvisar y abriendo la percepción del espacio individual y compartido. De esta manera el cuerpo se convierte en un mejor lugar donde vivir y eso le proporciona mayor apertura, liviandad y claridad de acción que no podría darse sin el entrenamiento mencionado. Cuando me refiero a acción estoy considerando tanto el hacer como el pensar, sentir, percibir, imaginar, etc.

Si mediante el arte del movimiento logramos desbloquear zonas que han permanecido inmóviles y rígidas por mucho tiempo y llevar a la conciencia que estamos moviéndolas por primera vez, ese cambio se plasmará en una reconstrucción de nuestro esquema e imagen corporal, sentiremos una zona más de nuestro cuerpo por la cual circula energía en movimiento y nos rearmaremos la imagen mental que hemos creado de nosotros; por lo cual ya no volveremos a ser los mismos, ya no caminaremos ni nos sentaremos ni gesticularemos hablando con otro de la misma manera, y eso creará otras maneras de relacionarse con el entorno. Se crearán redes en nuestro interior que atraviesen nuestro cuerpo físico y se extiendan a nuestro alrededor, intercomunicándose con los cuerpos de los otros.

Cada uno construye una visión personal del cuerpo y la arma como si fuese un rompecabezas, sin preocuparse por las contradicciones o por la heterogeneidad del saber que toman prestado. Raramente, en efecto esa representación, es coherente si se comparan los elementos que la componen (Le Breton, 1996, 88)

La imagen del cuerpo no es un dato objetivo, no es un hecho, es un valor que resulta, esencialmente, de la influencia del medio y de la historia personal del sujeto. No hay nunca apreciación bruta de las sensaciones del cuerpo, sino desciframiento, selección de los estímulos y atribución de un sentido. (Le Breton, 1996, 149)

La danza se convierte así en el arte de saber movernos con intensidad, siendo conscientes de que estamos involucrando nuestra corporeidad entera y abriendo nuestras capacidades comunicacionales con nosotros mismos y el entorno. Entrenar desde la danza significa

pasar una y otra vez por esos puentes que nos conectan internamente, que nos ayudan a estar presentes en cada acción, presentes por completo; significa buscar e indagar, investigar diversas maneras de crear esos puentes, empezar a estar más permeables y perceptivos, disponibles sensorial, expresiva y físicamente.

Todos los seres humanos podemos tener acceso a los diferentes lenguajes creativos porque somos intrínsecamente creadores. (...) Yo pienso que el ser humano es un ser integrado; el cuerpo es esa manifestación física en la que integramos muchísimos aspectos; toda la parte motriz, toda la parte sensible, emocional, afectiva, la capacidad de crear y comunicarnos. (Stokoe, 1996, 18)

A medida que los encuentros se iban sucediendo comencé a notar que dichas propuestas prácticas podían hacerse extensivas a cualquier forma de movimiento, es decir, que de cualquier manera la adquisición de una forma de danza necesitaba del aprendizaje previo de los mecanismos puestos en acción para su realización. Por lo tanto, me vi empujada a guiar de diferentes maneras a las personas que desearan aprender determinada forma de movimiento, con el fin de que toparan con ella casi sin darse cuenta, como resultado de haber ido recorriendo los pasos previos. En función de ello nuevos ejercicios, nuevos juegos empezaron a aparecer, atravesando prueba y error yo también me ponía en manos de la investigación, buscando comprobar hipótesis.

Finalmente al cabo de dos años de trabajo con casi el mismo grupo de gente, que en sus inicios solían realizar conmigo clases convencionales de danzas urbanas en donde se utilizaba 100% de la hora el espejo, dando una entrada en calor y luego realizando una secuencia, algunas de las participantes dejaron por escrito describiendo con sus propias palabras los cambios que habían experimentado conscientemente a nivel corporal al haber atravesado la danza desde otro enfoque, permitiéndome compartirlo en este escrito.

C-Testimonios

1. LUCIA (45 años, sin formación en danza):

A nivel individual considero que la clase de entrenamiento aportó muchísimo. Creo que al entrenar por separado cada movimiento, fue muy importante para luego aplicarlo con mayor precisión a cada momento. Asimismo, tener conciencia desde donde parte cada uno de esos movimientos. Me encanto tomar contacto con el suelo y poder desplazarse rozándolo, como así también poder mejorar los movimientos de transición de posición vertical a horizontal y viceversa. En la improvisación pude exteriorizar, a nivel danza, lo que fluía en el momento, con cada tema musical, disfrutándolo. Aunque me inhibe comenzar en forma individual. Todo, gracias a vos, con tu dedicación y también a cada una de nosotras, que pone su propia voluntad para seguir aprendiendo, mejorando y sentir ese placer especial que se siente con la danza en cada uno de los movimientos.

