

Percepción y Presencia, el arte de estar ahí

PRIMOST, Valeria / Movimiento Integrado - AAPT - valeriaprimost@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia

» *Palabras claves: presencia, danza, escena, integración somática, tao, wuwei, inhibición*

> **Resumen**

La presencia es un arte cultivado por diversas prácticas orientales, en que la concepción del tiempo es circular e infinita. En este marco, estar presentes como parte de esa circularidad, de esa realidad que se transforma siendo a cada momento la que es y siempre otra, es la materia prima del performer en escena.

Cuando el proceso sensorial se libera de las interferencias generadas por los patrones habituales, se hace posible apreciar mas allá de ellos. Apreciar una totalidad que somos junto al espacio-tiempo en el devenir continuo de los cambios y de nuestras posibilidades de afectar-nos de un modo en particular.

Porque podemos percibir-nos estamos presentes y así nuestra respuesta actualizada y despojada de patrones condicionantes preexistentes tiene lugar.

Aquí propongo compartir cómo la Técnica Alexander excede su función preventiva o rehabilitadora de lesiones, al concebir a la persona como una totalidad, habilitando no solo posibilidades musculares sino también atencionales y sensoriales y proponiendo así cultivar las herramientas que permiten el acceso a la experiencia performática (mas allá de lo visual), no solo en una etapa formativa, sino como práctica continua y medio de actualización de la herramienta psicofísica del performer mas allá de las elecciones estéticas de su obra.

> **Presentación**

Quienes nos dedicamos a la investigación del movimiento y a las prácticas somáticas, entendemos que el proceso de poner en palabras la experiencia es un gran desafío. La experiencia no puede ser traducida en palabras pero vale el intento que además es una experiencia en sí misma. Ese proceso de decir, ser interpretadxs en ese decir, sabiendo que la interpretación dependerá de la experiencia de quien lee, y de su propia relación con esas palabras y sus conceptos, que además tienen una historia que excede a la experiencia individual pero que a la vez solo pueden cobrar sentido en ella para seguir cocreándola.

Voy a hacer entonces mi intento de poner en palabras escritas mi limitada y singular experiencia del hecho escénico, y de los procesos de integración somática al servicio de este, en el deseo de conectar con las

experiencias de otras personas y de que se generen algunos encuentros y algunos desencuentros que conformen una red móvil de conceptos, ideas, búsquedas y experiencias continuas.

Mi abordaje parte de una carrera dancística dedicada a la improvisación, el entramiento en Kung Fu Taoísta, mi formación en la Técnica Alexander y el estudio de la filosofía y el idioma chinos.

> **Estar ahí**

Consciente de que hay un mundo de investigación y desarrollo teórico académico al respecto, al que no me he dedicado tanto como al de la investigación de la experiencia sensorial, me gustaría aclarar que con *estar ahí* no me refiero a ningún concepto ya acuñado por alguna corriente filosófica. Tampoco me refiero a un otro lugar que *aquí*, sino a los múltiples *aquíes* de cada unx de nosotrxs al momento de bailar.

Estar ahí, estar presentes allí o aquí adonde estamos, en el modo en que estamos, tiene un efecto directo sobre nuestro proceso perceptivo y por lo tanto sobre nuestro hacer en escena.

Aquello que percibimos afecta un tipo de presencia particular y esa es para mí la materia prima de la performance, que trasciende la forma de la acción.

Al hablar de presencia parto de una concepción no lineal del tiempo, basada en mi práctica de las artes marciales taoístas, así como en el proceso de inhibición y dirección de la Técnica Alexander.

