

“Danza cuerpomentesm”
BodyMind Dancing – The Dance Training System of Dr. Martha Eddy
Translated by Anadel Lynton, CMA of Cenidi in Mexico City, Mexico

Introducción

Danzar es expresar lo que yace en el interior, dando forma e intensidad a la intención interna de quien se mueve. Danzar, con o sin la intención de interpretar, es comunicar, dirigiéndose potencialmente a toda la gama de la experiencia humana. Esta comunicación puede dirigirse sólo al propio descubrimiento, pero la visibilidad inherente en el movimiento implica la presencia de un público. Por tanto, en toda danza, incluso en aquélla que alguien explora solo en un cuarto, está implícita una conducta social.

Sin embargo, el cultivo resuelto de las formas de danza comunales se ha debilitado conforme el arte se ha secularizado; el aspecto sagrado del arte ha menguado a través de todas las disciplinas expresivas (Moore, C.L., 1987). El principal reto de los actuales educadores de la danza es volver a encarnar una forma de comunión danzada que hable de todos los aspectos de la experiencia humana. Esto tiene paralelo con el reto de re-entrenar al público en el arte de experimentar la danza, ya que ésta no se aprecia bien (excepto la danza en video-música y el ballet), en comparación con las otras artes. Una manera de aumentar la comprensión pública de la danza es incrementando la participación en clases de danza. La danza activa la inteligencia corporal, permitiendo observar danza con una mayor sensibilidad.

Los maestros de danza seguirán impartiendo capacidades de ejecución, tales como la proyección de la energía personal desde el escenario hacia el público. Sin embargo, también debieran estar enseñando comunicación mente-cuerpo, la corporeización de la motivación interna, y el puro placer de moverse con los otros. También pueden hacer concientes los impulsos de movimiento, revelando la profunda fuente creativa que vive dentro de toda persona. Enfocarse en la emoción interior del movimiento más que en la apariencia exterior, transmite la profunda integridad de una declaración verdaderamente corporeizada. Enseñar danza desde esta perspectiva se convierte entonces en algo más atractivo tanto para los no bailarines como para los ex-bailarines. Este nuevo abordaje de la danza presenta objetivos desafiantes al maestro de danza que desea desarrollar algo más que la destreza física.

Nuevas ideas sobre el cuerpo-mente

El sentimiento del movimiento puede enseñarse kinestésicamente. En los últimos veinte años ha tenido lugar un desarrollo de la conciencia sobre el cuerpo y su movimiento, de modo que la pedagogía de la danza puede ser ahora más que nunca una experiencia muy diferente. Esta nueva comprensión ha sido inspirada por ciencias emergentes tales como la kinesiólogía, la biomecánica, el estudio motor, la psicología del deporte, el entrenamiento atlético, la fisiología del ejercicio y la medicina de la danza. Sin embargo, estas disciplinas analíticas no pueden suplir las poderosas emociones de temor y asombro tan necesarias para la creación artística. Los abordajes psicológicos jungiano y transpersonal están intentando reintegrar el concepto tradicional de la dualidad mente-cuerpo en una totalidad mayor. Las

nuevas terapias del movimiento somático (como la Técnica Alexander, la Conciencia a través del Movimiento de Feldenkrais, los Fundamentos del Movimiento de Bartenieff, la de Rolfing, la Descarga de Skinner, el Centramiento de Mente-Cuerpo y la Ideokinesis), han empezado a tender un puente entre esta realidad interna y externa.

La integración de las nuevas perspectivas mente-cuerpo de la ciencia, las terapias corporales y la psicología tiene importantes implicaciones para la pedagogía de la danza. Ahora sabemos, por ejemplo, que el aprendizaje a través de una variedad de canales perceptivos mejora la recuperación de información de la corteza cerebral y da acceso a mayores procesos asociativos, en especial cuando hay movimiento involucrado (Rose, 1987). Sabemos que la imaginación mental puede mejorar las capacidades de movimiento, optimizando kinestésicamente el movimiento eficiente (Sweigard, 1974), y que puede permitir a una parte del cuerpo aprender de la otra (Feldenkrais, 1977). Sabemos que a la comunicación no verbal corresponde alrededor del 60% de toda la interacción humana, de modo que podemos usar movimiento para mejorar la habilidad de comunicación (Moore, J., 1980). De las artes marciales orientales, hemos aprendido que el movimiento puede aumentar la auto-integración, la auto-habilitación y la espiritualidad, y hacer consciente el centro personal a partir del cual surgen los impulsos de movimiento (Tohei, 1978). Por los avances de la fisiología del ejercicio y la biomecánica, sabemos cómo incrementar el flujo sanguíneo a los músculos, aumentar el rango de movimiento y optimizar la fuerza muscular para mejorar la ejecución (Mc Cardle, Mc Cardle y Katch, 1981). Como artistas-educadores, nuestra tarea es aplicar estos avances a la danza¹, en particular a la danza moderna y postmoderna, así como al ballet (donde este proceso ya ha comenzado). Tanto bailarines como profesionales de la salud deben tener presente el reto del bailarín, ser “simultáneamente atleta y artista intérprete” (Vincent, 1979, p. 2).

¹ Ver **Kinesiology for Dance**, Vol. 10, núm. 1, septiembre, 1987, para una bibliografía extensa sobre Ciencia de la Danza.

Sistemas de movimiento cuerpo-mente

Otra importante liga cuerpo-mente se originó en la obra de Rudolf Laban, llevada a Estados Unidos en los años treinta por Irmgard Bartenieff. Este abordaje se denomina ahora Análisis del Movimiento Laban (AML). Un estudiante de Laban, Warren Lamb, explica:

“... el único elemento que separa a Laban de sus contemporáneos en campos análogos es que, aunque arraigada en el estudio del movimiento corporal, (su obra) va más allá de lo físico... Laban vio al movimiento como el denominador común del funcionamiento de mente-cuerpo, que también tiene lugar en el espíritu y la expresión de la emociones (Moore, C L, 1987, p. 10)”.

EL AML nos enseña los siguientes principios universales del movimiento (Curriculum de Certificación AML, 1982):

1. Todo movimiento supone un constante interjuego de factores de movilización y estabilización.
2. Existe una necesidad de recuperación después del esfuerzo, pero ésta puede ser un cambio dinámico del uso de la energía, en lugar del descanso pasivo.
3. Los cambios dinámicos de energía pueden involucrar cambios en las partes del cuerpo en uso, el posicionamiento espacial y el esfuerzo de peso, espacio, tiempo y/o tensión muscular.
4. El movimiento ocurre en los tres planos espaciales: el entrenamiento en movimiento idealmente utiliza toda la kinesfera (área que puede ser alcanzada sin dar un paso).

El entrenamiento en AML incluye las Escalas de Armonía del Espacio, secuencias de movimiento geoméricamente proporcionales que sirven al mismo propósito que las escalas musicales (Laban, 1975), y los ejercicios de piso y cambio de nivel de los Fundamentos del Movimiento del Cuerpo de Irmgard Bartenieff (Bartenieff, 1980).

