

## Capítulo I

# OBSERVACIONES SOBRE LA ENSEÑANZA DEL MOVIMIENTO POR MEDIO DE LA ATENCIÓN CONSCIENTE

### **HACERSE CONSCIENTE: LA IMPORTANCIA DE ESTAR EN EL "AQUÍ" Y "AHORA" CUANDO SE TRABAJA COMO PROFESOR DE MOVIMIENTO**

Es vital estar consciente del tiempo que toma a un profesor/a de movimiento, transmitir los principios y códigos necesarios que se requieren durante el proceso de enseñanza. Esta transmisión necesita de mucho tiempo de búsqueda junto al alumno/a y apunta en todo momento a continuar la investigación sobre los principios del movimiento.

En este ensayo mencionaré algunos de estos principios, que para mí son fundamentales al momento de plasmar una expresión escénica.

Comenzaré este análisis del aprendizaje poniendo énfasis en un modo de enseñanza que utiliza la exploración, las relaciones y descubrimientos del cuerpo, a través de la práctica de una atención profunda a la experiencia que está ocurriendo, como herramientas esenciales para un profesor y director de movimiento. Mi análisis tomará en cuenta las ideas en torno a la importancia del estado consciente que el actor, director e investigador, Phillip Zarrilli, ha explicado; y también al trabajo sensorial, en cuanto a la percepción a través de la acción, de la profesora de movimiento y terapeuta de neurodesarrollo, Bonnie Bainbridge Cohen, quien ha desarrollado un

método de investigación somática, llamado Body-Mind Centering. Mi análisis estará centrado en la importancia de entender y ser sensible a lo que está sucediendo con los cuerpos de los alumnos/as-actores en el aquí y ahora. A su vez, estará enmarcado dentro de los descubrimientos del neurocientífico Antonio Damasio, y en cómo sus ideas se relacionan con el trabajo corporal que es una parte esencial de mi práctica como profesora.

En los primeros meses de mis estudios en Inglaterra prioricé mi atención en los resultados de mi trabajo, en lo que quería lograr. Todos mis esfuerzos estaban concentrados en hacer lo que ya sabía funcionaba extremadamente bien, pero lo que estaba olvidando cuando trabajaba de esta forma, es que mi propio proceso era lo más importante: estamos constantemente en un proceso de cambio y ese cambio, así como ocurre en mí, les ocurre a los alumnos/as también. Después de pasar algunos meses desempeñándome así, pude sentir la presión de querer lograr mis metas inmediatamente. Sin embargo, tenía la sensación de que el quehacer no había tomado la dirección correcta, porque no me estaba dando el tiempo necesario para percibir y experimentar el proceso de trabajo. Fue en este momento de no alcanzar los resultados que quería, que mis pensamientos y percepción de lo que estaba ocurriendo durante el proceso de estudio, empezaron a influenciar mi mente y cuerpo. En ese instante, tomé conciencia de la importancia de mi propio proceso a través del trabajo: los alumnos/as a los que estaba enseñando, les debía instruir por medio de la experiencia en el aquí y ahora. Como lo explica Phillip B. Zarrilli mientras experimenta su acercamiento a los ejercicios de artes marciales: "Mi mente y mi cuerpo estaban siendo 'disciplinados' positivamente, o, para ser más exacto, 'cultivados' para involucrarse en el momento presente, no hacia un fin o una meta"<sup>1</sup>.

Esta fue una etapa clave, en la cual empecé a investigar este proceso de qué significaba realmente estar instruyendo en otro idioma (inglés) e

<sup>1</sup> Phillip Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes*, New Delhi, Oxford University Press, 1998, p. 21.