Y hablar de presencia en la danza escénica de hoy, requiere también tener en cuenta las influencias de las artes orientales que permearon la vida cotidiana de lxs bailarinxs en épocas en que se gestaron las técnicas más influyentes de lo que hoy llamamos nueva danza. Por eso y solo a los fines de dar contexto a mi propuesta, me gustaría citar a David Chai en su análisis sobre el clásico taoísta Zhuang Zi cuando se refiere al tiempo:

For the common man, the age in which he finds himself is but a temporal bending of that which is anterior while stretching toward that which is posterior. This lived time that is a continual measuring forth of the allotted years bestowed on us by Dao, ceaselessly sways back and forth between what we perceive as past and future. The point of equilibrium is thus the present, and yet the present that forever accompanies us to the end of our days is not a moving constancy but one at rest. All that precedes and proceeds from the constancy of the now-moment is in motion; it is only by letting-go of such notions as before and after that we are then qualified to stand in the pivot of Dao, resting in the hub of nothingness¹. (Chai. 2014 : 11)

¹ “Para el hombre común, la edad en la que él mismo se encuentra no es más que un pliegue temporal de aquello que es anterior mientras se estira hacia aquello que es posterior. Este tiempo vivido que es un continuo medir hacia delante hacia los años asignados, otorgados a nosotros por el Dao, sin cesar se bambolea hacia atrás y hacia adelante entre lo que percibimos como pasado y como futuro. El punto de equilibrio es por lo tanto el presente, y aún el presente que por siempre nos acompaña hasta el fin de nuestros días, no es una constancia en movimiento sino en reposo. Todo lo que precede y procede de la constancia del momento-ahora está en movimiento; solamente dejando ir esas nociones de ahora y después, es que estaremos calificados para pararnos en el pivot del Dao, descansando en el centro de la nada.” (Chai. 2014 : 11) – mi traducción

Descansar en el centro de la nada es condición para percibir el todo y darle lugar. El todo en este caso significa: todos los tiempos, así la nada no niega el todo sino que lo posibilita.

El momento presente no niega el pasado y el futuro: es el pasado y el futuro a la vez.

Por otro lado el concepto de reposo (rest en el texto original) de la tradición taoísta no implica una situación estática e inmutable. Reposo y movimiento son parte de una continuidad, se intercambian y posibilitan uno al otro de forma constante.

Por eso “el presente que por siempre nos acompaña hasta el final de nuestros días no es una constante en movimiento sino en reposo”. Lo que no implica que no esté en constante cambio: el reposo sucede en el cambio al igual que el movimiento. Lo que es constante es el cambio.²

Si nos tomamos un momento para escuchar y registrar: ¿de qué se compone el momento presente?

¿Podemos percibir ese proceso en que lo que “es” se convierte en lo que “fué” y todo el tiempo es lo que “será” ?, ¿Podemos percibir la continuidad de los acontecimientos mínimos de un momento a otro?

¿Hay algo que quede afuera del momento presente?, ¿es en soledad o compartido?, ¿hay algo que no participe de él?, ¿Podemos separar sus partes?, ¿darles nombre?, ¿trazar sus recorridos?

¿Tiene espacio el momento presente?, ¿es constante?, ¿Es siempre igual?, ¿O es siempre otro?

Es mas fácil registrar los cambios abruptos, los cambios entre opuestos extremos, ¿podemos registrar gradientes en el momento mismo en que ocurre el cambio?, ¿podemos habitar cualidades múltiples en que los opuestos conviven y se intercambian como parte de una unidad? ¿Sin negarse unos a otros?

¿No es estar presentes registrar esos procesos de cambio sutiles?

¿No es el momento presente puro cambio de todo?, ¿no es multidimensional?

Que el momento presente sea constante cambio no significa que no exista.

Que nosotrxs no podamos percibir algo no significa que no exista.

El problema de las categorías es pretender que se mantengan fijas en alguna cualidad conceptual que les otorgamos en lugar de disponernos a redescubrirlas cada vez, o incluso dejar de percibir las como categorías sino mas bien comprenderlas como percepciones limitadas, de un continuo que no podemos nombrar.