El Centramiento Cuerpo-Mente (BMC) es otro sistema de movimiento holístico que involucra sentimientos y pensamientos expresados a través del cuerpo. El BMC es un abordaje empírico a la re-educación y análisis del movimiento desarrollado por la terapeuta ocupacional Bonnie Nainbridge Cohen, quien estudió también AML, y que se basa en principios anatómicos, fisiológicos, psicológicos y de desarrollo.

Mi integración, de toda la vida, de la ciencia del movimiento, las artes marciales (aikido), las terapias corporales, la fisiología del ejercicio, la kinesiología, el desarrollo perceptivo-motor y la Terapia Danza/Movimiento, me ha llevado a desarrollar un nuevo abordaje que he denominado Danza Cuerpo-Mente.², un sistema de entrenamiento en movimiento que extiende los principios del holismo al salón de clases de la danza moderna.

La Danza Cuerpo-Mente tiene influencia de mi positiva experiencia con la Terapia Danza/Movimiento, un proceso de psicoterapia que usa danza o movimiento. La Terapia

² La autora tiene un grado en Fisiología del ejercicio (Universidad de Columbia), certificado en Análisis de Movimiento Laban y grado de maestra de BMC, así como certificados en Terapia de Masaje (AMTA) y Educación holística en salud (Eugene y Eva Graf). Trabajó en optometría de la conducta como interna con Richard Kavner. Ha enseñado durante ocho años en las facultades de certificación de la Escuela de Centramiento cuerpo-mente y el Instituto Laban de Estudios del Movimiento. Ha estado en la facultad de los departamentos de terapia de danza de la Universidad de Nueva York (1984-1988) y de la Escuela de Graduados de Nueva Inglaterra (1989-1992) y varias otras facultades de departamentos de danza. Co-dirigió talleres de terapia dancística con Ute Lang. Actualmente es presidente del Instituto Laban de Estudios del Movimiento. Además de enseñar, le gusta coreografiar y bailar.

Danza/Movimiento proporciona una escucha sensible a la memoria de los músculos y la sabiduría de la mente inconciente, poniendo al mismo tiempo atención a las relaciones de transferencia que nos ponen en contacto con aspectos de nuestro pasado que necesitan curación. Además de los beneficios para la salud mental, estos métodos son también ventajas definitivas en la coreografía, el crecimiento personal y en todos los aspectos de la cura corporal. La Terapia Danza/Movimiento, junto con la psicoterapia verbal tradicional, puede ayudar a tratar otros factores psicológicos que afectan la vida de los bailarines. La Terapia Gestalt, la Terapia Orientada a Procesos, la Terapia Hakomi, la Bioenergética, el Co-asesoramiento y la Psicósíntesis son otros métodos terapéuticos que incluyen un fuerte componente corporal. Entre las preocupaciones psicológicas que ya han sido identificadas entre los miembros de compañías de danza profesionales se encuentran las presiones del trabajo duro con baja paga, los viajes constantes con cambios de horarios y culturales, los desórdenes de la alimentación y los problemas con la imagen corporal. La Terapia Danza/Movimiento tiene la ventaja de ser una vía kinestésica hacia la introspección, con frecuencia efectiva para el autodescubrimiento de los bailarines. El movimiento auténtico es un abordaje particular dentro de la Terapia Danza/Movimiento que se ofrece ahora en diversos departamentos de danza y en festivales de danza de verano; ésta da a quien se mueve una oportunidad para expresar espontáneamente impulsos de movimiento desatado de marcos preconcebidos y sin presión para lograr un resultado particular. Este intercambio sin enjuiciamiento es con frecuencia en extremo benéfico para liberar las tensiones emocionales de los bailarines altamente entrenados que han pasado muchas horas de sus vidas con sus movimientos bajo dictado, control, revisión, perfeccionamiento y enjuiciamiento.

La Danza Mente-Cuerpo recurre en particular a los principios de movimiento de AML, el BMC y el Perfil de Movimiento de Kestenberg (KMP), desarrollado por Judith Kestenberg. EL BMC, el AML y el KMP son marcos externalizados para comprender el movimiento corporal, enseñados mediante un proceso de entrenamiento psicofísico. La descripción del curso del otoño de 1990 de la Escuela de Graduados de Nueva Inglaterra, lista el curso de Danza Mente-Cuerpo como sigue: “Los participantes regresarán al involucramiento rítmico en la danza a escala plena para mejorar la corporeización de la teorías del movimiento.”

La influencia del KMP

EL KMP está relacionado con el AML y el BMC, porque la primera investigación de Kestenberg recibió influencia de sus estudios con Irmgard Bartenieff y Warren Lamb. Diversos aspectos del KMP son similares o idénticos al AML, entre ellos, los conceptos de movilidad y estabilidad (Kestenberg y Buelte, 1983) y el marco de esfuerzo/forma (Dell, 1977). Sin embargo, Kestenberg también adaptó y expandió el AML en importantes direcciones nuevas, en especial en su aplicación a los procesos de desarrollo neuronal de infantes. El KMP ha sido particularmente influyente en el ofrecimiento de profundos significados psicológicos y funcionales para un tipo dado de movimiento y de herramientas de investigación poderosas para el análisis del movimiento humano. Algunas de las contribuciones de Kestenberg al análisis del movimiento son:

1. Ritmos y atributos del flujo de la tensión
2. Diseño de forma-flujo unipolar y de forma-flujo
3. Precursores del esfuerzo (pre-esfuerzos)

La comparación de las perspectivas de desarrollo del KMP y el BMC muestra aún más contribuciones. Kestenberg proporciona un claro análisis del uso progresivo que el niño hace del espacio. En el KMP cada uno de los tres primeros años de vida representa el dominio de un nuevo plano de movimiento (Kestenberg, 1975). Kestenberg observó los seis primeros años de la niñez con gran detalle, llegando a internarse en la adolescencia y la juventud.

El KMP mejora la enseñanza de la danza de muchas maneras: revela detalles más ricos del ritmo, los patrones de movimiento, las interacciones de grupo y la expresión emocional. Las secuencias de danza pueden basarse directamente en el KMP o éste se puede usar como fuente para improvisación. Las improvisaciones basadas en el KMP tienen sutiles ritmos que se originan en los patrones de flujo-tensión, tales como chupar, morder, masticar, etc. Estos ritmos de flujo de tensión ayudan a aclarar la motivación emocional que subyace en los movimientos físicos. Mis alumnos dicen que trabajar con la imaginería del KMP es emocionalmente comprometedor, divertido y significativo, y que estimula el flujo de desarrollo natural del movimiento.