inmersa en otra cultura y que no era necesario enfocarse en los resultados, como lo explican los ejemplos más abajo. En este ensayo me concentraré en esta realización fundamental sobre la enseñanza y discutiré como llegué a esta elaboración a través de mi práctica como profesora. Durante mi trabajo como docente de movimiento, a través del uso de varias formas para comunicar mis métodos de enseñanza, desarrollé un entrenamiento de movimiento, bien específico, sin embargo, había una parte de esa operación que había olvidado y eso era el “aquí” y “ahora”. En las sesiones de formación siempre quise encontrar el momento en que pudiera traer algo nuevo a los alumnos, ya que pensaba que si encontraba lo que les interesaba podría lograr que se involucraran más aún en el trabajo. Los alumnos/as con los que trabajé en Londres parecían no reaccionar frente a los ejercicios de la misma manera que lo hacían los alumnos/as en Chile. Después, al enfocarme en el momento y darme tiempo para observarlos/as, advertí de que sus reacciones, casi siempre estaban ocultas en la necesidad de plasmarlas en acciones específicas. Como lo expresa Bonnie Bainbridge Cohen: “Es a través de nuestros sentidos, que recibimos información de nuestro ambiente interno (nosotros mismos) y del ambiente externo (los otros y el mundo). El cómo filtramos, modificamos, distorsionamos, aceptamos, rechazamos y usamos esa información es parte del acto de percepción”<sup>2</sup>. En consecuencia, esto se convirtió en el punto de partida del trabajo con los alumnos. Después de algunas sesiones, comprendí que era necesario apoyar a los alumnos a través de tomar conciencia del presente y sentir la experiencia de ese momento único de sucesos y descubrimientos durante el ejercicio. Era importante percibir dónde estaban los bloqueos y así ayudarlos a abrir esos canales en sus cuerpos, de tal manera que liberaran esa energía y estuvieran abiertos para que la experiencia y los hallazgos sucedieran. Por ejemplo, en mi práctica de enseñanza pedagógica en el programa BAMA MT Movimiento de 1er año, con el profesor Andrei Biziorek, indiqué a los

---

2 Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*, USA, Contact Editions, 1997, p. 5.

alumnos: “Cambiando el peso de una pierna a otra, dando un paso... tus brazos suben a medida que inhalas, empujando el aire, como si flotaras en el aire, y cuando bajas, con la exhalación, el cuerpo se derrite en el suelo a medida que sientes las plantas de los pies en el piso”<sup>3</sup>.

Era importante estar atenta a la experiencia de intercambio con los alumnos. Antonio Damasio (neurocientífico) explica cómo la existencia de las neuronas espejo nos ayudan a comprender este intercambio: “... el rol que tales neuronas pueden cumplir en ayudarnos a entender las acciones de los otros al colocarnos en un estado corporal comparable”<sup>4</sup>. Como profesora de movimiento y a través de esta experiencia de percibir a los otros, con diferentes necesidades y en un contexto cultural distinto, Bonnie Bainbridge Cohen explica, cómo el centrar el cuerpo-mente ayuda a este proceso: “En el BMC, ‘centrar’ es un proceso para alcanzar el equilibrio, no un lugar de llegada. Este proceso de equilibrio se basa en el diálogo, y el diálogo se basa en la experiencia”<sup>5</sup>.

Damasio va más allá, diciendo cómo la empatía con otros hace que esta experiencia de intercambio sea posible: “La conexión que hemos establecido entre nuestros propios estados corporales y el valor que han adquirido para nosotros puede transferirse a los estados corporales simulados de otros. El rango del fenómeno denotado por la palabra empatía le debe mucho a esta disposición”<sup>6</sup>. Para mí, las neuronas espejo tratan sobre una “relación dinámica” en que uno se intenta acercar al estado interno de otra persona. Por ejemplo, al observar cómo un alumno/a experimenta el hacer, esto puede convertirse en lo mismo como si yo lo estuviera experimentando, incluso más cercano a la experiencia física del alumno en ese momento, aun cuando yo no lo haya vivido. Rhonda Blair (neurocientífico), habla de este concepto de “relación dinámica” en el área de la neurociencia

3 *Diario de trabajo*, 20 de febrero de 2012.

4 Antonio Damasio, *Self Comes to Mind*, London, Vintage Books, 2012, p. 104.

5 Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*, p. 1.

6 Damasio, *Self Comes to Mind*, p. 104.

social junto con la “empatía” de los unos con los otros: “sabiendo de los sentimientos internos de alguien... Alguien que imaginamos. Es un mecanismo de supervivencia. Te observo estirándote para alcanzar algo, es lo mismo a medida que yo me estiro para alcanzar algo... percibiendo la acción. Quédate en el presente, y lo más vivo, posible”<sup>7</sup>.

