

Propuestas y evaluaciones de un abordaje de lo corporal en la virtualidad

Gabriela González¹

maria.gabriela.gonzalez@gmail.com

Resumen

Este artículo propone una recopilación de la propuesta de la cátedra Expresión Corporal I durante la cursada virtual 2020 y una reflexión respecto de los alcances de dicha experiencia en términos de aprendizajes significativos vividos por lxs estudiantes durante ese período. Se describen recursos y estrategias empleadas para llevar una experiencia realizada durante 28 años de manera presencial al formato virtual. En ese transcurrir se describen las lógicas y miradas propias de la Educación Somática sobre el trabajo corporal expresivo y una forma de evaluar el uso del lenguaje en estos contextos.

Palabras clave: Educación Somática - Propiocepción - Discurso encarnado.

¹ Profesora Asociada Expresión Corporal I y Dirección Teatral. Facultad de Arte, Departamento de Teatro, UNICEN.

Hacer posible lo imposible

Cuando el 21 de marzo de 2020 la entonces Secretaria Académica de la Facultad de Arte envió un mail anunciando “El próximo 25 de marzo inicia el periodo académico tal lo previsto en nuestro calendario” se abrió un abismo de sentido que marcaría un antes y un después en la práctica de la docencia corporal en la cátedra de Expresión Corporal I de la Facultad de Arte (UNCPBA). Esa oración anunciaba que era posible lo imposible. Negaba rotundamente la experiencia construida durante 28 años de trabajo continuo y sostenido que indica que el acercamiento al trabajo corporal expresivo ocurre en un espacio y tiempo compartido, con la comunicación no verbal como materialidad central, y la empatía como metodología indiscutible. Algo del vínculo artístico – académico construido durante tantos años de una lógica compartida se murió con ese mail. Arrancadas de cuajo esas certezas, ¿qué quedaba? Un mar de propuestas fútiles que nos ahogaban. Espejismos que se generaban a partir de la “conectividad” constante. Y afuera la aberración de un mundo detenido y paralizado por el pavor de la muerte inexplicable.

Se nos desafió a hacer lo imposible haciendo de cuenta que no sabíamos que no era posible. Algo hicimos. En rebeldía, y en total soledad institucional fuimos construyendo una propuesta para hacer posible lo imposible. Aquí un breve acercamiento a esos esfuerzos.

Introducción

El programa de la materia Expresión Corporal I, de la carrera universitaria de Licenciado en Teatro, de la Facultad de Arte, Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, propone un trabajo de integración teórico – práctica permanente durante la cursada (anual) que se manifiesta en clase semanales de 4hs de duración, en las que se hilan ejercicios con reflexiones críticas, así como lecturas teóricas con experiencias corporales sensibles. El objetivo general de la materia como espacio formativo de futuros teatristas es el acercamiento al abordaje de lo corporal expresivo traducido en una experiencia de auto-conocimiento de características y posibilidades expresivas. Parte de los contenidos acercan a lo específico de la expresividad corporal como son las nociones de cuerpo como construcción cultural; Espacio; Calidades de Movimiento; Apoyos; etc. En cuanto a la

metodología propuesta se aborda el trabajo desde una perspectiva Humanística de aprendizaje centrado en el alumno en diálogo con la mirada de lo corporal propia de la Educación Somática.

Ilustración 1: Trabajo escénico corporal. Le Nombriil. Leonardo Montecchia.



Lxs estudiantes que llegan a la cursada son alumnxs ingresantes a la carrera y a la universidad la cual es de acceso libre e irrestricto (sin examen de ingreso). Pueden tener o no experiencias previas en el área teatral, y mayormente no cuentan con experiencia en trabajo corporal expresivo. Las edades oscilan entre los 18 y 35 años, con escasa presencia de mayores de esas edades que pueden llegar a 60 años.

Cuando hablamos de una perspectiva Humanística en el contexto de esta formación artística estamos refiriendo a un posicionamiento epistemológico que da lugar a una perspectiva pedagógica que se asienta en la convicción de que toda persona busca y puja por desplegar todas sus potencialidades y que si encuentra las condiciones adecuadas para hacerlo puede vivir procesos de aprendizajes que le cambien la vida.