El KMP también agudiza los poderes de observación del maestro de danza. Una comprensión de los pre-esfuerzos me ayuda a ver si los estudiantes están en un modo de aprendizaje o defensivo, y a reconocer el momento en que han dominado el ritmo y la dinámica de un movimiento. Por ejemplo, al enseñar un movimiento muy dinámico que supone una combinación de esfuerzos (como fuerte, directo y en aceleración), si en su lugar observo un movimiento basado en flujos (tensión muscular libre o atada) o uno basado en pre-esfuerzos (vehemente, canalizado o repentino), puedo preguntar al estudiante si se siente exitoso o frustrado. Quizá los alumnos necesitan ayuda para definir con mayor claridad el movimiento que están tratando de aprender. Usando el KMP puedo desarrollar actividades para ayudar a los alumnos a tener acceso a su repertorio dinámico en una progresión de desarrollo apropiada, y también puedo percibir más sobre el estado del sentimiento de cada estudiante observando su forma corporal habitual y la actitud de su cuerpo. Estas observaciones me ayudan a evaluar las variaciones en el estado de ánimo del grupo y las necesidades de miembros individuales de la clase.

En la Danza Cuerpo-Mente uso el KMP para describir cambios de ritmo, para incrementar el interjuego dinámico de la clase y para observar cambios de forma de su contenido coreográfico. Con frecuencia uso un marco de desarrollo para estructurar el flujo del proyecto de la clase. Doy un tiempo de exploración personal para expresar sentimientos y sensaciones (actividades de forma-flujo), recorridos y establecimiento de límites (arco y movimientos radiales) y, finalmente, actividades de relación planar y multidimensionales (formas en planos). Esto tiene paralelo con la progresión de desarrollo del estructuramiento de sentimientos, defensas y modos de aprendizaje, contactos con los demás y el proceso creativo congoscitivo.

Otro marco de desarrollo básico es proceder a partir de las actividades en el suelo hacia actividades sentados, de pie, con atención cuidadosa a las transiciones que ocurren entre estas fases. El KMP me inspira a proceder a partir del trabajo de piso hacia la posición de pie atendiendo al concepto más simplificado del uso de los planos. Esto se puede volver más complejo si se agregan actividades de reflejo, base tanto del BMC como del KMP. Una vez que la clase está de pie y moviéndose por el salón, puede permitirse que surja orgánicamente el movimiento en grupo mediante la armonización en un ritmo común: los

miembros de la clase se mueven a través del salón explorando diferentes movimientos corporales con este ritmo (Kestenberg, 1975). Algunas de las formas de movimiento emergentes se combinan y el grupo comienza a ver en espejo formas comunes, así como el ritmo. El proceso creativo compartido lleva a una mejor apreciación y disfrute de la experiencia de movimiento resultante. Finalmente, las actividades de estiramiento que terminan la clase incluyen la visualización de los órganos que se encuentran debajo de los músculos estirados. En términos del KMP, esto puede suponer ritmos de flujo-tensión y dar forma al espacio en todas las direcciones y planos.

El KMP también penetra en el estilo personal de enseñanza. Por ejemplo, yo tiendo a enseñar en un ritmo contenido, un estilo maternal. Kestenberg identifica a este estilo como un ritmo oscilante desde el punto de vista del desarrollo (derivado del interior genitalmente). Este es el ritmo que experimenta por primera vez una persona (hombre o mujer) entre la edad de tres y cuatro años, al identificarse con el rol de la madre pródiga en cuidados y al disfrutar de cuidar (Kestenberg, 1975). Con este ritmo he tenido éxito, obteniendo una mayoría de respuestas positivas de mis alumnos, tales como “he movido todo mi cuerpo sin sentir nunca tensión o competencia”.³ Sin embargo, para los maestros de danza es benéfico ampliar su repertorio rítmico continuamente, para ser capaces de impartir una clase más viva y diversa. El KMP proporciona un marco para esta expansión.

³ Este ritmo vigilante tiene amplias implicaciones en una cultura que ha estado basada de manera predominante en valores masculinos. La persona que se mueve, hombre o mujer, que reconoce la necesidad humana básica de nutrir, redescubre cualidades tradicionalmente “femeninas”, que han sido profundamente devaluadas. Esto incrementa su comprensión e integración a la polaridad Yin (la sabiduría femenina inconciente, intuitiva), aumentando el respeto hacia las artes, que necesariamente surge de estas profundidades creativas. Esta sensibilidad mejorada también sostiene el aspecto espiritual de la danza; mientras que los bailarines con frecuencia experimentan una forma de éxtasis (incluso en una clase de técnica tradicional), la contemplación del aspecto espiritual del proceso creativo usualmente se ha pasado por alto. La Danza Mente-Cuerpo da a quienes se mueven la oportunidad de redescubrir y comunicarse con la semilla divina del proceso interno creativo (usando ciertos ritmos tranquilos, Movimiento Auténtico, etc).

Principios de la Danza/Movimiento Holística

La Danza Cuerpo-Mente se basa en dos experiencias humanas universales: estar en el cuerpo y experimentar pensamientos y sentimientos, asumiendo una relación integral entre estos dos fenómenos y buscando llevar a ambos a la plena conciencia y permitiendo hacer concientes diversos pensamientos y sentimientos a través del movimiento del cuerpo. Por tanto, al aprender a utilizar mejor nuestros recursos anatómicos y fisiológicos, también aprendemos a abrazar a nuestros Yo emocionales y expresivos, lo que ofrece una vía poderosa a la experimentación de la conexión mente-cuerpo. ¿Qué mejor manera de prepararse para la creación o expresión en una forma de arte que requiere la fisicalización de pensamiento y sentimientos?

Sondra Horton Fraleigh, filósofa y esteticista de la danza, habla de esta visión de la danza como un medio de arte físico que resuena dentro de los cuerpos de bailarines y público:

“Debido a que la danza es en esencia un arte corporeizado, el cuerpo es la base vivida (empírica) de la estética de la danza. Tanto el bailarín como el público experimentan a la danza a través de sus atributos vividos, su carácter kinestésico y existencial. La danza es el arte que intencionalmente aísla y revela las cualidades estéticas del cuerpo humano, las de acción y su vitalidad” (1987, p. xiii).

Al bailar a partir de esta unión mente-cuerpo, nuestros pensamientos y sentimientos con frecuencia surgen espontáneamente, conforme diferentes partes del cuerpo expresan los mensajes de nuestros distintos Yo. Incluso cuando se baila de manera espontánea, ocurren patrones (como en todos los fenómenos naturales), como se puede ver en los estilos personales que permean las obras de la mayor parte de los coreógrafos, ya sea que sus puntos de partida hayan sido conceptos racionales o sentimientos inefables.

El BMC enseña que cada parte del cuerpo y cada sistema fisiológico tiene su cualidad de movimiento única y modelada, y en algunos casos, un rango espacial, al que podemos acceder concientemente. Las células están agrupadas por tipos de tejidos: óseo, muscular, nervioso, orgánico, fluido y glandular. Los primeros tres tipos forman el sistema voluntario y son los conceptos anatómicos más comúnmente explorados en el entrenamiento dancístico. Los tres sistemas restantes son las áreas en las cuales llevamos nuestra conciencia a los componentes autónomos (involuntarios) de nuestro cuerpo. La exploración de esta experiencia autónoma controlada subcorticalmente nos ayuda a acceder a sentimientos e información inconcientes, y nos puede auxiliar en nuestro “viaje a la totalidad” (Thompson, 1982, p. vii).