Los alumnos/as de primer año del MA Teatro Musical con los que estaba trabajando, me parecían diferentes de los alumnos/as chilenos a los que estaba acostumbrada a enseñar, con quienes siempre había establecido un intercambio de ideas y experiencias y un buen tiempo de reflexión. Esta situación distinta y particular, era nueva para mí (por la diferencia cultural y por las pocas horas prácticas con las que contaba) y se requería una mejor percepción sobre qué tipo de trabajo los beneficiaría realmente y cómo podría involucrarlos en el proceso de descubrir sus cuerpos, sus bloqueos durante sus acciones y movimientos. Debía encontrar una manera precisa de señalar sobre el mecanismo del cuerpo, las interconexiones entre las partes de todo el organismo, entre los distintos sistemas, a través de la exploración de sus acciones y su alineamiento corporal en el “aquí” y “ahora”. Bonnie Bainbridge Cohen describe sus descubrimientos tempranos: “Conocía la sensación del movimiento por la danza, pero no conocía la mecánica de cómo funciona el cuerpo”<sup>8</sup>. Para mí esta era una manera práctica de pensar en cómo trabajar con los alumnos, quienes no necesariamente estaban conscientes de la relación y conexiones existentes entre las diferentes partes del organismo. Cohen continúa describiendo su proceso: “Es hacerse consciente de las relaciones que existen a lo largo de nuestro cuerpo/mente y actuar desde esa consciencia”<sup>9</sup>. El tiempo que pasé como estudiante de teatro en Chile, luego como ayudante, y después

7 Rhonda Blair, *Affective Science and Performance: Interdisciplinary Dialogues*, Mesa redonda, ICA en colaboración con el Centre for Cognition Kinesthetics and Performance de la Universidad de Kent, 2012.

8 Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*, p. 11.

9 *Ibid.*

como profesora, con más de treinta años de experiencia enseñando, estuvieron afectados por la dureza de la Dictadura. Me di cuenta de que me había tomado algunos años comprender la suavidad de simplemente ser y percibir quién eres en el momento presente, al estar en tu centro, alineada con tu columna y permitir que la atención consciente y el flujo de tu respiración acompañen este proceso. Como enfatiza Cohen: “El respirar es un movimiento interno. Subraya el movimiento del cuerpo a través del espacio externo... A medida que el proceso de respiración se percibe y se siente, los bloqueos inconscientes se pueden liberar”<sup>10</sup>. En ese momento observé, de que cuando aparecían bloqueos en el alumno/a, era importante lograr que descubriese a través de su propia percepción, su cuerpo en el espacio y el flujo de su respiración junto a la direccionalidad del movimiento en esa determinada operación. También que descubriera cómo ejecutar esa acción específica a través de los detalles que la componen y dónde están las obstrucciones particulares cuando se está realizando ese accionar, enfocando la atención en trabajar a través de esa dificultad. Me pregunté durante ese proceso: “¿Cómo pueden los alumnos/as alcanzar un estado de consciencia y atención en sus sesiones de precalentamiento? Ejercitando el foco de su atención tanto afuera como adentro de sus cuerpos”<sup>11</sup>. Al final, se debe trabajar en los obstáculos para retirarlos y permitir la corriente energética de movimiento dentro de la acción, a través del flujo de las conexiones internas del organismo. “Moviéndose en el espacio, tan sólido como una piedra, en un espacio líquido, atravesando la resistencia del aire...”<sup>12</sup>.

Vivenciar este estado de atención, por ejemplo, ocurrió un día en clases, mientras los alumnos de Teatro Musical intentaban descubrir a través de un ejercicio de percepción, cómo estar conscientes del espacio circundante. Empecé a trabajar con uno de ellos, muy específicamente con

10 *Op. cit.*, p. 6.

11 *Diario de trabajo*, 31 de enero de 2012.