Según la perspectiva humanística las condiciones necesarias para que esos aprendizajes significativos ocurran son varias, tanto de parte de lxs estudiantes como de parte de las docentes. Inicialmente es necesario que el alumno tenga una necesidad real de cambio, es decir que encuentre no sólo un

interés en la materia si no que descubra aspectos de su relación con su propia corporalidad que necesita cambiar/ mejorar y se vea movido por esa necesidad de cambio. Para Maslow (1962) se pueden identificar dos tipos de necesidades: la necesidad de déficit y la necesidad de ser (o metamotivación). En el nivel de educación superior mayormente las necesidades son de metamotivación pero también nos encontramos con necesidades de déficit en los estudiantes más jóvenes, quienes pueden tener temas de autoimagen o autoestima no resueltos que se vuelven urgentes al comenzar una carrera universitaria que los pone arriba de un escenario.

De parte de las docentes una de las condiciones es la “congruencia”. En este caso la congruencia pasa por creer aquello que se enseña: entender el mundo de lo corporal como un elemento significativo para la vida artística y la vida en general; respetar los procesos subjetivos en sus tiempos y formas; atender a las señales no verbales; ser responsables en el rol; respetar y cumplir lo pactado, etc.

La otra condición en el docente es la empatía. En este caso la empatía se traduce en entender poniéndose en el lugar de lxs estudiantes, reconociendo sus ansiedades y desconocimientos al empezar una carrera nueva; la demanda personal que significa estudiar tantas materias donde se pone en juego lo expresivo; el stress de atravesar un proceso de formación en áreas de estudio completamente desconocidas y con metodologías nunca vistas; etc. “Ver” a lxs estudiantes con todas sus problemáticas implica modificar el plan de actividades, adaptándolo a las posibilidades y necesidades de cada grupo en cada momento del proceso. Se trata de entender que para que se produzca un aprendizaje significativo lo enseñado tiene que estar en concordancia con las necesidades individuales y grupales. Señales de interés, curiosidad, o de aburrimiento nos dicen cómo están con relación a los contenidos.

El respeto incondicional de parte del docente hacia sus estudiantes es otro de los condicionantes de un aprendizaje significativo según la perspectiva humanística. En nuestro caso esto se manifiesta como respeto por las experiencias que han vivido y que les llevan a integrar su corporalidad de la manera que lo hacen; respeto por las posibilidades de cada unx; respeto por las cosas que despiertan interés y las que no lo hacen; convicción de que cada unx llegará a su mayor potencialidad independientemente de que esto ocurra en el ámbito de la cátedra o no. Se concibe al estudiante como una persona con experiencias significativas a compartir que nos nutren como docentes.

Otra de las condiciones que deben darse pasa por la conexión entre estudiante y docente. Si bien se busca lograr una “conexión” con lxs estudiantes no es ético para el docente “seducir” al estudiante porque perdería la coherencia, pero sí intentar lograr el mejor acercamiento posible. Cada docente tiene su estilo, en el caso de la cátedra al trabajar en un equipo de tres docentes esto permite que lxs estudiantes vayan conectando con una o con otra docente de acuerdo con el estilo que le resulta más cercano.

En este contexto pedagógico es necesario integrar una mirada sobre lo corporal que sea coherente. Las demandas verticalistas y extremas que suelen darse en ámbitos de entrenamiento en danza o en teatro no son coherentes con esta mirada de respeto y aceptación de las necesidades del alumnx. Sin embargo, la perspectiva de la Educación Somática sí integra esta aceptación del estudiante como persona responsable de sí misma y con autoridad para nombrar aquello que necesita y aquello que no le es significativo. Thomas Hanna, filósofo y practicante de técnicas corporales americano, creador del término Somatics enuncia la relevancia de la Educación Somática por la oportunidad que ofrece para que cada persona encuentre su libertad reconociendo sus potencialidades, sus fortalezas y sus debilidades. Depender de la mirada ajena, externa, de un “especialista” para saber qué es lo que me pasa coloca el poder afuera del individuo en lugar de empoderar a cada persona para reconocer y valorizar la información que su cuerpo da “desde adentro”. “Creo que la propiocepción es la semilla fundamental de la cultura somática” (Hanna, 2013).