Laban también se interesó en la naturaleza de la existencia celular, especulando que si pudiéramos seguir la sabiduría de las células individuales en lugar de las órdenes de las unidades gobernantes complejas, podríamos aprender de ellas la autodefensa y el autosacrificio en aras del todo: “Todas las posibles virtudes y voliciones existen y son cumplidas de manera ejemplar en la vida de las células” (Thornton, 1971, p. 25). Por supuesto, la amplia prevalencia del cáncer y el crecimiento del SIDA en nuestra sociedad muestran que incluso el medio celular no es inmune al daño y la distorsión y que, además de su propia sabiduría celular, necesitan aliarse con lo que Laban llama la “mente central de control” o “grupos de células gobernantes” (Thornton, 1971, p. 26).

Conforme uno se mueve, puede cambiar el estado de ánimo variando la dinámica del uso espacial, el nivel de esfuerzo físico o el locus del inicio. Esto nos permite experimentar diferentes cualidades internas que subyacen en diferentes exposiciones expresivas, como lo

enseñan las clases de BMC. Por ejemplo, dar una patada mediante la activación del fémur (hueso del muslo) y atender a la sensación de la articulación iliofemoral (articulación de la cadera) es una imagen del esqueleto que pone de manifiesto la intención de claridad. Al poner la atención en los huesos, el diseño y la forma de la acción se vuelven muy precisos y claros. Por otra parte, se podría ejecutar la misma patada atendiendo a los músculos flexores de la cadera, sacando a la luz más poder y fuerza, y quizá un sentimiento más asertivo. Uno podría profundizar la fuente de movimiento al nivel orgánico iniciando el movimiento a partir de los intestinos. Esto permitiría que surgieran sentimientos más oscuros, resultando una acción más voluminosa y tridimensional, posiblemente acompañada por una asociación emocional como dejarse ir, rendirse o resistir. En este caso, los músculos y los huesos siguen siendo los principales motores, pero el estilo y la expresión de la acción de la pierna está in-formada por una intención orgánica más profunda. Uno podría incluso permitir que el nervio ciático iniciara el movimiento, agregando una alerta y largura al movimiento: este nervio corre a todo lo largo de la pierna y estimula sus muchas elecciones sensorio-motoras. En cada uno de estos ejemplos están involucrados todos los tejidos de la pierna y el sistema músculo-esquelético proporciona la fuerza primaria de locomoción. La diferencia entre ellos es la intención mental que invoca recursos particulares del cuerpo, influenciando el significado de la acción y permitiendo, en los casos descritos, claridad, fuerza, emoción o alerta. Al mismo tiempo, elegir la exploración de claridad, fuerza, emoción o alerta a través de movimientos basados en AML o KMP podría hacer surgir estos recursos corporales particulares, a menos que estén inhibidos por un miedo profundamente inculcado. El beneficio de este abordaje al entrenamiento en danza es doble: (a) pronto acceso a un amplio rango de potencial expresivo, el cual es necesario para mantener la vitalidad de la creatividad dancística, y (b) conciencia, comprensión y alimentación más profundos del cuerpo, ya que el acceso a una variedad de elecciones de movimiento mejora la salud mental-corporal.

Es muy importante que los profesionales de la danza conozcan los riesgos que para la salud tiene el entrenamiento dancístico riguroso, entre ellos, anorexia nerviosa, bulimia, anemia inducida por el ejercicio, dismenorrea, amenorrea, ansiedad y lesiones del sistema músculo-esquelético. Estos riesgos pueden disminuir en gran medida si se permite que los estudiantes, bailarines y maestros asuman la responsabilidad personal de sus cuerpos y mentes, ya que desafortunadamente los deseos artísticos del coreógrafo con frecuencia desafían a la salud física y psicológica (Vincent, 1979). Esto no significa que las organizaciones profesionales deban ignorar lo relativo a la salud de los bailarines, sino que deberían cambiar hacia un abordaje basado en el bailarín. Las burocracias se adaptan lentamente y las respuestas de los bailarines a las técnicas de entrenamiento, a las convenciones institucionales y a la cultura del estilo de vida de la danza, deben considerarse para mantener el arte de la danza vivo, saludable y actualizado. Algunas prácticas dancísticas que son lugar común pueden ser forzadas a cambiar para mejorar si los bailarines participantes aprenden a confiar en su propia experiencia y a hablar sobre ella. Para que la danza madure como forma artística, se debe enseñar a los bailarines a observar cuidadosamente su propia experiencia fisiológica y psicológica. Pareciera que no hay espacio ni tiempo en las clases de danza para aprender las complejidades de la fisiología y la psicología. ¿Cómo se puede aprender a bailar mientras se tiene que atender simultáneamente a la anatomía, fisiología, kinesiología y contrapartes emocionales? La

solución es una atención equilibrada tanto al medio interno como al externo, un tema principal del BMC y el AML. El movimiento saludable requiere una integración de estos dos tipos de atención; las clases de danza pueden enseñarlos.

Hay clases de danza/movimiento en Estados Unidos, Canadá, Europa, Asia y Australia, encabezadas por maestros entrenados en BMC, AML, KMP u otros sistemas de educación somática.⁴ En estas clases, que utilizan conocimientos del movimiento somático, este uso equilibrado de la concentración interna y externa es un objetivo conciente; con frecuencia se crean nuevos nombres para estos abordajes, ya que su experiencia ofrece un nivel diferente de conciencia y sensibilidad respecto de las clases de danza tradicionales. Este nuevo abordaje a la enseñanza de la danza, con todas sus variaciones, muy posiblemente será por completo absorbido por la corriente principal del entrenamiento técnico en danza (incluyendo el ballet). Aunque el resultado final (un bailarín entrenado holísticamente) es potencialmente magnífico, debe tenerse alguna precaución en relación con este proceso: el cambio del paradigma presente puede causar trastornos, en especial si se introdujera fortuitamente o se forzara a destiempo. Nuestros actuales paradigmas de entrenamiento, basados en la ética del elitismo (con su lucha por la competencia y el individualismo mezquino), desafían solamente la proeza técnica del bailarín, y al cambiar hacia el fortalecimiento de la persona completa mediante el entrenamiento de su cuerpo-mente, estamos pidiendo a los bailarines y maestros que tengan un cambio fundamental de conciencia.

Los maestros podrán especular sobre si este cambio produciría más coreógrafos que bailarines de conjunto. Sin embargo, si el entrenamiento holístico es completo, los bailarines apreciarán en realidad tanto la expresión auto-iniciada como la participación en danzas grupales creadas por otros. El entrenamiento holístico podría también minimizar la conducta adictiva y co-dependiente prevaleciente entre los bailarines, conducta fomentada por el abordaje ultra autoritario a la enseñanza de la técnica dancística. Este abordaje dicta no sólo atavío, actitudes y comportamiento del bailarín, sino exactamente dónde colocar cuáles partes del cuerpo en el espacio y con qué ritmo, de acuerdo con la dinámica del estilo de movimiento que se está enseñando. La competencia de habilidades y las danzas coreografiadas dejan poco espacio para la expresión personal. Idealmente, los bailarines podrían seleccionar el estilo de movimiento que coincidiera con sus necesidades creativas y expresivas. Con frecuencia esto no sucede, en especial entre los niños bailarines.