12 *Diario de trabajo*, 8 de febrero de 2012.

lo que el alumno había detectado durante el ejercicio. Fue un momento revelador, un intercambio de conocimiento entre ambos, en el presente. Como dijo la maestra inglesa Vanessa Ewan: “La experiencia del alumno es muy importante. El proceso del hacer, el proceso de descubrir. Estar aquí y ahora”<sup>13</sup>. Con este alumno en particular, teniendo problemas él, para sentir físicamente la resistencia del aire y el trabajo energético que eso significa, pensé que podría resolver este problema, al percibir poco a poco su cuerpo en el espacio, a través de la iniciación del movimiento desde distintas partes de su corporeidad, una a la vez, hasta que todo su cuerpo pudiese estar consciente y atento a los 360 grados del espacio a su alrededor, en especial, ese espacio tan olvidado, nuestra espalda. Aquí pude apreciar cuán importante son los detalles cuando se construye el todo. El alumno estaba poniendo su atención en los resultados de la acción que quería realizar y su rostro era como una máscara luchando contra el aire para el logro de un fin. No estaba consciente de los detalles de su accionar, a través del trabajo de traslado de peso y el uso de diferentes calidades de energía, que necesitaba emplear para empujar ese aire y hacer tal esfuerzo. Lo que debía hacer era prestar atención a la calidad física que se genera, desde los impulsos internos de esa determinada parte del cuerpo y a lo que estaba ocurriendo físicamente en ese momento, a la manera particular de resistir, de accionar. El alumno no estaba consciente de que la forma externa, no era el paso importante para lograr expresividad, sino más bien era el proceso de percibir con los sentidos cada parte de su cuerpo interno y externo, en el movimiento del cuerpo al ejecutar esa acción específica, de empujar. Se trata de poner el foco de atención en el momento presente, en la realización de esa acción concreta. Se trata de alcanzar un estado consciente, tanto para el alumno/a, como para mí como profesora. A través de la observación de ejercicios corporales en las artes marciales, Zarrilli explica cómo dirigir la atención del alumno a través de la repetición de un ejercicio, esto ayuda a

---

13 *Diario de trabajo*, 13 de marzo de 2012.

sentir y a tener conciencia del enfoque interno y de la respiración: "Al llevar constantemente al alumno a puntos de enfoque específicos, se previene que termine habituándose descuidadamente, divagando ausente a través de los gestos de un ejercicio, y le ayuda a desarrollar un estado elevado de conciencia interna y una respiración correcta"<sup>14</sup>. Le pedí al alumno que comenzara de nuevo, tal como uno comienza a tejer un sweater que se ha desarmado; debes empezar de nuevo, paso a paso, estando atento a cada detalle que construye los movimientos del tejido, de la trama, desde las conexiones internas del cuerpo hacia el exterior. Fue un momento de realización para los dos, un proceso donde no había un objetivo inmediato frente a nosotros, pero uno que llegó al final: darle tiempo y atención a la necesidad de explorar el cuerpo y su accionar en el espacio en el aquí y ahora. En mi unidad de Dirección de Movimiento, mientras trabajaba en un ejercicio, dirigiendo la escena de sonámbula de Lady Macbeth, le pedí a la actriz, que explorara los sentidos, como una manera de búsqueda física y acercamiento al cuerpo del personaje y enfatiqué que usara un enfoque físico-sensorial en el trabajo, para que fuera descubriendo y construyendo con el foco puesto en su propia sensibilidad, los movimientos y las acciones físicas particulares y necesarias para la construcción del personaje de Lady Macbeth<sup>15</sup>.

Después, en el trabajo junto a la colega Jessica Blaxland Ashby y la actriz Ana Valerio y de igual manera, en Italia Conti Theatre School (Escuela de Teatro en Londres), pude poner en práctica, aparte del método de las acciones físicas que estaba utilizando, esta conciencia sensorial, orgánica-fisiológica y de acercamiento a la anatomía del cuerpo del personaje, al disponer toda mi atención en cada momento y detalle de las acciones que se estaban ejecutando y su estrecha relación con los cuerpos de los alumnos/as y actrices. Trabajé con ellos/as usando ejercicios específicos.

14 Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes*, p. 127.

15 *Diario de trabajo*, 2 de febrero de 2012.