Procesos somáticos

Un proceso de enseñanza-aprendizaje desde esta perspectiva somática – cuerpo, psiquis e intelecto en conjunción- requiere del coordinad² de actividades un compromiso particular no sólo a la hora de su planteamiento si no también al momento de comunicarlas. No sólo se necesita claridad en las consignas y objetivos de estas, sino también un uso especialmente meticuloso del lenguaje y del movimiento. Las palabras empleadas a la hora de coordinar una actividad, así como la gestualidad, atraviesan al alumnx en su totalidad, cuerpo y mente.

A nivel de discurso, las palabras elegidas van dando forma a la experiencia conectando diferentes aspectos corporales con variaciones cualitativas en el movimiento. Desde el discurso es posible

² En este caso se habla de coordinador en lugar de docente dado que es el término mayormente aceptado en el área de educación somática al que se hace referencia.

transmitir “imágenes” sensoriales que atraviesan al estudiante, abriéndole así posibilidades de transformación por una vía no instructiva ni de imitación. Esta línea de trabajo con “imágenes” (*ideokinesis* o visualización) ya ha sido largamente probada en el ámbito de la reeducación corporal, particularmente en reeducación postural³. Las imágenes sensoriales evocadas a través de diferentes medios generan respuestas orgánicas llamativamente similares a las producidas por la percepción de un fenómeno real. He aquí el poder transformador de la palabra y las imágenes que éstas evocan. En este sentido es interesante traer nuevamente a colación los estudios neurológicos del Dr. Damasio, quien afirma que

Es sabido que la región del cerebro que se activa para la creación de imágenes es la misma tanto para el caso de la percepción (aquellas que nosotros construimos en base a una escena real externa al cerebro, de afuera hacia adentro) como para la evocación (aquellas que construimos en la mente internamente, de adentro hacia fuera⁴) (2000, p. 160).

No es casual entonces que las respuestas a las imágenes sensoriales, evocadas en el marco de la práctica corporal, sean percibidas como “reales” a pesar de ser *artificialmente* generadas en ese aquí y ahora, es decir a través de representaciones.

En cuanto al “discurso” no dicho, el corporal, cobra particular relevancia teniendo en cuenta que la empatía es una de las maneras fundamentales a través de las cuales una persona se relaciona con otra. Este fenómeno ocurre a un nivel inconsciente, mayormente a partir de información que uno “lee” en el cuerpo, actitud y matices de voz del otro.

La empatía es un proceso personal, totalmente subjetivo, que no se puede medir, sin embargo, es “un aspecto esencial de la naturaleza humana que le permite a la mayoría de la gente, aunque no a todos, atender a las necesidades de otros”⁵ (Chaminade, T., 2002). La empatía le permite a una per-

³ Mabel Todd fue la primera en articular esta técnica de una manera sistemática en su libro *The thinking body* (1937). Su enfoque fue profundizado por sus discípulos Lulu Sweigard y Barbara Clark. En Europa Andre Bernard (1924-2003) ha sido el representante más importante del trabajo de entrenamiento a partir del uso de imágenes.

⁴ “We do know that the same overall region supports image making for both perception (which we construct from the actual scene external to the brain, from the outside in) and for the recall (which we construct in the mind internally, inside out, as it were). Traducción del inglés de carácter académico realizada por la autora con motivo de la presente propuesta.

⁵ “A basic part of human nature that allows most, but not all, people to care about others.” Traducción académica realizada por la autora.

sona copiar las acciones de otra, y hasta entender las intenciones o motivaciones que guían esas acciones. La empatía es un tipo de experiencia única e irreductible: aunque esté basada en la percepción sensorial e implique cierta inferencia (...), no se la puede reducir a la suma de las partes, (...) más bien se debería decir que uno siente a la otra persona como una unidad a través de la empatía.⁶ (Thompson, 2002)

En una clase de trabajo corporal lx coordinadora comunica a partir de sus experiencias personales a través de la comunicación no verbal, no sólo a través del discurso. En este sentido la fenomenóloga Edith Stein describe justamente a la empatía como “experimentar una sensación producida por una experiencia ajena”⁷ (Thompson, 2002).