Aplicación de los principios holísticos

El aprendizaje holístico que involucre anatomía, kinesiología y fisiología empíricas puede ocurrir en el contexto de una clase de danza. Uso la siguiente estructura de una clase de seis fases, basada holgadamente en un modelo tradicional de una clase de técnica de danza moderna (formato de clase que puede variar de semana en semana o incluso de un día a otro y con una duración variable de 50 minutos a tres horas):

Fase I: Información sobre anatomía, kinesiología, y/o fisiología.

Fase II: Calentamiento.

⁴ Una lista parcial de las universidades donde se imparten clases de movimiento holístico: Universidad de Washington, Universidad de Texas, Austin; Colegio St. Olaf; Colegio Hampshire; Escuela de Graduados de Nueva Inglaterra Antioquía; Colegio de Connecticut; Colegio Hope.

Fase III: Ejercicios en el piso (incluye trabajo en pareja como auxiliar en el aprendizaje kinestésico y táctil).

Fase IV: Movimiento en el centro del salón y a través de éste.

Fase V: Síntesis de información anatómica en la danza (secuencias de danza largas, estructura de improvisación como solistas o en grupo).

Fase VI: Enfriamiento y estiramiento, incluyendo compartir la experiencia verbal y no verbalmente; preguntas y comentarios.

Bosquejo de plan de una lección

El objetivo de esta clase es aprender la kinesiólogía músculo-esquelética de la articulación ilio-femoral dentro del contexto de una clase de danza.

La Fase I de la clase comienza con fotografías de las partes del esqueleto que muestren la activa interacción entre el ilion y el fémur en una flexión iliofemoral. En la Fase I también podríamos trabajar en parejas, ya sea en posición cuadrúpeda o yaciendo de costado, para localizar marcas óseas (trocánteres mayores, tuberosidades del isquion, etc.) que son puntos potenciales de iniciación de movimiento. Se podría prestar atención al aislamiento de esta acción a partir de la flexión y extensión espinal, ya que el trabajo de la pierna se ejecuta con frecuencia con excesivo uso de la espalda. Después se explorarían diferentes movimientos, con el fémur como el motor activo o el soporte estable (balanceos de la pierna o extensiones pélvicas). Estos movimientos llevan en seguida a un calentamiento de improvisación (Fase II), que inicia con una armonización del yo. Esto lleva a la Fase III, con el incremento gradual del ritmo circulatorio mediante una secuencia de balanceos de la pierna y extensiones/flexiones pélvicas, hechas en el piso. La Fase IV incluye una variación de pie, enfocándose en el mantenimiento de la claridad de la acción que fue lograda con ayuda del compañero en la Fase I. Esto podría llevar a la Fase V, una secuencia de danza larga que involucra battements, saltos y momentos de equilibrio sobre una pierna, seguidos por giros iniciados por una torsión de la pelvis. Esta selección de acciones exhibe una alternancia periódica de movimiento ilio-femoral iniciado en proximidad y en distancia. La Fase VI, de enfriamiento, debiera incluir más definitivamente un estiramiento abundante del tendón de la corva y los músculos cuádriceps, ya que éstos se tensan y estiran considerablemente en las clases que incluyen acción ilio-femoral repetida.

La discusión podría incluir una revisión de los principios que mejoran un uso equilibrado de los músculos de alrededor de la articulación ilio-femoral (alternancia de proximidad y distancia, uso de rotación, etc), y comentarios sobre el estado mental obtenido mediante el trabajo concentrado en esta articulación y los músculos circundantes (aunque durante cada fase posterior a la Fase I todas las partes principales del cuerpo se mueven activamente). Este foco en la articulación ilio-femoral podría llevar a respuestas como sentimientos de fuerza, conexión centrada y habilidad para moverse en el espacio con mayor efectividad.

Análisis del plan de una lección

La siguiente sección explica la lógica de cada fase de la clase, dando ejemplos con mayor profundidad sobre la enseñanza del funcionamiento autónomo y músculo-esquelético del cuerpo.

La Fase I enseña algunos aspectos de anatomía y fisiología, usando una parte particular del cuerpo. Esto incluirá la manera en que esa parte del cuerpo afecta al movimiento cuando la atención enfocada permite que surjan su particular cualidad de expresión y su mensaje no verbal. Al experimentar con estas imágenes en clase, es útil llevarlas a los límites de la exageración, enfocándose en una parte del cuerpo-mente, para mayor claridad. Por ejemplo, imaginarse haciendo un roll-down espinal progresivo a partir de una posición de pie permitiendo pasivamente que los huesos caigan por la gravedad, uno a la vez. Ahora, imaginar esta misma acción alargando activamente los músculos de la espalda (contracción excéntrica) y luego usando los mismos músculos con acortamiento (contracción concéntrica) para levantarse. Estas dos experiencias tienen muy distinta dinámica y estados mentales. Dejar que los huesos caigan con la fuerza de la gravedad es un estado muy pasivo, que permite que las leyes naturales ejerzan más control del usual. Moverse contrayendo completamente la musculatura es una acción muy activa, que puede estar acompañada por sentimientos de fuerza, vitalidad y poder. La iniciación muscular intensa se hace menos en danza que en los deportes, así que la cualidad del movimiento parece danza atlética.

La Fase II comienza con suficiente actividad aeróbica de baja intensidad para hacer que la sangre circule hasta en la musculatura más profunda. En la Danza Cuerpo- Mente, la clase con frecuencia se inicia con este proceso de calentamiento, en la forma de una improvisación estructurada para ayudar a los estudiantes a tomar contacto con sus necesidades corporales específicas de ese día en particular. La especificidad es un principio importante en el entrenamiento deportivo que también se requiere en la danza: en una forma de movimiento que usa miles de diferentes acciones del cuerpo, los patrones de movimiento ideosincráticos y los hábitos de vida necesitan ser tomados en cuenta en la preparación para el movimiento, incluso en las acciones más predecibles y estilizadas. Para satisfacer esta necesidad, el calentamiento de improvisación de la Danza Cuerpo-Mente incluye un componente fisiológico (aeróbicos, circulación) y uno psicológico (armonización personal). Esto puede suceder, por ejemplo, de leves cambios de nivel del piso a una posición de pie y descendiendo de nuevo, con conciencia de los ritmos de la respiración. Estos movimientos pueden ser acompañados por imágenes tales como “sentirse sostenido por el piso”, “vincularse con la tierra” o “ayudar a la fuerza de gravedad” para incrementar la estabilidad. Entre otros métodos de calentamiento se podrían incluir:

1. Cambios de peso grandes (patrones de pasos variados), encontrando el ritmo propio e interactuando después con los otros.
2. Balanceo vigoroso de todo el cuerpo, enfatizando la liberación del control, seguido de una ligereza suspendida y los sentimientos resultantes.

El estudiante personaliza cada calentamiento, seleccionando su uso preferido de intensidad del movimiento, las partes del cuerpo, el ritmo y la configuración espacial. Observando activamente, el maestro supervisa la seguridad y el calentamiento efectivo.