Pero si voy a ensayar una posible definición de *estar presente* para mi hoy sería:

“Estar presente es registrar el cambio constante de todo, tanto interno como externo, de manera continua y actualizada, dejándome tocar por ese cambio y estando disponible a responder de modo integrado como unidad”

² Sobre el principio de reversibilidad en el Dao De Jing recomiendo la lectura de Lau, D. C. -- The Treatment Of Opposites In Lao Tzū

› **La Unidad: Entrenar un cuerpo para no saber**

Hablar de cuerpo, o incluso de cuerpo-mente es un recurso limitado para hablar de la persona, de su experiencia, que incluye procesos sensoriales, intelectuales, emocionales, espirituales, orgánicos...

F.M. Alexander hablaba de unidad psicofísica a falta de un término mas adecuado para nombrar esa totalidad cuyo uso, estructura y función están en continuo diálogo y mutua afectación, al igual que todos sus sistemas.

Yo hablaré de nuestra *unidad*.

Estar presentes en el mundo requiere estar presentes en nuestra unidad.

Porque podemos percibir-nos estamos presentes y porque estamos presentes podemos percibir-nos.

De igual manera: porque automatizamos respuestas a estímulos interferimos con el registro actualizado del cambio continuo y perdemos presencia; y porque perdemos presencia continuamos reaccionando a registros tardíos o ya distorcionados, o incluso imaginados, producidos a través de nuestra concepción y nuestro hábito.

El primero es un círculo virtuoso, el segundo un círculo vicioso.

Alimentar el primero implica un cierto trabajo, un compromiso con el proceso de dejar de reaccionar de forma automática. Implica comenzar a cuestionar ideas preconcebidas, emociones arraigadas, hábitos de una vida que hacen a nuestra identidad completa.

Requiere trabajo porque implica deshacer tendencias automatizadas, y para poder deshacerlas es necesario primero registrarlas. Esas tendencias son parte de nuestro mapa construido a lo largo de nuestras vidas para estar en el mundo y deshacerlas implica desdibujar ese mapa, que sus caminos se confundan un poco en la vegetación para poder abrir otros. Dejar de recorrer los mismos caminos para aventurarnos a territorios desconocidos, de múltiples texturas y formas y tiempos, y en ese andar trazarlos para volver a desarmarlos a medida que habitamos esta danza.

En la práctica, andar *sin saber* o sin anticipar donde pisaremos, no implica andar con duda o con miedo; significa que nuestros pasos siendo claros y decididos utilicen la menor cantidad de fuerza posible, un tono suave y a la escucha de la textura y el sostén que el suelo nos ofrecerá a cada paso. Para que su concreción sea sobre una decisión actualizada y en relación con el momento, siempre disponible a reformular su forma y consistencia por una que nos permita seguir estando presentes.

Que esa coreografía entrenada y estudiada al detalle durante largas horas, días, semanas, no se apodere de la danza sino que sea un medio para que nuestra unidad habite ese espacio infinito que es la escena, en una experiencia única y cocreada con el público y que solo tiene lugar cuando podemos estar presentes, mas allá de nuestra tarea o forma.

> **Confiar en la Unidad**

Pero ¿qué interfiere con esa posibilidad de estar presentes?, el hábito de no estarlo, el hábito de automatizar acciones mientras nuestra mente divaga en otros tiempos y nuestra emoción se involucra en otros planos. El hábito de anticiparnos para sentirnos seguros de que “lo haremos bien”, el deseo de “hacerlo bien”, el miedo a lo desconocido, a la posibilidad del “fracaso”. Todos conceptos con historia, relativos a determinados valores y prioridades, a determinadas concepciones de “la escena”, “la danza”, “la función”... concepciones aprendidas en un marco determinado y que afectan nuestro modo de abordar esos espacios. Comenzando por la concepción de que el entrenamiento es corporal, desarrollando prácticas cotidianas de entrenamiento “físico” sin atender lo que sucede en la *unidad* que somos, y alimentando así un uso fragmentado de nosotrxs mismxs que nos priva de la eficiencia refleja de la que solo es capaz nuestra *unidad* al participar en su totalidad de un movimiento integrado.

