

Prácticas somáticas y danza contemporánea en el sur del sur

GANQUIN, Angela Paula Cecilia / Escuela Experimental de Danza Contemporánea de la ciudad de Neuquén - ganquina@gmail.com

BAZÁN, Pamela Erika / Escuela Experimental de Danza Contemporánea de la ciudad de Neuquén – pame.eri.baz@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia

» *Palabras claves: prácticas somáticas, danza contemporánea, formación docente,*

» **Resumen**

Este escrito tiene la finalidad de reflexionar sobre la presencia de las prácticas somáticas dentro de la formación del Profesorado de Danza con orientación en Danza Contemporánea perteneciente a la Escuela Experimental de Danza de la Ciudad de Neuquén (E.E.D.C.), específicamente dentro de las clases de Técnicas de Conciencia Corporal (T.C.C.) del curso introductorio y el primer y segundo año de la carrera. En los últimos años ha crecido el interés y la incorporación de prácticas provenientes de la educación somática en las propuestas formativas de la E.E.D.C., lo que nos motiva a indagar sobre cómo ocurre este proceso y a reflexionar sobre el alcance y las vinculaciones de este material con otras áreas de la formación. Abriendo preguntas en torno a cómo distintos campos del conocimiento de la corporalidad se nutren y retroalimentan entre sí, atendiendo a la especificidad de nuestro contexto regional y a las características de nuestra comunidad educativa.

» **Inquietudes iniciales**

Como docentes pertenecientes a una institución terciaria que forma docentes en danza contemporánea, nos interesa indagar sobre cómo dialogan los aportes de las prácticas somáticas con otros aspectos de la formación. Tomaremos para esto, como núcleo central de la reflexión las clases de Técnicas de Conciencia Corporal (T.C.C.), ya que es uno de los espacios, dentro de la carrera, donde se incorpora el enfoque de las prácticas somáticas. Más puntualmente nos focalizaremos en las clases de T.C.C. del curso introductorio, primero y segundo año del profesorado. Pero para llegar a ese punto nos es imprescindible, en primer lugar, hacer una breve contextualización de nuestra escuela y una síntesis de cómo a lo largo de la historia de la E.E.D.C., la formación en danza y las prácticas somáticas han tenido diferentes diálogos y acercamientos.

En este sentido nos preguntamos, cómo el contexto en el que nuestra escuela se originó, propició la incorporación de las prácticas somáticas y cómo hoy en día la inclusión de estos saberes contribuye a delinear la singularidad de nuestra propuesta formativa.

Luego, nos adentraremos en la reflexión más puntual sobre cómo circulan las prácticas somáticas en la E.E.D.C. actualmente. Centrándonos en las inquietudes que, como educadoras somáticas, nos surgen del hacer y la práctica cotidiana y nutridas por los relatos que nos compartieron otras docentes y estudiantes sobre sus propias experiencias. A partir de todo esto nos preguntamos: ¿Cuál es el principal aporte que realizan en la actualidad las prácticas somáticas a la formación que brinda nuestra institución? ¿Tienen la misma llegada, los principios trabajados, el enfoque pedagógico y la concepción de la corporalidad que promueven las prácticas somáticas? ¿De qué manera las prácticas somáticas contribuyen a integrar y profundizar en los principios del movimiento abordados en otras clases de técnica de danza? ¿De qué manera el enfoque pedagógico de las prácticas somáticas contribuye al respeto por la diversidad y singularidad de los procesos de aprendizaje? ¿De qué manera la disposición hacia la exploración y la investigación sobre la propia corporalidad contribuye en la formación integral de futurxs docentes? ¿Qué experiencias, aprendizajes y reflexiones sobre la corporalidad surgen del trabajo de contacto en duplas?

› **Contextualizando nuestras prácticas**

La Escuela Experimental de Danza Contemporánea dependiente de la Municipalidad de Neuquén, fue creada en el año 2001. En ella, se dicta una carrera de nivel terciario en la que se otorga el título *Profesor/a de danza, especializado/a en danza contemporánea*. La carrera es gratuita y el título, con validez nacional, se encuentra avalado por el Consejo Provincial de Educación de la Provincia del Neuquén. La escuela cuenta además con múltiples actividades de extensión, entre las que se encuentran talleres abiertos a la comunidad para todos los rangos etarios, organización de cursos, seminarios y jornadas formativas, la organización de un festival y muchas otras actividades relacionadas con la difusión de la danza contemporánea.