El movimiento relativamente amorfo, como el temblor y el contoneo, puede facilitar un efecto de circulación suave del líquido sinovial y la sangre. En estos movimientos los fluidos corporales pueden ser usados como los principales iniciadores. Aunque la acción

muscular es la causa de que ocurra un movimiento en el espacio, la sutil coordinación y la cualidad del movimiento del temblor están gobernadas por la realidad del movimiento de los fluidos corporales, aumentando el flujo circulatorio. De nuevo, la afirmación cuerpo-mente que se hace es la de la voluntad de desentumecerse. Con frecuencia los estudiantes mostrarán timidez para temblar de esta manera hasta que sientan que el resto del grupo está involucrado activamente y que no enjuicia la alegría absurda que resulta de soltar el control muscular.

Puede resultar difícil comprender el concepto del uso del movimiento conciente de los fluidos del cuerpo para provocar una sensación de libertad. Sin embargo, los físicos saben que toda la materia se mueve. El vínculo mente-cuerpo nos muestra que en todo movimiento visible hay una respuesta celular invisible, y que cada movimiento que estimula un patrón particular de acción celular está asociado con un punto de vista o actitud específicos. Los seres humanos nos hemos observado entre sí a través de los siglos, en ocasiones agudizando y en otras rechazando nuestra habilidad para percibir el estado de ánimo del otro, las características personales o el estado de salud a partir de señales no verbales. Así, si uno no acostumbra temblar o contonearse en los calentamientos puede sorprenderse de los beneficios que se pueden obtener. Por ejemplo, una persona con artritis puede usar la imagen de menear el líquido sinovial como metáfora para lograr mayor fluidez y un mayor rango de movimiento cuerpo-mente.

Durante la Fase III, que incluye ejercicios de piso y cambio de nivel, con frecuencia es apropiado reforzar experiencias de la historia del movimiento ontogénica (de la niñez) que ayuda a los bebés a desarrollar las habilidades de equilibrio y locomotoras. Por ejemplo, las exploraciones de la articulación ilio-femoral descritas antes pueden relacionarse con las habilidades de movimiento de desarrollo neuronal, tales como empujar homóloga u homolateralmente, gatear, deslizarse y ponerse de pie (Cohen, 1984, 1989; Batson, 1987, p. 13).⁵ Siguiendo con la Fase III, el maestro puede escoger tomar alguno de los temas de la Fase I o II (iniciación ósea vs iniciación muscular conciente, o el uso activo de los fluidos corporales) para crear una serie de secuencias de piso o cambio de nivel que ejemplifiquen más estos contrastes energéticos, quizá enfocándose ahora en los resultados dinámicos de la alternancia.

En la Fase IV la clase se mueve en actividades aún más vigorosas y a gran escala, y puede jugar con diferentes ritmos como base del impulso del movimiento. Por ejemplo, la clase podría seguir el ritmo del pulso arterial, con cambios de peso más rápidos o con saltos rítmicos, como la danza aeróbica. También podría experimentar más con los fluidos corporales, usando el ritmo de la sangre venosa regresando al corazón, quizá con movimientos de balanceo tipo vals. Ya que la circulación venosa no es asistida por la acción muscular del corazón, puede ser útil ayudar al regreso de la sangre venosa con los movimientos de exprimir con los dedos de manos y pies, usando las partes del cuerpo distales como mecanismo de bombeo periférico. Para quienes tienen una función del corazón bloqueada, el ritmo “venoso” provee un abordaje más suave que el ritmo arterial. El maestro puede presentar estas secuencias de movimiento sin elaborar sus efectos (quizá en una clase de técnica de danza moderna convencional) o puede describir sus bases

⁵ Nótese que hay un error de terminología en el artículo de Batson, cuando describe dos organizaciones neurológicas de partes del cuerpo mediante sinónimos: ipsilateral y homolateral. En BMC, el término “homólogo” se usa para describir movimientos iniciados y ejecutados con simetría bilateral.

psicológicas. La decisión de explicar o no la racionalidad subyacente y los efectos de los movimientos debe tomarse teniendo presente la continuidad global de la clase.

Estas visualizaciones empíricas pueden ser vistas e interpretadas también por un observador; en ocasiones, éste puede distinguir claramente estos cambios de calidad o mentales, y en ocasiones éstos no pueden ser percibidos en lo absoluto. Sin embargo, como observador o como la persona que se mueve, no se requiere conocer a conciencia todo sobre fisiología y psicología para experimentar la danza; los sistemas anatómicos y su dinámica se usan espontáneamente porque son inherentes al movimiento mismo. Se puede inspirar la misma experiencia cuerpo-mente motivando movimiento con descriptores del KMP o el AML como **luz, fuerte, ligado, libre, directo, indirecto, acelerando o desacelerando**. De nuestra intención de expresar toda la diversidad de nuestros yo resulta toda una variedad de expresión, que incluye a todas las partes del cuerpo.

En la Fase V la intención es bailar, sentir el goce de moverse y quizá prepararse para la ejecución. En este momento, el maestro puede explotar la información fisiológica, permitiendo que ésta se convierta en el conocimiento de base que ayude al estudiante a desarrollar una nueva habilidad o puede guiar a toda la clase en la experimentación libre de la imaginación anatómica a través de una improvisación estructurada. Por ejemplo, diferentes bailarines podrían escoger distintos ritmos biológicos (arterial, venoso, linfático, cerebrospinal, intercambio de respiración celular, etc), y luego interactuar con estos diversos ritmos (como grupo completo o divididos en dos), imaginando que son un solo cuerpo que tiene al salón como piel, como membrana exterior.

Conciencia de nuestro repertorio de movimiento

Hay ocasiones en que luchamos por ampliar nuestro rango de movimiento para salir de una rutina, para comunicarnos mejor o para aprender y ejecutar con precisión el estilo de un maestro o coreógrafo en particular. El uso del KMP, BMC o AML para estructurar los elementos del movimiento y sus significados nos permite un acceso mucho mayor a la diversidad de la expresión.

También podemos beneficiarnos al alcanzar una mayor conciencia de la herramienta que usamos para crear nuestro arte, como un artista visual que aprende la diferencia entre pasteles, aceites y acuarela. Los artistas del movimiento se benefician de la información sobre los diferentes tejidos del cuerpo, un recurso dinámico para obtener mayor salud y equilibrio en el cuerpo. Cuando se realizan las mismas acciones repetidamente, se desarrolla tensión en el cuerpo; después de un tiempo, los mecanismos usados se gastan física y emocionalmente, estancándose en un patrón de comportamiento fijo. Cuando esto sucede, podemos preguntarnos qué necesitamos; qué parte de nuestro cuerpo se encuentra dormida, sin expresarse, reprimida; qué aspectos de nosotros mismos necesitamos expresar, sentir como totalidad. Ya que la tensión puede resultar también de la necesidad de adaptarse cuando el organismo percibe que ya se encuentra en estado de homeostasis (Seelye, 1974), puede afirmarse que un repertorio dinámico más extenso, con su definición más amplia de la homeostasis, reduce la tensión dándonos mayor flexibilidad para bregar con el cambio en nuestras vidas inevitablemente cambiantes (Bartenieff, 1980).