La comunicación a nivel no verbal entre docentes y estudiantes permite que la empatía ocurra. Compartiendo experiencias, compartiendo espacio y tiempo, se acerca a esa captación de la persona como unidad de la que habla Thompson.

En las trincheras de lo posible

En el contexto de la pandemia de Covid-19 en 2020 se perdió la posibilidad de compartir el espacio y el tiempo. Ya no fue posible compartir las experiencias en presencia.

La presencia y la comunicación durante todo un año fue virtual, mediada por la pantalla, por internet y por equipos sonoros disímiles. Para la comunicación de los materiales y referencias bibliográficas, así como los trabajos prácticos se emplearon la plataforma MOODLE que provee la UNICEN, así como un grupo particular de Facebook y la cuenta de mail de la cátedra. Para las clases sincrónicas se utilizó Google Meet provisto por la Facultad de Arte. Así mismo se utilizó la pizarra virtual Padlet para trabajo colaborativo. Para almacenar clases y entregas de lxs estudiantes se utilizó el Drive de la cuenta provista por la Facultad. Lxs estudiantes utilizaron lo que tenían a mano, mayormente celulares. No voy a profundizar en los detalles de la cantidad de fallas que ocurrieron en el intento de conectar virtualmente. Sólo diré que la comunicación se presentó mediada e inte-

⁶ “Empathy is a unique and irreducible kind of intentional experience: although it is based on sense perception and may involve inference (...), it is not reducible to some additive combination of two, (...) rather, we experience another person as a unified whole through empathy” Traducción académica realizada por la autora.

⁷ “The experience of feeling led by an experience that is not one’s own” Traducción académica realizada por la autora.

rrumpida. La fluidez del encuentro se perdió y la posibilidad de captar a la persona como un todo también.

Como decía antes el proceso de la cátedra Expresión Corporal I propone un camino de entrenamiento en propiocepción como camino de auto-conocimiento corporal expresivo. Al perder las herramientas y recursos habituales se implementaron otros que se sostenían en las bases antes mencionada del aprendizaje centrado en el alumno, la mirada somática sobre lo corporal y los procesos corporales mencionados, como la respuesta del sistema nervioso a las imágenes representadas y la empatía como medio esencial para la comunicación.

Se armó un proceso que empezó por la comunicación epistolar para luego transformar la discursividad escrita en oralidad y así utilizar la voz como recurso para estimular la empatía y la comunicación expresiva. La evaluación de los resultados se fue haciendo a partir de los diferentes materiales discursivos que fueron elaborando lxs estudiantes. Describiremos brevemente la forma que tomó este proceso.

Paso 1

Inicialmente la propuesta fue elaborar una carta de presentación reflexiva respecto de las expectativas generales de inicio de carrera pero también respecto de aspectos que tienen que ver con su corporalidad acercándoles a la manera de trabajar en la cátedra, integrando propiocepción, sensorialidad, emoción y pensamiento.

“(…) ¿Qué asociaciones (imágenes, pensamientos, recuerdos, experiencias previas, etc.) te provocan las palabras:

Cuerpo,

Movimiento,

Sentir,

Practicar?

Tal vez algunas de aquellas preguntas y palabras les resulten más cercanas o más motivadoras.

Seguramente aparezcan otras facetas, dimensiones y asociaciones. No desechen nada. Por el contrario, denles espacio y permitan que crezcan, que maduren en ustedes (...)” (Trabajo Práctico 1, Cursada Expresión Corporal I, 2020).

La invitación a escribir a partir de la sensorialidad y la propiocepción posibilitó a algunos estudiantes un espacio para la auto-reflexión que valoraron muy positivamente dadas las críticas circunstancias que se estaban atravesando a nivel general y que nos afectaban emocional y psicológicamente, además de en otros niveles.

Se abrió así una posibilidad. Una manera de mirarse, de entenderse, que está directamente ligada con los objetivos y contenidos de la cátedra sin hacer un trabajo específico de naturaleza corporal.