2. PAULA (50 años, sin formación en danza):

Descubrí que el movimiento es una exploración perma-

nente y dinámica, algo así como una cinta de Moebius, con la particularidad que uno puede elegir dónde le dará comienzo, que parte del cuerpo lo inicia. Cuando uno dice cuerpo parece que todos entendemos lo que se está diciendo, no obstante e incluso con dificultades y pesares como así alegrías, viví el mío como una construcción y una búsqueda y sin vergüenza afirmo que aún no tengo del todo claro qué es. Aprendí que ese recorrido es maravilloso, propio y que esa singularidad es la que habilita a compartir con otros que también se mueven en el espacio y paulatinamente adquirir nociones no sólo de mis movimientos, sino del de los otros y conectarme con ellos como parte de un todo en un escenario y en la vida.

3. CELIA (36 años, sin formación en danza):

Los entrenamientos me sirvieron, en comparación a la clásica toma de clases coreográficas en muchos sentidos; por empezar adquirí mayor conexión con mis compañeras, mayor conciencia grupal, que me tomara las cosas de una manera más lúdica y pueda jugar con otras en otros momentos, me confrontó con mis faltas al no poder interpretar o cumplir con una consigna por mis mambos o clichés de baile, por lo cual tengo mayor consciencia de mis puntos difíciles. Bailar desde adentro, incluso una coreografía, en vez de la clásica copia vacía, tener mayor confianza en mí misma.

4. CAMILA (23 años, con formación en danza):

Al tener mucha inseguridad con actividades de Expresión Corporal e improvisación, empecé las clases con sentimientos de miedo pero intriga. Los movimientos no los sentía naturales en ningún sentido y no podía romper la barrera de la incertidumbre que sentía mi cuerpo. Al estar en un grupo de confianza me fui soltando porque mi intriga era más grande que mis miedos. Ahí fue cuando comencé a sentirme más libre, habilitando salir movimientos raros a mi persona. Con eso me permití reír y burlarme para calmar la inseguridad. Así pude conocer movimientos usando como motor distintas partes del cuerpo. La que más me costó fue la cara y expresión facial.

5. MERCEDEZ (34 años, con formación en danza):

Hace unos 15 años que bailo y comencé a regularizar mis estudios hará unos 8 años. Dentro de esos 8 años tomé clases de jazz y contemporáneo como para darle un marco más "técnico/académico" por así decirlo y ritmos urbanos (hip hop, waacking, femme, dancehall). La clase de Entrenamiento fue la que le dio un marco a todo eso.

Encontré que el entrenamiento no es sólo a partir de repetición de formas o ejercicios sino desde encontrarlo en nuestros movimientos particulares. Encontré la posibilidad de bailar sin imitar por más de que hubiera una pauta coreográfica. Lo más enriquecedor, además de esto fue el poder compartir y crecer desde lo individual hacia lo grupal y que eso nos transformara a todas. Lo interpretativo va de la mano de este tipo de entrenamiento, no hay manera de que no afecte ese aspecto del aprendizaje. De hecho creo que no tiene mucho valor aprender danza si sólo lo limitamos a los pasos,

si no hay una búsqueda de movimiento personal ni de interpretación creo que simplemente vamos a copiar los movimientos de un (tal vez) bailarín.

Cada testimonio por un lado dio cierre a un ciclo y por otro abrió nuevas puertas, el concepto de Entrenamiento Corporal desde la Danza se hizo extensivo a otras clases, tiño mi metodología por completo y se convirtió en una manera de guiar hacia el movimiento a través del movimiento mismo que comenzó a aplicarse en cualquier situación de enseñanza de la danza. De a poco las clases se convirtieron para mí como docente en un laboratorio en el que mi rol era guiar desde palabras y propuestas de juego que apuntaran a la investigación del movimiento. Ya fuese de hip-hop, waacking, popping, contemporáneo, taller coreográfico, tanto para adultos como para niños, la clase sería ya dada desde una concepción de cuerpo y de movimiento que exigiera un entrenamiento integral del cuerpo.

Esto me enfrenta hoy a nuevas experiencias, a trabajar con grupos con mayor o menor, o incluso nula predisposición al ejercicio de la improvisación pero muy dúctiles y dispuestos a la hora de reproducir movimientos dados. Así mismo comprendiendo que no resulta fácil transitar ese proceso de cambios corporales profundos al que expone la danza desde esta perspectiva y que ello puede generar intermitencias en el trabajo con grupos no acostumbrados a él, sigo eligiendo una vez más el desafío de intentar abrir nuevos caminos de búsqueda y encuentros en aquellos interesados en desarrollar el arte del movimiento.

Referencias bibliográficas

- Acuña Delgado, Á. y Acuña Gómez, E. (2011) *Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica*. Gazeta de Antropología Nº 27, Artículo 28. Argentina. Editorial Pedro Gómez. Recuperado de <http://www.ugr.es/~pwlac/G27_28Angel_Acuna-Elena_Acuna.html>
- Bonilla García, L. (1964) *La danza en el mito y en la historia*. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva.
- Chueke, Daniela (1996) *Gracias maestra*. Uno mismo. (nº 153) p. 18 y 22
- Feldenkrais, M. (1980) *Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidós
- Le Bretón, David (1990) *Antropología del Cuerpo y Modernidad*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Nueva Visión.
- Lecoq, J. (1997) *El cuerpo poético*. Barcelona, España. Editorial Alba, s.l.u.
- Schilder, P. (1983) *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidós.