En estos 22 años de historia, la E.E.D.C. ha sido central para el crecimiento, la expansión y la profesionalización de la danza contemporánea en la región, contando en los últimos años con una comunidad educativa mucho más diversa y numerosa que en sus inicios. Hoy en día, se acercan con interés en realizar la carrera personas de distintas edades y con diferentes acercamientos previos a la danza y al movimiento. Desde personas con extensos recorridos en el mundo de la danza, a personas con escasa experiencia en disciplinas del movimiento.

El crecimiento en los últimos años de la danza contemporánea en la región hace que un mayor número de personas se interesen por la formación, y el hecho de que el título docente que se otorga habilite a trabajar en las escuelas públicas de Neuquén y otras provincias, acrecienta año a año el interés en la carrera, sumado

al reconocimiento de la calidad formativa de la escuela por parte de la comunidad. Es importante mencionar, que en los primeros años se exigía para iniciar la formación, ser menor de 25 años, mientras que hoy no existe límite de edad. Actualmente los requisitos de ingreso al profesorado son, contar con secundario completo y aprobar un examen de ingreso. La escuela brinda un curso introductorio anual que tiene como objetivo preparar a quienes deseen rendir dicho examen.

Ante este contexto, donde quienes se interesan por la carrera cuentan con experiencias muy diversas en cuanto al acercamiento previo a disciplinas del movimiento. Los principios, herramientas y el enfoque pedagógico de las prácticas somáticas contribuyen a establecer un punto de partida para iniciar el trabajo grupal en el contexto de la formación. Promoviendo la investigación y el autoestudio en las prácticas de movimiento como disposiciones fundamentales para el aprendizaje y la concientización en relación a la corporalidad y el movimiento. Las prácticas somáticas permiten, además, profundizar en ciertos principios que se trabajan en las clases específicas de técnica de danza contemporánea y que son transversales durante toda la carrera. Entre estos principios se pueden mencionar, el desarrollo de la sensibilidad propioceptiva, la regulación del tono muscular, el conocimiento de la anatomía desde un enfoque vivencial, el abordaje del movimiento desde los distintos sistemas corporales, la concepción dinámica de la organización y reorganización de la postura y el movimiento.

Pero para reflexionar sobre las interrelaciones entre prácticas somáticas y danza contemporánea dentro de la E.E.D.C. en la actualidad, nos es necesario retrotraernos a la historia de nuestra escuela, revisando el modo en que estas prácticas dialogaron desde un principio con la formación en danza y cómo con el correr de los años dicho diálogo fue tomando fuerza, acentuándose en la actualidad. Los primeros acercamientos ocurrieron de la mano de bailarinas/docentes que como parte de su propia formación transitaban experiencias en prácticas somáticas, trasladando lo aprendido a sus clases de danza. Muchos de estos primeros acercamientos se dieron en el marco de participaciones en festivales en otras ciudades como C.A.B.A. y Rosario, donde se dictaban seminarios que introducían principios o elementos de enfoques somáticos. Pero también desde el estudio, indagación y práctica de las docentes en métodos como Feldenkrais y Eutonía en los primeros años, Esferodinamia R.P. y Body Mind Centering más recientemente.

En este sentido y teniendo en cuenta las particularidades de nuestro contexto, nos parece importante considerar que acceder a formarse en prácticas somáticas en la región no es sencillo, dado que la mayoría de las formaciones se brindan en C.A.B.A. y con costos muy elevados. En ese sentido, la formación que la Escuela Esferobalones ofreció en las ciudades de Cipolletti, Fiske Menuco y Neuquén, acercó y facilitó el acceso a una formación que se engloba dentro de las prácticas somáticas. En cuanto a la oferta de clases en calidad de practicante, dirigidas al público en general, se puede acceder hoy en día en la ciudad de Neuquén, al método Feldenkrais y a clases de Esferodinamia R.P. También en los últimos años desde la E.E.D.C. se

han impulsado una serie de jornadas formativas y seminarios que buscan a través de docentes invitadxs difundir este tipo de actividades.

Para reflejar el proceso que estamos relatando, nos parece importante compartir la palabra de profesoras del Taller de Danza Contemporánea, que dan cuenta de la manera en que se viene gestando, desde hace varios años, el diálogo e intercambio entre las prácticas somáticas y la enseñanza de las técnicas de danza contemporánea en la E.E.D.C.:

...busco lo mismo desde hace varios años, que es ampliar la posibilidad de movimiento, de libertad del movimiento, de la disponibilidad para accionar, para imaginar, para relacionarnos también con nuestra estructura ósea...esa es mi búsqueda hoy, partir de una investigación... Tal vez antes yo marcaba ese ejercicio como era, pero ahora me estoy permitiendo esa investigación y ver cómo esa investigación juega con una secuencia de movimiento, como juega y cómo se relaciona, como cada uno, cada una, puede encontrar... eso es lo que me parece super interesante que está sucediendo en este último tiempo, que la estudiante, el estudiante, pueda encontrar esa relación y se permita ir desde ese movimiento pequeño chiquitito invisible que surge, conectarlo con una secuencia de técnica o en una composición coreográfica, que son cosas que me estoy permitiendo poner en práctica" (Patricia, Profesora de Danza Contemporánea en la E.E.D.C.)