Los patrones de respuesta automatizados incluyen el concepto que tenemos del acto a ser realizado y no están engranados solo en el cuerpo, o solo en el pensamiento o solo en la emoción... sus mapas son multidimensionales. Cada patrón, cada hábito, se nutre de toda nuestra persona. De nuestros deseos, temores, intenciones, ideas, ideales... tono muscular, alineación, memoria, respiración... no hay nada en nosotrxs que no participe de cada patrón habitual, alimentado con cada acción y pensamiento, con cada evento de nuestra unidad, en todos sus planos.

En su proceso de autoinvestigación, frente a una limitación propia, Alexander sumó a la observación de su *estructura* y la *función* (que esa estructura no cumplía), la observación del *uso* que él hacía de esa estructura. No había daño en la estructura, pero esta no cumplía su función o se veía limitada en su tarea (en su caso el aparato fonador). En este contexto, la medicina no encontraba mas respuesta que la de dejar de usarlo (dejar de actuar, dejar su vocación). En su lugar Alexander se sumergió en la exploración de ese *uso* desarrollando una consciencia sobre el proceso de estímulo y respuesta y encontrando espacios en ese proceso en los que el cambio era posible. *Cambiar el modo de uso* en lugar de *dejar de usar* fué la respuesta que F. M. Alexander encontró a su limitación y esa respuesta fué el inicio del desarrollo de la Técnica que desde entonces lleva su nombre.³

En ese proceso es que comprende que el uso de la parte está completamente asociado al uso general, y que cualquier cambio en uno requiere del cambio en el otro. Así acuñó el concepto de *Uso de nosotrxs mismxs*, en que la concepción de la persona como unidad surge a los fines prácticos de superar una limitación específica y aparentemente parcial. En ese proceso desarrolla una técnica cuya práctica nos

³ F.M. Alexander inicia su carrera actuarial en la última década del S. XIX y a principios del S. XX comienza a desarrollar su técnica y enseñarla en Australia. En 1904 se muda a Londres y en 1930 abre allí la primera escuela de formación de profesotrxs de su técnica, que ya desde entonces consideraba esencial la dedicación mínima de tres diarias de práctica durante tres años (que mas tarde fué formalizada en un mínimo de 1600 horas de práctica por STAT), a consciencia de que este es de todos modos un camino de aprendizaje que nunca concluye.

concede la experiencia de unidad que sostenida en el tiempo, hace posible aquello que sería inimaginable al intentarlo de forma disociada.

El uso de nosotrxs mismxs incluye los múltiples procesos que integran todos nuestros sistemas, puede ser percibido con mayor o menor claridad, como totalidad o en sus partes, y dependiendo de ese registro puede o no ser guiado según determinadas prioridades.

El registro de nuestro uso general depende de nuestras posibilidades sensoriales ejercidas a partir de órganos y tejidos específicos que son parte de la misma unidad que agencia los patrones de uso. Por esa razón, nuestro proceso sensorial y nuestra percepción de nuestro uso y también de nuestro entorno, son afectados por el mismo uso que desamos percibir. Y si recordamos (y acordamos al menos por ahora) que el registro del cambio que sucede internamente y fuera de nosotrxs es el *estar presentes*, entonces nuestro *uso* que afecta a nuestro proceso sensorial, también afecta, previene o posibilita nuestra *presencia en el aquí y ahora de la danza*.

Nuestro uso incluye nuestro hacer y nuestro no hacer, el cómo, cuánto y de qué forma respondemos a la diversidad de estímulos internos y externos, que continuamente se nos presentan. Mientras haya vida habrá estímulo, mientras haya estímulo habrá un modo de responder. Ese modo de responder puede ser automático o dirigido, y acá es donde la Técnica Alexander nos ofrece experimentar y habilitar el cambio de nuestros hábitos cuando estos interfieren con nuestra tarea.