Yo uso mi articulación/apalancamiento óseo y la sensibilidad de mi sistema nervioso como temas inconcientes en mi repertorio de movimiento. Hago trabajo de contacto con las manos en el que uso los receptores de mi sistema nervioso para valorar la condición de otra

persona y luego actúo con una estructura y nivel claros para presentar nuevas opciones. Por tanto, me resulta útil expresar activamente mis sentimientos (a partir de mis órganos) y mi intuición y ritmicidad (a partir de mi sistema endócrino) en mis elecciones de movimiento durante el día, en lugar de dejarme guiar por el control neuro-óseo todo el tiempo. Esto también lleva al cuidado del cuerpo; a estar conciente del potencial de prevención de las lesiones y, simultáneamente, a incrementar el rango expresivo.

Me emociona mucho el poder de compartir los sentimientos estimulados por la danza (Fase VI), ya sea a través del canto, la plática, el cuestionamiento o la danza completamente expresiva. Al estar abierto a este intercambio, en especial durante la fase de enfriamiento (siempre que no interrumpa el momentum de desarrollo), es sorprendente lo suave y bien integrada que permanece la clase. Esta oportunidad de intercambiar también rompe el patrón tradicional consistente en que las clases de técnica son el escenario del maestro, en lugar del laboratorio del estudiante.

Después de participar en la clase, los estudiantes con frecuencia sienten curiosidad sobre algún aspecto importante de sí mismos que nunca habían considerado o están emocionados por una nueva sensación de sus cuerpos (por ejemplo, su columna se siente más larga). He tenido muchos alumnos que me han dicho que su imagen de sí mismos ha cambiado o que su habilidad perceptiva ha aumentado. Lo que están describiendo es la remodelación del movimiento creada por secuencias de movimiento significativas metafóricamente y por contacto de manos. Esta remodelación sucede porque se está procesando información sobre nuestra existencia estructural básica, bajo la forma de imaginación. Más aún, estamos activando un ciclo de ejercitamiento-recuperación que permite al cuerpo descansar el tiempo suficiente e incluso curarse después del excesivo ejercitamiento.

Resumen y conclusiones

Para un bailarín resulta artística y fisiológicamente útil entender los principios anatómicos: cómo calentarse activando los fluidos corporales, cómo trabajan más eficientemente las articulaciones, cómo activar por completo los músculos e incluso cómo integrar las funciones de órganos y glándulas para añadir más volumen al movimiento. Cuando exploramos estos conceptos resulta un rango de expresión mayor y tranquilidad dentro del cuerpo, creada a partir de los cambios mentales, acompañada de un estado parasimpático relajado y cómodo.⁶

Los futuros maestros de esta integración de la ciencia de la danza y la psicología necesitan familiarizarse con el formato flexible de dichas clases, lo que las distingue de las clases de danza moderna típicas. Por ejemplo, en la Danza Cuerpo-Mente en cada clase hay improvisación, vocalización, trabajo manual y discusión anatómica, así como secuencias de movimiento. Para enseñar apropiadamente la Danza Cuerpo-Mente se debe ser un bailarín experimentado y certificado ya sea en KMP, BMC o AML, con entrenamiento adicional en su aplicación a la enseñanza de la danza. El futuro maestro también debe sentirse cómodo trabajando con estudiantes con niveles distintos de capacidad, ya que las personas con

⁶ Podrían escribirse fácilmente otros artículos sobre temas tales como los abordajes cuerpo-mente a la prevención de lesiones, el mejoramiento de protocolos para equilibrar la resistencia anaeróbica y cardiovascular en el entrenamiento en danza, y las ramificaciones fisiológicas de un bajo porcentaje de grasa corporal (ver Baidridge Cohe en *Contact Quarterly*, primavera-verano 1982, y Fitt en *Kinesiology for Dance*).

muchas habilidades dancísticas se sienten atraídas por este abordaje y yo las aliento a ello. En la Danza Cuerpo-Mente nace un respeto mutuo porque los participantes comparten su vulnerabilidad y aprenden unos de otros y del maestro (esto está modelado a partir del aikido). Este intercambio tan valioso sigue el paradigma holístico de la conexión mente-cuerpo enfatizando las relaciones horizontales *versus* las verticales (jerárquicas) en el salón de clases; va de la mano con el enfoque de nuestras razones personales para estudiar danza, de modo que no nos distrae el juicio personal y la competitividad inapropiada. Existen otros beneficios de la diversidad de la clase: en ocasiones, todos los participantes de la clase pueden compartir sus reacciones entre sí, y una persona sin entrenamiento dancístico pero con conocimientos en otras áreas, con frecuencia tiene un panorama fresco del movimiento que puede inspirar incluso a un bailarín profesional muy capacitado. Esto puede producir muchas ideas, en especial cuando el bailarín está intentando comunicarse con un público compuesto por no bailarines. El trabajo con esta mezcla dinámica de personas es en extremo satisfactorio.

Sin embargo, en ocasiones es útil separar grupos según nivel de capacitación, a fin de desafiar apropiadamente el equilibrio, la memoria visual-motora, el rango de movimiento y la fuerza de cada estudiante. Hasta aquí, el nivel de capacidad de la Danza Cuerpo-Mente ha sido principalmente en el nivel del bailarín intermedio, así que los bailarines nuevos no han sido puestos en situaciones potencialmente dañinas. En todo caso, los bailarines avanzados siempre pueden beneficiarse con una clase más lenta, en especial cuando el foco se pone en hacer nuevas conexiones físicas, lo cual requiere concentración de cualquiera. Es interesante que muchos bailarines que han sufrido lesiones hayan reingresado a la danza a través de la Danza Cuerpo-Mente.

Otro aspecto de este entrenamiento que equilibra diferentes niveles de habilidad para el movimiento dancístico es el uso de un marco de trabajo de desarrollo neurológico. Nos encontramos en el mismo nivel cuando exploramos las raíces de nuestro desarrollo. Esto incluye actividades como el descubrimiento de nuestras respuestas a estímulos que provocaron los reflejos primitivos en la infancia, reacciones de enderezamiento (que alzan la cabeza) y respuestas de equilibrio (equilibrio vertical). En actividades puras como los movimientos de desarrollo neurológico de rodar, arrastrarse, gatear, sentarse, ponerse de pie y caminar, todas las personas tienen áreas de mejoramiento potencial; todas las personas tienen algún aspecto de la habilidad perceptual-motora que puede mejorarse (premisa del KMP, el BMC y los Fundamentos del Movimiento de Bartenieff).