Abstract: From a methodological proposal for comprehensive body workout through improvisation and awareness of the body, which combines various techniques applicable to the art of movement for possible awakening, exploration and expansion of the scope of human innate capacity to dance emerges a new goal.

After two years of development and monitoring of comprehensive changes in everyday bodies that manage to dance trans-

gressing imposed models and reaching the way thanks to self-knowledge movement is now looking to expand the proposal to various public spaces and opening a path to the dance from Dance.

Key words: improvisation - art - body - movement - dance - proposal - exploration - training

Resumo: A partir de uma proposta metodológica para treino de corpo abrangente através da improvisação e consciência do corpo, que combina várias técnicas aplicáveis à arte do movimento para despertar possível, exploração e expansão do escopo da capacidade inata humana para dançar emerge uma nova meta.

Após dois anos de desenvolvimento e monitoramento de mudanças abrangentes em corpos cotidianos que conseguem dançar transgredir modelos impostos e alcançar a forma graças ao movimento de auto-conhecimento está agora olhando para expandir a proposta de vários espaços públicos e abrindo um caminho para a dança de a dança.

Palavras chave: improvisação - arte - corpo - movimento - dança - proposta - exploração - treino de corpo

(*) **Daiana M. Cacchione.** Bailarina, docente, coreógrafa y licenciada en composición coreográfica mención Expresión Corporal.

La construcción de una obra hacia el estreno

Fecha de recepción: agosto 2016
Fecha de aceptación: octubre 2016
Versión final: diciembre 2016

Andrés Caro Berta (*)

Resumen: Una obra, antes de su presentación, se construye a partir de muchas voluntades. El espectador desconoce una parte fundamental del proceso, donde la creación colectiva va convocando idea tras idea, algo mágico que surge de la nada y se materializa en el estreno. El dramaturgo es quien propone inicialmente el juego. Su texto será el punto de partida para la aventura. Pero necesita de compañeros de viaje, de enamorados que aporten su saber para que lo que está atrapado en el papel o la computadora se transforme, hasta llegar a aquello que lo trascienda, y se convierta en algo colectivo.

Palabras clave: dramaturgia - dirección - acción - público - obra

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 110]

Debo aclarar, al comienzo, que este trabajo no contiene ninguna cita de maestro ni de escuela alguna, lo cual tiene su explicación.

Hace muchísimos años, cuando estudiaba psicodrama, tuve un gran docente que insistía en que, más allá de los conocimientos que se adquieren leyendo a diversos autores, la escritura debe ser propia, no apoyarse en lo que dijeron los demás como una forma de demostrar sabiduría ajena, apropiada por uno. Eso quedó impregnado en mí, y trato de transmitirlo en mis decires y mis escritos. Dicho esto, he aquí este quizás humilde trabajo, pero expresión de mis propias ideas.

Una obra, antes de su presentación, se construye a partir de muchas voluntades. El espectador desconoce una parte fundamental del proceso, donde la creación colectiva va convocando idea tras idea, algo mágico que surge prácticamente de la nada y se materializa en el estreno. El dramaturgo es quien propone inicialmente el juego. Su texto será el punto de partida para la aventura. Pero necesita de compañeros de viaje, de enamorados que aporten su saber para que aquello que está atrapado en el papel o la computadora se transforme, hasta llegar a algo más, lo trascienda, y se convierta en un producto colectivo. Porque escribir teatro es proyectar el texto como plataforma de lo que luego elaborarán el director,

los actores, los técnicos y el público.

La dramaturgia promueve el juego lúdico de la construcción desde la nada, es decir, desde antes que aparezca siquiera la escritura y solo exista la idea. Un juego compartido por muchas voluntades que aportan, además del trabajo explícito, lo subjetivo, lo personal de cada uno de los que participan, transformando el texto lectura tras lectura, ensayo tras ensayo, en un algo desconocido inicialmente.

En ese viaje creativo, el director será el que articule lo escrito con el equipo de trabajo.

Su labor será ésta: la de articulador, nunca actuando como el mandamás. La autoridad se gana con el respeto, y no por la imposición.

Descreo de los directores que castigan al actor y al cuerpo técnico, que magnifican los errores y no acentúan lo bueno. No creo en el insulto como camino a lo creativo. Los directores que son violentos, agresivos, caprichosos, son malos directores. No es con la destrucción de quien está enfrente como algo saldrá bien. No es con sudor y lágrimas que se construye una buena propuesta. Debe, por sobretodo, generar un clima de entendimiento, concordia y sensación de equipo, para que todos los involucrados se sientan con la camiseta puesta y la suden. Y los que no lo sientan...