Inhibir una reacción automática a un estímulo implica liberar el sistema para poder dar una respuesta diferente, es una llave de entrada en un proceso continuo que no se detiene nunca, ni siquiera al inhibir. La respuesta habitual ya tan engranada en nuestro sistema a fuerza de repetición, se dispara mucho antes de que hayamos decidido realizarla y por esa razón detenerla a veces toma mas trabajo que darle lugar, o por lo menos es equivalente con la acción que se inhibe. En palabras de Sir Charles Sherrington en su artículo “The brain and it’s mechanisms” del año 1934:

Life’s aim is an act not a thought; albeit to refrain is no less an act than other actions. Inhibition is coequally with excitation a nervous activity. One of the processes operative within the mechanism is a traveling signal, a brief local depolarization of the electrically polarized surface layer of the nerve thread, involving a temporary electrical leak. By repolarization in the wake of the signal, the transmitting surface is repaired. This activity involves work⁴. (Sherrington, 1934)

⁴ “El propósito de la vida es un acto, no un pensamiento; aunque abstenerse no es menos acción que otras acciones. La inhibición es un actividad nerviosa equivalente con la excitación. Uno de los procesos que operan en este mecanismo es una señal que viaja, una breve despolarización local de la capa superficial electricamente polarizada del hilo nervioso, involucrando un escape eléctrico temporal. Al repolarizarse al despertar la señal, la superficie transmisora se repara. Esta actividad implica trabajo.” (Sherrington, 1934) – mi traducción

Partiendo de la base de que nuestro proceso sensorial es afectado por nuestro uso, la Técnica Alexander nos propone tomar nuestras sensaciones no como una realidad última sino como parte de un proceso que involucra nuestros patrones habituales de uso. No tomar nuestras sensaciones como un reflejo fiel de la realidad, sino como la resultante de aquello a lo que estamos acostumbrados. Sin dejar de escuchar nuestras sensaciones nos permitimos relativizarlas, como el primer paso para estar disponibles a registrar aquello que habitualmente queda fuera de nuestra percepción de la realidad.

Por ejemplo, la sensación de tener un hombro más bajo que el otro puede tanto ser un reflejo de ese hecho realmente, como del efecto de haber finalmente liberado un hombro que habitualmente sostenemos en mayor altura. Debido al hábito de levantar un hombro de forma permanente ya no percibimos esta acción, habiendo ya calibrado nuestro registro sensorial a lo que es usual y percibiendo entonces ambos hombros a la misma altura cuando en realidad no lo están. Mientras tanto, sí percibimos el cambio que se genera al dejar de levantar el hombro, contrastando ahora el nuevo estado de los hombros realmente a la misma altura, con la calibración de nuestro registro sensorial adaptado al hábito que percibía ambos hombros a la misma altura cuando de hecho no lo estaban.

Esa forma de estar en nosotros mismos como unidad (no solamente en nuestro cuerpo o en nuestra mente), el poder estar allí sin asumir que sabemos con exactitud qué está pasando, nos permite reducir el tono general, hacer con menos vehemencia, incluir la “escucha” durante la actividad, con una curiosidad que solo puede darse sobre aquello que (a consciencia) no sabemos.

La reducción del tono general del hacer, también propicia un proceso perceptivo más fluido y más acorde con la realidad.

Realmente lo que estamos haciendo es darnos más tiempo para registrar ese proceso en que una diversidad de estímulos se presentan, tanto desde afuera como desde adentro, en forma de pensamientos, miradas, demandas, deseos, emociones, sensaciones, dolores, placeres, expectativas, y más. Si no conseguimos detener la reacción habitual, el cambio se hace imposible, porque el sistema ya está ocupado en otra actividad. Solo deteniendo la reacción generamos oportunidad para un nuevo modo de estar y de hacer.