Fue necesario reflexionar acerca del proceso de “traducción” inherente al describir una experiencia corporal a través del discurso, de la elección de las palabras, del uso de imágenes o metáforas, así como de la puntuación. También reflexionamos acerca de cómo la organización concreta de la palabra en la hoja y los espacios en blanco van a influenciar el ritmo de lectura y las asociaciones a las que invita el texto. Se elaboraron guías de cátedra para acompañar este proceso y se compartió un material de Carlos Skliar que invita a reflexionar acerca del acto de escribir (Skliar, 2020). Resulta particularmente desafiante encontrar la intención de **buscar la palabra justa** para nombrar la experiencia corporal. Ya sea tener la palabra adecuada para invitar al movimiento, como hace un coordinador de trabajo corporal o un director artístico, o encontrar esas palabras particulares que ayudan a explicar lo acontecido, aquello que es vivido en el cuerpo. No por trillada la imagen de las dos caras de la misma moneda es menos efectiva en este caso. Efectivamente estamos hablando de dos aspectos de un mismo proceso: puedo nombrar porque estoy viviendo desde dentro la experiencia y es la experiencia la que me facilita el nombrar.

En este tipo de experiencia se propone un trabajo de complejidad creciente que permita paso a paso ir ganando habilidades y estrategias para ejercer una escritura que parte del mundo sensorial corporal, lo sensoperceptivo, para ir ganando complejidad hasta llegar a encontrar formas discursivas que traduzcan en sentido otorgado a las experiencias sensoriales. Es a este proceso que le llamo adquisición de una escritura “encarnada”.

Algunxs estudiantes pudieron elaborar las cartas pedidas desde un lugar “sentido”, es decir que pudieron vincular la experiencia sensorperceptiva y emocional con el sentido que esa vivencia tenía para ellxs. Otrxs estudiantes no llegaron a ese nivel de complejidad, algunxs se quedaron en el discurso anecdótico y en la información biográfica. Sin embargo, el proceso de pasaje a una escritura más “encarnada” estaba comenzado.

Paso 2

En el siguiente paso aparece la oralidad, no sólo en el formato de un discurso dicho y grabado que se escucha y a partir del cual se trabaja, sino también con sus matices y formas expresivas particulares. Se les proporciona a lxs estudiantes un audio grabado por la autora que funciona como guía para hacer una relajación corporal y a partir de esta experiencia se les pide que elaboren un “registro” de la vivencia. Para seguir guiando el proceso de entrenamiento en percepción propioceptiva que se traduce en discurso, como se hizo en el paso 1, se les proporciona una guía que describe la consigna, pero a la vez conceptualiza acerca del acto de “registrar” una experiencia sensible utilizando un discurso particularmente cargado de imágenes sensoriales que pueda estimular el tipo de discursividad esperada de lxs alumnxs.

“Un registro es un rastro, una huella, un intento de atrapar lo inatrapable, de capturar lo incapturable. Una foto es un registro de un momento que ya no va a volver. Una grabación de alguien hablando también lo es. El registro sonoro de alguien que habla es un registro de una idea, pero también de una voz, de una manera de decir, de entonar, de hacer pausas, de una manera de respirar... Registrar es elegir con qué me quedo y que suelto.”

En esta experiencia trato de registrar lo que el ejercicio provoca por dentro. Trato de registrar aquello que no se nota desde afuera, lo que no puede captar una filmación. La única fuente de información para saber cómo se siente **por dentro** hacer estas actividades sos vos. Entonces tenemos que tomarnos un tiempo y desarrollar un método para recuperar lo que te pase durante cada intento que hagas” (Trabajo Práctico Nro 2. Cursada Expresión Corporal I, 2020).

Evidentemente la literatura en general y la bibliografía artística específica se encuentra poblada de innumerables ejemplos que pueden enriquecer la lectura de discursos encarnados en diálogo con lo poético. En esta oportunidad utilizamos un texto de la bailarina y coreógrafa argentina Diana Szeinblum (2019) en el cual reflexiona de manera sensible acerca de la memoria y el cuerpo mientras destete verdades acerca de su obra llamada “Alaska”.

Si bien los ejemplos enriquecen ya que abren un mundo de posibilidades, también es necesario una guía sistemática y específica a la que se pueda recurrir para comprender de manera formal lo que se está trabajando. Es así como en la guía elaborada desde la cátedra se desglosan aspectos sensibles a tener en cuenta que pueden funcionar como protocolo inicial a la hora del registro sensible.