Esta experiencia consistió en enfrentar al alumno/a con su propio enfoque físico-sensorial en nuestra investigación teatral. Había que preguntarse, ¿qué estaba pasando en ese momento? ¿Cuál era la acción? ¿Cómo estaba organizado el cuerpo en la ejecución de esa acción? ¿Cuáles eran las texturas involucradas en ese accionar? ¿Los detalles que informan la acción? ¿La relación con los otros? ¿Y la relación del organismo, por medio de los sentidos con el espacio circundante? Cohen entrega una explicación clara de este proceso: “el percibir con los sentidos no es una motivación; nuestra motivación es la acción, en base a la percepción”<sup>16</sup>. En ese momento la investigación y exploración estaba enfocada en las manos, extremidades y cuerpos de los alumnos/as actuando en la obra *Machinal*, en el modo en que alcanzan la sensibilidad de tocar el aire, una persona u objeto. Necesitaba lograr que comprendiesen que no se trataba solamente de percibir sus propias extremidades, sino que de estar atentos y percibir las acciones, que por ejemplo, hacen mover esas manos. Acentuando esto, específicamente con el ejercicio con este alumno, ambos estábamos con la atención en “la exploración de lo que estaba ocurriendo en ese momento, físicamente, a través de la percepción sensorial de las manos y su direccionalidad en el espacio”<sup>17</sup>. Como lo explica la propia Cohen: “Con el fin de percibir con claridad, nuestra atención, concentración, motivación o deseo, debe enfocarnos activamente en aquello que vamos a percibir”<sup>18</sup>. Los sentidos, me ayudaron a encontrar en el cuerpo de cada uno de los alumnos/as, resultados sorprendentes y mantuve activo el trabajo de percepción y búsqueda en clases. Trabajé junto a ellos/as en recalcar los detalles de sus acciones, las cuales habían descubierto por medio de su propia corporeidad. Es decir, el cuerpo en sus detalles, no sólo como entidad biológica, sino como potencial del ser humano en la inmensidad de su imaginación, junto a su historia personal y a las memorias relacionadas con sus aspectos

---

16 Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*, p. 64.

17 *Diario de trabajo*, 27 de febrero de 2012.

18 Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*, p. 5.

psicológicos. Un cuerpo orgánico en definitiva, que constantemente descubre cómo moverse de un nivel al otro. Aun cuando los resultados llegaron después, incentivé a los alumnos/as a que comprendieran, por ejemplo, el principio de traspaso de peso necesario a ocupar dentro de la realización de la acción y a no preocuparse de la forma de un lenguaje corporal deseado. No se trataba de enseñarles una forma y modo de usar su propia expresión corporal. Se trataba de los sentidos en sí mismos, la experiencia de éstos en el momento de ejecutar la acción a través de todos los detalles que construyen ese momento y en relación a cada parte del cuerpo, a cada conexión entre las diferentes partes del cuerpo. También a nivel psicofísico y espiritual.

Nada puede enseñarse por separado: debía instruir algo fundamental en ellos/as, que es la experiencia única de lograr este “darse cuenta”, que una parte del cuerpo cambia con una acción, y que inmediatamente ocurrirán otros cambios en otras partes del cuerpo. Todos somos una red de conexiones e intercambios en nuestros cuerpos. Esta búsqueda de apreciación sensorial, participaba fuertemente en lo medular de mi enseñanza, reforzada por los conocimientos de anatomía durante mis estudios (ver Apéndice A). Por consiguiente, en lugar de seguir adelante con distintos tipos de ejercicios, permanecí con el enfoque particular del ejercicio de traspasar el peso y exploré más profundamente los cambios que ocurrieron a nivel físico. El alumno y yo, empezamos a estar conscientes de todos los pequeños detalles que estaban apareciendo dentro del cuerpo, mientras hacíamos el ejercicio de empujar resistiendo el aire y repitiendo la experiencia de la partitura física. Era “el hacer” y “el cómo” lo que me importaba. Al acercarme a este conocimiento fundamental, me interesaba menos la idea de alcanzar un resultado específico. Mi atención estaba en el proceso de exploración, percibir con los sentidos y experimentar el proceso de cada alumno/a en particular. Este fue un paso donde nuevas cosas empezaron a emerger y a revelarse frente a los alumnos/as. Por ejemplo, por medio de la repetición del principio de traslado de peso, los alumnos/as se concentraron en dar un