Inhibir la reacción al estímulo no implica quedarnos quietos, aunque al principio esta es una manera de comenzar a practicar, de comenzar a incorporar este modo de estar para luego poder aplicarlo en actividades más complejas o más veloces. Para registrar los cambios continuos de todo (estar presentes), cada vez en actividades más complejas y así dirigir o guiar de forma consciente un modo más eficiente y actualizado de estar durante la actividad. Esa quietud que al principio se genera en el proceso de inhibición, la concibo también como una situación dinámica y en constante cambio.

El reposo es un contexto en el que percibir los cambios se facilita. Practicando el reposo, la quietud o la pausa cultivamos la escucha y la inhibición de reacciones más sutiles.

No es casual que la quietud sea también el marco en el que el Kungfu interno Taoísta entrena el Wu Wei: el hacer sin intención, el hacer sin foco en el objetivo.

Y este es uno de los cruces que yo encuentro entre estas dos prácticas que a la vez me gusta mantener claramente diferenciadas.

Alexander encuentra en la inhibición una herramienta que permite la reeducación del uso general allí donde ya hay automatización y reacción habitual al estímulo. Sin embargo el efecto de la inhibición que permite el trabajo sobre unx mismx excede al bienestar y salud corporal, y habilita un estado de atención ampliado, una calidad de presencia trascendental que nos permite funcionar como unidad, y por lo tanto de un modo mas integrado y eficiente en cualquier actividad.

El Kungfu interno Taoísta propone el Wu Wei como un modo de entrenar nuestra *unidad*, entrenar física, mental, emocional y espiritualmente, sin perder presencia, y así previniendo la automatización de reacciones disociadas de nuestra presencia.

Edward Slingerland define el concepto de Wu Wei en su introducción a las Analectas de Confucio

Wu-wei might be best translated as “effortless action,” because it refers not to what is or is not being done, but to the manner in which something is done. An action is wu-wei if it is spontaneous, unselfconscious, and perfectly efficacious. Wu-wei action represents a perfect harmony between one’s inner dispositions and external movements, and is perceived by the subject to be “effortless” and free of strain ⁵. (Slingerland, 2003)

La inhibición es necesaria cuando el sistema está automatizado y reacciona de forma inmediata a través de patrones habituales reforzados a base de repetición pero sin ser necesariamente eficientes, saludables o estar actualizados y en diálogo con la situación real, que es siempre nueva.

Es un procedimiento útil y efectivo en el proceso de reeducación del uso general de unx mismx, en los casos en que el uso es ineficiente y probablemente la causa original de lesiones o condiciones crónicas.

El efecto de aplicar la inhibición de la reacción automática durante la actividad, es similar al efecto de practicar el hacer sin intención (Wu Wei), el estar en actividad sin el foco en el fin sino con una mirada global y presente durante esta actividad. Nos permite detener el movimiento en cualquier momento del proceso, y modificar nuestra respuesta mientras esta tiene lugar. Practicar Wu Wei, ese modo de hacer sin intención, sin foco absoluto en nuestro objetivo sino con una perspectiva y presencia en el proceso, requiere, de hecho, de la inhibición de nuestros deseos, temores, intenciones que son en realidad reacciones a estímulos. Requiere de la inhibición de todo eso que es estimulado especialmente en situaciones de exigencia o estrés. Ese estrés que según F.M. Alexander (y todxs lxs que experimentamos

⁵ Wu-wei sería mejor traducido como “acción sin esfuerzo”, porque se refiere no a lo que se está haciendo o dejando de hacer, sino a la manera en que algo se realiza. Una acción es wu-wei cuando es espontánea, no consciente de sí misma (desinhibida), y perfectamente eficaz. La acción wu-wei representa una perfecta armonía entre la propia disposición interna y los movimientos externos, y es percibida por el sujeto como “sin esfuerzo” y libre de tensión. (Slingerland, 2003) – mi traducción.

su técnica) se hace presente en cada oportunidad en que el deseo de hacer algo correctamente se apodera de nuestra atención. Este deseo se incrementa a medida que aquello deseado cobra mayor importancia.