“Guía para el registro:

- Registro cuán difícil o fácil resulta **entregarse** a . la relajación muscular.

a los pasos que propone la guía.

a las sensaciones

a las imágenes sensoriales/ mentales.

- Registro **asociaciones** que surjan

corporales (una parte que afecta a otra: por ejemplo, relajar la mandíbula relaja los pies, o relajar les da sensación de agrandarse hacia los lados, etc.).

sensoriales (el cuerpo que trae a mi conciencia una sensación que no es de ese momento, es de otras circunstancias: sensación de estar siendo acunado, abrazado, de estar en el mar, de flotar, etc.).

emocionales (movimiento o inmovilidad que despierta una emoción que no parece tener relación lo que estoy haciendo).

imaginativas (las sensaciones antes nombradas traen asociaciones que no tienen que ver con el cuerpo ni la relajación, imagino, dejo volar lo que surge, creo...)” (Trabajo Práctico Nro 2. Cursada Expresión Corporal I, 2020).

Si bien desde el lado de la propuesta de la cátedra se estaba comunicando de la mejor manera posible dado el contexto virtual, la realidad es que los registros entregados por lxs estudiantes dejaban en claro que el esfuerzo puesto en llegar a comunicar a cada unx esta propuesta sensible generaba resultados exiguos, si se los compara con lo logrado en una relajación guiada en clase presencial. El discurso generado por la mayoría de lxs estudiantes daba cuenta de grandes dificultades de diferente naturaleza. Por un lado, dificultades para generar las condiciones necesarias para realizar la actividad: espacio con silencio, calefaccionado y confortable, confianza en no ser interrumpidxs, etc. Por otro lado, a partir de los registros es evidente que la experiencia mayormente se limita a poder seguir la guía oral desde la atención, deteniéndose en las distintas zonas mencionadas, sin poder registrar más que casos de extrema tensión muscular o una suave relajación que opera mayormente a nivel mental y no tanto en el ámbito corporal.

Paso 3

Continuando con el trabajo iniciado de sensibilización corporal a partir de estímulos aurales se les propone inicialmente una actividad de sensibilización del pie guiada a través de un audio. Se trata de una nueva oportunidad para encontrarse con la propiocepción y la exploración de formas de expresarla en palabras, imágenes, etc.

Seguidamente se les propone que sean ahora ellxs quienes se hagan cargo de guiar con su voz y su palabra experiencias de conciencia corporal. Para tal fin se les invita a que trabajen con una guía de brevísimos ejercicios de conciencia corporal propuestos por la autora Therese Bertherat (2007) llamados “premociones”. El nombre se debe a la minúscula cantidad de movimiento que implican.

Las premociones propuestas por Bertherat son un total de 13 y se les propone a lxs estudiantes que las lean y elijan dos de ellas para realizarlas prácticamente y registrar sensorialmente. A la hora de hacer la selección se les invita a que sigan entrenando la propiocepción pero en este caso imaginando las respuestas corporales que pueda generar el ejercicio propuesto.

*“Para elegir primero léanlas, imagínense haciendo eso que se propone y quédense con las que les parezcan más interesantes. **Interesante** no necesariamente quiere decir que la entiendo mejor. Tal vez algunas de estas premociones no las termino de entender hasta que no las hago, entonces es la forma en la que Uds. las imaginan lo que va a guiar la selección”* (Expresión Corporal I – Cursada 2020. Trabajo Práctico 3).

Colocados en parejas le comunican las premociones elegidas al compañerx y éste graba un audio con las instrucciones que da la autora y se las comparte. Prueban hacer el ejercicio con la guía del compañerx y así intercambian acerca de los efectos de la voz en la experiencia, deteniéndose en las respuestas sensibles generadas por la guía oral.

Dadas las limitaciones materiales que lxs estudiantes manifiestan a la hora de disponerse a hacer trabajo corporal es que se buscan propuestas minimalistas en términos de amplitud de movimiento, desplazamientos y extensión en el tiempo. En este sentido las Premociones son una propuesta ideal dada la efectividad a la hora de “despertar” una respuesta corporal sensible y lo limitado del movimiento que implican.