El maestro de Danza Cuerpo-Mente también se beneficiará con algún entrenamiento en terapia de la danza o algún otro método psicoterapéutico, con el fin de manejar apropiadamente las reacciones emocionales resultantes de la exploración del cuerpo que ocurrirán en el salón de clases, y para percibir y mantener las fronteras. El entrenamiento recibido en la terapia de movimiento somática (incluida en los Fundamentos de Bartenieff y el Centramiento Cuerpo-Mente) tiene como objetivo mejorar el funcionamiento físico y a la vez mejorar la expresividad y el sentido general de bienestar de una persona. La Terapia Danza/Movimiento también logra este resultado final, pero a través de una interacción psicodinámica que requiere varios años de entrenamiento. Por ejemplo, las clases sobre el corazón pueden hacer surgir fuertes emociones de dolor y tristeza. Los sentimientos profundos pueden fijarse en los tejidos de nuestros cuerpos, quedándose allí hasta ser liberados por la expresión física, el movimiento o la vocalización. Después de expresar

estos sentimientos, ya sea empíricamente a través del movimiento o exteriormente a través de la verbalización con otros, las personas con frecuencia sienten una mayor camaradería, alegría y ligereza, lo que se refleja en su danza.

La responsabilidad del maestro es proporcionar un medio seguro para esta exploración. Sin embargo, también debe transmitir el mensaje de que la clase es educativa, no un grupo de terapia, y mantener este límite. Cuando surgen asuntos psicológicos sobre el pasado o presente de una persona, es conveniente contar con un terapeuta de la danza a quien referirla.

Cada disciplina se beneficia de la comprensión de otra. La medicina proporciona una excelente información diagnóstica. La terapia física despliega una amplia gama de técnicas manuales y principios kinesiológicos que muchos bailarines deben conocer para su trabajo. La terapia de movimiento somático aporta su conocimiento sobre la enfermedad y el bienestar físicos y sobre la manera de corporeizar vías hacia la curación celular. Juntas, conforman un fuerte equipo. Una clase de danza que integre tanto como pueda de la ciencia actual, la somática y la psicología se convierte en un vehículo activo para alcanzar los propósitos más básicos de la danza: obtener la satisfacción de expresar exteriormente eso que vive en el interior, eso que las palabras no siempre pueden expresar; activar los recursos corporales para aumentar la fuerza vital; trabajar lo suficiente con todo el cuerpo como para dormir bien; compartir con los demás armonías rítmicas y sentimientos comunes; y jugar.

La intensa unión del grupo, el aumento de la interacción personal y el redescubrimiento de la experiencia personal inspiran a la danza, haciéndola vivir e impartiendo significado “real” a la proeza técnica.⁷ Resulta inspirador que un proceso que mejora la técnica dancística también lleve a una conciencia más aguda de la riqueza de la experiencia humana y que a esta conciencia le siga el resurgimiento del aspecto sagrado de la danza. El redescubrimiento del aspecto sagrado de la vida en la tierra ha sido una contribución valiosa a nuestro mundo en los ochenta y noventa. Con este incentivo es verdaderamente gozoso bailar en el siglo XX.

⁷ Se usa aquí significado “real” en el sentido del uso de lo real de W H Auden al describir el empeño del poeta moderno en comparación con el del pasado: “Lo real significaba ‘sagrado’ o ‘numinoso’. Una persona real no era una personalidad sino alguien que desempeñaba un papel sagrado, aparte del cual podría no ser nadie (Moore, 1987, p. 8). En este sentido, lo real incluye lo espiritual y lo material.

REFERENCIAS

Bartenieff, I. (1980). **Body Movement: Coping with the environment**, Nueva York, Gordon & Breach.

Bartenieff, I. y Davis, M. (1965). **Effort/shape analysis of movement: The unity of expression and function**, Nueva York, Dance Notation Bureau Press.

Batson, G. (Otoño, 1987). "Balancing stability with mobility for dynamic spine function", Parte III: strengthening the trunk. En Kenneth Laws y Ann McNeil (eds.), **Kinesiology for dance**, 10, (número especial), pp. 12-16.

Cohen, B. B. (1982, primavera-verano). "The training problems of the dancer", **Contact Quarterly**, pp. 9-15.

Cohen, B. B. (1984, primavera-verano). "Perceiving in action", **Contact Quarterly**, pp.24-39.

Cohen, B.B. (1989, primavera-verano). "The Alphabet of Movement", Parte I, **Contact Quarterly**, pp. 20-38.

Cohen, B. B. (1989, otoño-invierno). "The Alphabet of Movement", Parte II, **Contact Quarterly**, pp. 23-38.

Dell, C. (1977). **A primer for movement description using effort/shape and supplementary concepts**, Nueva York, Dance Notation Bureau Press.

Eddy, M. (1991). "Past beginnings", **Movement News** 16, pp. 14-16 (publicado por el Instituto Laban).

Feldenkrais, M. (1977). **Awareness through movement**, Nueva York, Harper and Row.

Fraleigh, S. H. (1987). **Dance and the lived body**, Pittsburgh, University of Pittsburgh Press.

Kavner, R. (1985). **Your child's vision: A parent's guide to seeing, growing and developing**, Nueva York, Simon & Schuster.

Kavner, R. y Dusky, L. (1974). **Total vision**, Nueva York, Simon & Schuster.

Kestenberg, J. S. (1975). **Children and parents**, Nueva York, Jason Aronson.

Kestenberg, J. S. y Buelte, A. (1983). "Prevention, infant therapy and the treatment of adults. III: Periods of vulnerability in transition from stability to mobility and vice versa". En: J. Call, E. Galenson y R. Tyson (eds.), **Frontiers of infant psychiatry**, Nueva York, Basic Books.

Kestenber, J. S. y Sossin, K. M. (1979). **The role of movement patterns in development. Vol. 2**, Nueva York, Dance Notation Bureau Press.

Laban, R. (1975). L. Ullmann (De.), **The language of movement: a guidebook to choreutics**, Boston, Plays.

McCardle, W., McCardle, F. I. y Katch, V. L. (1981). **Exercise physiology: Energy, nutrition and human performance**, Fialdelfia, Lea & Febiger.

Moore, C. L. (1987). "The Laban lecture: Beyond Words." **Movement and dance**, no. 76, pp. 7-14. (Publicado por The Laban Guild, Surrey, Inglaterra).

Moore, J. (1969). **Neuroanatomy simplified**, Dubuque, IA, Kendall Hunt.

Moore, J. (1980). **Neurobehavioral sciences and their relationship to rehabilitation** (serie de videos). Rockville, MD, American Occupational Therapy Association.

Rock, J. y Mealy, N. (1988). **Performer as priest and prophet**, Nueva York, Harper & Row.

Rose, C. (1987). **Accelerated learning**, Nueva York, Dell Trade Books.

Tohet, S. (1978). **Ki in daily life**, Tokoyo, Ki No Kenkyuakai.

Scarry, E. (1985). **The body in pain**, Nueva York, Oxford University Press.

Seelye, H. (1974). **Stress without distress**, Filadelfia, Lippincott.

Sweigard, L. (1974). **Human movement potential: Its ideokinetic facilitation**, Nueva York, Harper and Row.

Thompson, H. (1982). **Journey toward wholeness: A Jungian model of adult spiritual growth**, Nueva York, Paulist Press.

Thornton, S. (1971). **Laban's theory of movement: A new perspective**, Londres, Plays.

Vincent, L. M. (1979). **Competing with the sylph: Dancers and the pursuit of the ideal body form**, Saint Louis, Andrews & McMeel.