En palabras del Lie Zi: “Si la apuesta de un juego es una teja, cualquier jugador actuará con habilidad; si es una hebilla de cinturón, el jugador sentirá cierto temor; si es una pieza de oro, la confusión se apoderará de él. Siendo la habilidad del jugador la misma en los tres casos, una emoción ha sido provocada por algo exterior” (1987: 63).

Por esto mismo es que Alexander enfocaba el trabajo sobre los medios por los cuales deseamos conseguir nuestro fin, y proponía quitar el foco del fin último, ya que este foco ejerce sobre nosotrxs una presión que estimula nuestros reflejos de forma contraproducente, consiguiendo que a mayor esfuerzo nos alejemos aún mas de nuestros objetivos últimos, sean cuales fueran estos objetivos.

En palabras de F.M. Alexander

... It is essential, in the necessary re-education of the subject through conscious guidance and control, that in every case the "means whereby" rather than the "end" should be held in mind. As long as the "end" is held in mind instead of the "means," the muscular act, or series of acts, will always be performed in accordance with the mode established by old habits.⁶ (Alexander, 1910)

The "end-gaining" principle involves a direct procedure on the part of the person endeavouring to gain the desired "end." This direct procedure is associated with dependence upon subconscious guidance and control, leading, in cases where a condition of mal-co-ordination is present, to an unsatisfactory use of the mechanisms and to an increase in the defects and peculiarities already existing.(Alexander, 1923) ⁷

Lo que resulta fascinante es cómo dos prácticas tan distantes en tiempo y en espacio hayan llegado a conclusiones tan similares sin aparente contacto. Esto habla de que la información necesaria para comprendernos y evolucionar quizás se encuentre en nosotrxs mismxs, y que podemos reconocerla si afinamos nuestra mirada y usamos el razonamiento lógico tanto como la intuición y la escucha de nuestro origen.

Tanto la Inhibición como el Wu Wei proponen eliminar las interferencias que impiden que funcionemos como unidad. Funcionar como unidad es requisito para que nuestros sistemas colaboren hacia un mismo fin de forma continua e ininterrumpida, no solo en términos de tiempo sino en términos de dimensiones y planos.

⁶ Es esencial, en la necesaria re educación de un individuo a través de la guía y el control conscientes, que en cada caso sean los “medios por los cuales” mas que el “fin” los que se tengan en mente. Mientras el “fin” se tenga en cuenta en lugar de los “medios”, el acto muscular, o la serie de actos, siempre serán ejecutados de acuerdo con el modo establecido de los viejos hábitos. (Alexander, 1910 – mi traducción)

⁷ El principio de la “búsqueda de un fin” implica un procedimiento directo por parte de la persona esforzándose por conseguir el “fin” deseado. Este procedimiento directo es asociado con la dependencia sobre la guía y el control subconsciente, llevando, en casos en que una condición de mala coordinación se presenta, a un uso insatisfactorio de los mecanismos y a un aumento de los defectos y peculiaridades ya existentes. (Alexander, 1923 – mi traducción)

Movernos como unidad integrada en nostrxs mismxs solo puede suceder en un tiempo y espacio y en una relación con un todo del que formamos parte. Por lo tanto nuestra unidad integrada no es solo nuestra, nos excede, nos conecta, y nos da la información necesaria para saber de otro modo. Cuando comenzamos a experimentar esta unidad al menos un poquito comenzamos a comprender que existen otros modos de saber, de conocer y de comprender. Un modo no fragmentado, no circunscripto a una mente aislada en nuestro cerebro. Permitimos a nuestra mente ser cuerpo y a nuestro cuerpo ser mente, y a todo ser parte de todo. Y entonces sabemos todo lo necesario sin necesidad de anticiparnos, de temer, de preconcebir, de apurar. Podemos estar presentes porque confiamos en la unidad, podemos aplicar el Wu Wei porque sabemos que esa unidad nos guía y despliega paso a paso lo que es como es.