Un ejemplo puede servir para dimensionar el tipo de actividades que proponen las Premociones:

“Coloque una pelota debajo del sacro y el cóccix. No haga nada más. Eso es lo difícil. Deje que la espalda descienda lentamente, que se acerque al suelo, que tome la forma de una hamaca. El vientre ha de estar flexible. El ombligo cae hacia la columna vertebral. Alzado por la pelota, el pubis se dirige hacia el techo. La cintura se apoya en el suelo. Es todo. Pero si las retracciones de los músculos espinales son demasiado fuertes, es posible que tarde semanas en conseguirlo. (...) Deje actuar.” (Bertherat, p. 133).

Reconociendo las limitantes de lxs estudiantes a la hora de desplegar su sensibilidad a través de la palabra escrita es que en esta oportunidad se les invita a utilizar recursos sonoros, visuales y audiovisuales para construir un registro sensible de la experiencia de las Premociones. Se les pide que elijan una serie de palabras –verbos, adjetivos, sustantivos– que den cuenta de la experiencia pero que no se limiten a lo verbal, que utilicen otros lenguajes para expresarse. Más allá del formato y el

medio que elijan se trata de buscar un registro **encarnado**, es decir, que puedan poner su atención en las sensaciones propioceptivas y a partir de allí dejar que aparezcan las imágenes, emociones e ideas, que son las que dan sentido a esa vivencia sensorial que están tratando de describir.

Compartimos el ejemplo de lo producido por una de las duplas de estudiantes ya que aquí podemos ver dos ejemplos diferentes: una alumna – Ailén - encuentra esa conexión con su mundo propioceptivo y lo comunica en palabras que dan cuenta de esa sensación. Ella elige las palabras “Distensión, Estabilidad, Descubrir, Reconocer, Comodidad, Amplio, Ceder”. Las palabras “distensión y ceder” se pueden relacionar directamente con procesos musculares que ocurren en el acto de la relajación. Por otro lado “estabilidad” da cuenta del proceso de equilibrio propio del acto de estar de pie en verticalidad y que tiene relación con la zona que ellas trabajan, los pies. “Comodidad” da cuenta de un sentido inicial que ella le da al conjunto de sensaciones que siente a nivel físico. La distinción entre “placer” y “displacer” es el natural primer paso para acceder al proceso de dar sentido a las sensaciones corporales (también al mundo emocional, pero no es relevante en este caso). “Descubrir” y “reconocer” funcionan en un nivel de sentido más abstracto, están más alejadas de la experiencia sensorial directa y le dan sentido a la experiencia como un todo. En oposición a esta experiencia la compañera – Bianca- elige las palabras “Relajación; concentración; Paz, Armonía; Tranquilidad”. En este caso vemos que esta estudiante no logra anclar su discurso en las sensaciones propioceptivas si no que recurre a ideas abstracta para tratar de dar cuenta del estado al que llega luego de toda la experiencia. Probablemente la “relajación” es la palabra elegida que más la acerca a las sensaciones y como tal opera en un nivel de generalidad que no termina de enraizarla en la vivencia particular que les propone la Premoción de pies que trabajaron. Nuestra devolución apunta a señalar estas diferencias para que puedan seguir buscando en próximas prácticas.

Ilustración 1 - Código QR 1⁸



⁸ https://drive.google.com/file/d/1nW_W6ZrFbyqr56EFChWs6WNUkERJ2E3F/view?usp=sharing

Los pasos siguientes que se propusieron en la cursada apuntaron a ampliar el rango expresivo y de movimiento que habían estado trabajando hasta el momento antes descrito del Práctico 3. En esa instancia las limitaciones edilicias, tecnológicas, de organización familiar en las que lxs estudiantes realizaban en trabajo en sus hogares crecieron como impedimento no sin darnos sorpresas con algunos de los resultados logrados. De todas maneras, el desarrollo de esa etapa del trabajo supera la extensión del presente artículo por lo que se lo desarrollará más adelante.