...tomo (de las prácticas somáticas) para mis clases de danza, ante todo, la conciencia corporal. Creo que a veces, sobre todo en gente que recién llega a la escuela, lo damos por sentado, lo damos por hecho... y en realidad... poder adentrarse en la conciencia corporal, tomarse ese tiempo en las clases, hace que después, desde mi experiencia, garantice que haya una mayor incorporación de los contenidos. Es decir que sea "experiencia" básicamente saber que tenemos un cuerpo y sentirlo. (Laura, Profesora de Danza Contemporánea en la E.E.D.C.)

Las experiencias anteriores hacen alusión a espacios pedagógicos donde el eje central son las técnicas de danza contemporánea. Sin embargo, dentro del profesorado, se incluye, desde los inicios de la E.E.D.C., una clase específica que se denomina T.C.C. donde hoy en día el abordaje central se realiza desde el enfoque de las prácticas somáticas. Las siglas T.C.C., en un principio referían a *técnicas corporales complementarias*, pero con el cambio del plan de estudios en el año 2016, pasaron a significar *técnicas de conciencia corporal*. Cambio que no solo representa una modificación en la manera de nombrar, sino que es el reflejo del paulatino proceso de donde las prácticas somáticas fueron encontrando y consolidando su espacio en el marco de la formación. Es en las clases de T.C.C., donde se originan las reflexiones de este escrito, ya que en ellas nos desempeñamos como docentes quienes escribimos y porque estas clases representan un espacio dentro de la formación, donde el eje central de trabajo tiene que ver con los principios y conocimientos provenientes de la educación somática. Como mencionamos anteriormente, en otras clases, también se incluyen saberes provenientes de los enfoques somáticos, pero como recursos aplicados a la

enseñanza de las técnicas de danza o la composición. Sin embargo, en T.C.C. del curso introductorio y el primer y segundo año de la carrera el abordaje integral se enfoca en las prácticas somáticas, en gran parte desde la Esferodinamia R.P. e incluyendo también elementos de otros métodos somáticos y de la anatomía vivencial.

› **Prácticas somáticas en la formación de docentes de danza contemporánea**

Es entonces desde este espacio que nos interesa dimensionar y comprender el alcance de los aportes de las prácticas somáticas en la formación integral de futurxs profesorxs, como modo de reflexionar y nutrir nuestras propias prácticas docentes. En este sentido nos parece importante considerar que el enfoque de las prácticas somáticas supone, no sólo el abordaje y estudio de principios fundamentales del movimiento que dialogan con principios técnicos trabajados en las clases de danza, sino que implican también un enfoque pedagógico y una mirada sobre la corporalidad que puede resultar muy enriquecedor para lxs estudiantes, no solo en lo relativo a su formación profesional, sino también en sus vivencias de la vida cotidiana. Las palabras de una estudiante de segundo año dan cuenta de esto:

Las clases de T.C.C. me permitieron cambiar la relación con mi corporeidad, sentir que puedo bailar, caminar o estar cocinando y poder sostenerme desde la percepción de un órgano o desde la respiración. Poder percibir hasta donde debo realizar un ejercicio para no lastimarme y encontrar nuevas formas de moverme que me requieran menos esfuerzo que otras y por lo tanto menos tensión. Realizar estas reflexiones y prácticas cambiaron mi vida cotidiana por completo, es un registro que no se borra de la memoria del cuerpo" (Sofía, estudiante de 2° año)

Las prácticas somáticas pueden resultar muy significativas no sólo desde el *qué* aportan, sino desde el *cómo* lo hacen, sentando las bases de un modo de trabajo que prioriza el desarrollo de la conciencia corporal y la actitud exploratoria y curiosa en relación a la corporalidad, invitando a cultivar un abordaje cuidadoso y responsable de trabajo con unx mismo y lxs demás: "... conocer el propio cuerpo, identificar qué lo habita y saber acompañarlo en el movimiento es útil en cada momento de la vida diaria, para empoderarse y apropiarse del propio cuerpo y saber acompañar a otros cuerpos. Es salud integral conocernos..." (Ailén, estudiante del curso introductorio)