La aceptación de lo que es como es, es el comienzo de permitir la unidad. No pretender lo que no es, nos corre del foco en el fin último y nos conecta con los medios por los cuales, el proceso, el devenir: la presencia y el registro del cambio.

> **Por qué**

Cultivar una presencia sensible nos ofrece el infinito a cada paso.

A cada paso algo diferente es posible y también algo similar.

El cambio puede tener lugar allí donde sea necesario pero no necesariamente.

La forma es llenada por nostrxs, y dejamos de ser sus herramientas para convertirnos en sus amos.

La forma deja de aparecer como una prioridad y comienza a ser una excusa.

Lo que nos convoca en la escena es el encuentro con lo sagrado. Los rituales para llegar a ese encuentro son el medio que solo cumplirá su función si los habitamos con presencia sensible, como unidad.

Como unidad en nostrxs mismxs y por eso en unidad con todo.

Y aún mas, en palabras de Donna Haraway

In urgent times, many of us are tempted to address trouble in terms of making an imagined future safe, of stopping something from happening that looms in the future, of clearing away the present and the past in order to make futures for coming generations. But staying with the trouble does not require such a relationship to times called the future. In fact, staying with the trouble requires learning to be truly present, not as a vanishing pivot between awful or edenic pasts and apocalyptic or salvific futures, but as mortal critters entwined in myriad unfinished configurations of places, times, matters, meanings.⁸ (Haraway 2016)

⁸ En tiempos urgentes, muchxs de nostrxs somos tentadx a abordar el problema en términos de hacer que el futuro imaginado sea seguro, de evitar que algo que se vislumbra en el futuro suceda, de renunciar al presente y al pasado con el fin de hacer futuros para las próximas generaciones. Pero seguir con el problema no requiere semejante relación con los tiempos llamados el futuro. De hecho, seguir con el problema requiere de aprender a estar verdareamente presente, no como un pivot de fuga entre pasados espantosos o edénicos y futuros apocalípticos o salvíficos, sino como criaturas mortales entrelazadas en miríadas de inacabadas configuraciones de lugares, tiempos, materias, significados. (Haraway, 2016 - mi traducción al castellano)

Componer en tiempo real requiere “seguir con el problema” a cada instante, aceptar nuestra mortalidad y sentirla. Solo así la obra se despliega como respuesta inevitable a lo que es, como es. Solo así nuestra danza o performance se torna indiscutible mas allá de su forma. Hace esa magia en que sin necesidad de entender nada, juntxs (y solo juntxs) entendimos todo.

Bibliografía

- Alexander, F. M. (1996) *Man's Supreme Inheritance*, 1910, 1918. Graz: Mouritz.
- Alexander, F. M. (1997) *Constructive Conscious Control of the Individual*, 1923. London: STAT Books.
- Alexander, F. M. (1984) *The Use of the Self*, 1932. New York: Centerline Press.
- Alexander, F. M. (2000) *The Universal Constant in Living*, 1941. Graz: Mouritz.
- Chai, D. (2014). *Zhuangzi's Meontological Notion of Time*. Dao núm. 13, pp 361–377 Haraway, Donna J. Duke.Dordrecht, Springer Science+Business Media.
- Lau, D. C. (1958) -- *The Treatment Of Opposites In Lao Tzŭ*. Bulletin of the School of Oriental and African Studies, University of London Vol. 21, No. 1/3 (1958), pp. 344-360 . London Cambridge University Press
- Lie Zi, (2003) *El libro de la perfecta vacuidad*. Traducción, introducción y notas de Iñaki Preciado Idoeta Kairos 1987 Slingerland, Edward. Confucius Analects - Introduction. Indianapolis, Hackett Publishing Company, Inc