Por otro lado, consideramos que el trabajo de contacto y facilitación en duplas que realizamos desde el enfoque de Esferodinamia R.P., pero que también está presente en otros métodos de educación somática, resulta de central importancia en el proceso de profundización del aprendizaje del movimiento. De todas las propuestas pedagógicas que realizamos, el trabajo de contacto, tal vez es el que más contrasta con las

vivencias de la corporalidad por fuera del espacio de la clase, y no dejamos de maravillarnos de lo invaluable e irremplazable de este recurso, cuando se da en un marco de seguridad, respeto y autocuidado. Charles Brooks en su libro *Conciencia Sensorial*, menciona al respecto:

El mero hecho de que uno se acerque al otro con tranquilidad y sin ejercer manipulación, generalmente constituye algo muy conmovedor para la otra persona, quien se siente apreciada y respetada. Y la que toca, si realmente se encuentra atenta a lo que está haciendo, es muy probable que sienta algo de la maravilla del contacto consciente con el movimiento sutil e involuntario del tejido vivo

...se lleva a cabo un intercambio de vitalidad debido simplemente a que los dos estamos vivos y, por lo tanto, despedimos energía y poseemos los sentidos y la consciencia para percibir esa vida, siempre que lleguemos al grado de tranquilidad y calma que haga que esto sea posible. Cuando renunciamos, aunque sea un poco, a cualquier objetivo o propósito al tocarnos, podemos percibir tanta vida, que nos sentimos todos afectados" (1992:136)

El trabajo de contacto puede ser puerta para vivenciar el aprendizaje somático de manera profunda y reconocer su dimensión relacional, cultivar el diálogo no verbal, generar apertura hacia lo novedoso y lo inesperado, encontrar el estado de disponibilidad hacia la escucha, la adaptabilidad y la respuesta, aprender a valorar las diferencias y permanecer con la atención en el momento presente. Por otro lado, despierta experiencias, resonancias y reflexiones no sólo en lo referido al desarrollo de la propiocepción y aprendizaje del movimiento, sino también en lo referente a la dimensión vincular humana:

Considero que el trabajo en dupla posibilita tomar registro propio a partir del contacto del otro, a la vez que cuando facilito tomé conciencia de mí mismo, este doble rol nos otorga información a ambos integrantes de la dupla. El vínculo que se genera también constituye un intercambio y adaptabilidad constante. Nos reconocemos a partir del contacto con el otro, una guía, una ayudantía activa que comparte saberes en las prácticas. (Silvina, estudiante de 2° año)

El trabajo en dupla me parece un regalo maravilloso para la construcción propioceptiva, siempre que el otro te aporte un sostén, apoyo o estímulo, aparece un nuevo registro que se hace consciente y se suma al propio registro creado, además la devolución de una mirada amorosa..., aporta amabilidad y compasión sobre el propio proceso" (Ailén, estudiante del curso introductorio)

Las prácticas de contacto, se enmarcan dentro del enfoque pedagógico de la educación somática, en pautas de auto-cuidado, respeto y escucha, y pueden ayudarnos a ahondar en la complejidad de lo relacional, tanto en sus dimensiones físicas, en aspectos tales como la propiocepción, los matices y la regulación del tono y la disponibilidad para el movimiento. Como también, pueden despertar reflexiones e inquietudes en cuanto a la complejidad de lo vincular, ayudándonos a aumentar la escucha y el respeto hacia la necesidad de límites

o aperturas, afinando y ampliado los modos y recursos de comunicación corporal y verbal con unx mismx y con lxs demás.

Además de entender que todos los cuerpos son diferentes, también me queda presente la importancia de escuchar al cuerpo del otrx y poder lograr una comunicación corporal, ser perceptiva con el cuerpo de mi compañera, el aprender a preguntar, ser cuidadosa y respetuosa, y entender que a veces es necesario de otro para lograr una mayor percepción de una misma" (Azul, estudiante de 1° año)

Por otro lado, el valor que se le otorga desde las prácticas somáticas al aprendizaje experiencial, la investigación del movimiento y la apertura hacia el universo siempre móvil y cambiante de la corporalidad, permite la conexión con una fuente de aprendizaje y misterio inagotable, lo cual resulta motivador y enriquecedor para la formación de docentes y artistas. La intención es potenciar el aprendizaje en 'primera persona' y contribuir a que cada unx cultive y se apropie de la responsabilidad y autonomía que eso implica. En este sentido resonamos con los aportes de Charles Brooks, quien reflexiona en relación al significado que tiene una clase:

Nuestras clases no tendrán ningún valor duradero a menos que inspiren en el estudiante el deseo de continuar experimentando por sí mismo. Conforme uno empieza a sentir la posibilidad de la vida como una eterna exploración, cualquier momento puede convertirse en un momento lleno de su propio significado e importancia (1992: 133)

Pero además el conocimiento dinámico e inagotable del cuerpo desde la perspectiva vivencial que promueven las prácticas somáticas, representa una invitación a poner el foco en el reconocimiento de la singularidad de los procesos de aprendizaje, desde el respeto por la diversidad en los ritmos y las maneras de aprender. Cultivar la escucha y la observación de los modos de aprender propios y ajenos, para generar espacios donde cada unx trabaje en investigar las estrategias personales que potencian el acercamiento hacia el movimiento y las técnicas de danza en este caso, elaborando maneras singulares de relacionarse con el material trabajado.

La regulación del tono, el conocimiento de la propia anatomía desde la vivencia, el desarrollo de la sensibilidad propioceptiva y háptica, el abordaje de los distintos sistemas corporales y la reorganización de patrones, son algunos de los principios del movimiento, que desde distintos métodos de educación somática se abordan de modos que resultan muy nutritivos y enriquecedores para el potenciar y dialogar con el aprendizaje y la práctica de técnica de danza contemporánea. Dichos principios también suelen ser objeto de abordaje y profundización de las técnicas de danza, pero entrelazados con otros factores que los

complejizan, como la coordinación, la velocidad, la memorización de una secuencia, el diseño espacial, etc. Sin embargo, resonamos con las palabras de Bonnie Bainbridge Cohen, quien desde el enfoque de BMC aporta la siguiente reflexión:

...las técnicas y los principios en sí mismos no son el material: el verdadero material es la percepción y la comprensión de cómo y cuándo utilizar los principios y las técnicas, o cómo inventar los propios. Lo importante para cada persona es poder aprender de qué manera aprenden, confiar en su intuición y ser capaces de estar abiertos a los estilos únicos de otros (2017:1)

Lo cual nos lleva a preguntarnos por el potencial de las practicas sómaticas en el marco de nuestra formación ¿Ponemos en valor en igual medida, en nuestras clases, a los principios que aportan las prácticas somáticas que a su modo de abordaje? ¿De qué manera, poner el foco en los procesos de meta-aprendizaje en relación a la corporalidad y el movimiento que proponen las prácticas somáticas, puede nutrir a la pedagogía de la danza?

› **A modo de cierre**

En la especificidad de nuestro contexto regional y en el marco de nuestra escuela, consideramos que el espacio de las prácticas somáticas crece y se nutre con el paso del tiempo. Año a año existe un mayor reconocimiento del campo de investigación, saber e intercambio que configuran este tipo de enfoques, constituido y nutrido por diferentes métodos que dialogan entre sí y que implican miradas integrales, que abracan tanto, principios del movimiento, como concepciones pedagógicas, filosóficas y de la corporalidad. Consideramos que uno de los aspectos más innovadores y con mayor potencial de las prácticas somáticas radica en su enfoque pedagógico, el cual representa una invitación a experimentar dimensiones inexploradas de la propia corporalidad, a tomar el lugar de investigadorxs de nosotrxs mismxs, a aprender a escuchar nuestrxs necesidades en tiempo presente, a ensayar modos respetuosos y sensibles de relacionarnos y a asumir el rol de eternxs aprendices del misterio de estar vivxs.

Aspectos que, en el marco de la formación de docentes de danza contemporánea, pueden significar una puerta de entrada hacia el aprendizaje de las disciplinas o técnicas de movimiento que albergue corporalidades con experiencias diversas y que fomente miradas sobre la educación corporal integrales, que pueden profundizar y especializarse en la comprensión y afinación de ciertos principios del movimiento, concibiendo a la corporalidad como experiencia total, donde las diversas dimensiones de la existencia se ponen en juego y se involucran constantemente.

Bibliografía

Brooks, C. (1992). *Conciencia sensorial*. Barcelona: Nueva conciencia.

Castro Carvajal, J. y Uribe Rodríguez, M. (1998). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. En *Educación Física y Deporte*, ISSN-e 0120-677X, Vol. 20, N°. 1.

Cohen, B. (2017). *Introducción al Body Mind Centering*®. Centro de investigación y estudio de técnicas corporales, basado en textos de Movimiento Atlas, España. Traducción y selección de textos: Silvia Mamana.