Lo imposible posible

La Universidad desafió los límites de lo posible sin tener en cuenta la dimensión del reto que implica el acercamiento a la educación corporal expresiva exclusivamente a través de medios digitales. Nuestra respuesta no podía salirse de lo que sabemos es necesario para que el aprendizaje significativo ocurra, que no se pierda la integridad, la coherencia y el respeto absoluto por los alumnos ante todas las cosas. Respeto por la humanidad sufriente y las vulnerabilidades que nos quedaron a flor de piel durante todo ese período.

Por su parte nuestros alumnos pandémicos llegaron a mitad de cursada susurrándose de a dos para alojarse y sostenerse mutuamente. Es verdad que en muchos de quienes llegaron a completar ese primer cuatrimestre se abrió un nuevo mundo de posibilidades de sentirse ser cuerpo. El movimiento estuvo ausente. El despliegue, la amplitud, el descubrimiento de la potencia propia al expresarse en el espacio, esta vez estuvo ausente. Pero es cierto que la presencia de la escucha “humanística” y somática sostenida y empática asistió más de una vez a estudiantes desbordados emocionalmente por el estrés y diferentes situaciones familiares angustiantes.

Se vivió un proceso indiscutiblemente transformador. Distinto. Imposible. ¿Se vivieron aprendizajes transformadores? Para varixs de nuestrxs estudiantes la experiencia les dejó transformadxs y con nuevas maneras de percibirse en el cuerpo. En la instancia de Exámen Final en la que elaboran una reflexión sobre el proceso es evidente la transformación: el cambio de mirada sobre ellos mismos; el uso de un discurso más sensible; la detención en aspectos de su corporalidad que inicialmente pasaban por alto. Comparto un ejemplo de una producción de una alumna que nos llena de esperanza y satisfacción por el proceso realizado ...

Ilustración 2. Código QR 2⁹

No pasó lo mismo para todxs, y en esta situación lxs que quedaron más alejadxs de los aprendizajes transformadores fueron los alumnos que tenían menos experiencia artística, menos experiencia corporal, menos trabajo de auto-conocimiento desarrollado en otros ámbitos. Año a año sucede que lxs alumnxs con estas características suelen tardar más, necesitar otros esfuerzos y otro acompañamiento de nuestra parte para llegar al mismo resultado que los compañeros con mayor experiencia. Lo lamentable de la situación vivida es que el acompañamiento que podíamos ofrecer no era el que se necesitaba, y los medios disponibles para brindarlo tampoco.

Entonces, ¿cómo evaluamos la experiencia? Inicialmente como un proceso ineficiente en la relación entre los recursos empleados y los resultados obtenidos: las horas de trabajo empleada en la elaboración y redacción de materiales nuevos y acordes a las circunstancias extraordinarias; lecturas nuevas acordes a una propuesta diferente; selección de materiales audiovisuales pertinentes; tiempo empleado en el seguimiento individual de los alumnos; aprendizaje constante de nuevas herramientas de comunicación y edición de materiales digitales; ¿estuvieron a la altura de los resultados conseguidos? En este caso no fue así. El porcentaje de alumnxs que se vio beneficiado por estos materiales y esta manera de cursar fue muy bajo, la mayoría hubiese necesitado otro tipo de acompañamiento para lograr un aprendizaje transformador. Dentro de los alumnos que sí aprovecharon los materiales y las propuestas y pudieron crecer, los alcances de esa experiencia de formación corporal quedan muy escasos si se los compara con los logrados en una experiencia presencial: como ya mencionamos anteriormente no existió el despliegue de movimiento en diferentes Direcciones en el Espacio, no hubo oportunidad de desplazarse, tampoco de trabajar la multiplicidad de sentidos que trae el encuentro con el otro. Se trató de una experiencia que alcanzó a invitar a ir “hacia adentro”, a invitar a la auto-escucha, y proporcionó unas pequeñas instancias de propiocepción aislada. No

⁹ <https://drive.google.com/file/d/1GfewESJuclbynrAfcODtRHgVSBAjfb9J/view?usp=sharing>

puedo decir que todo esto sea poco significativo dadas las circunstancias, todo lo contrario. Sin embargo, no es posible asumir que fue posible brindar un espacio de formación ni siquiera comparable con el que se brinda en una instancia presencial y grupal.

La reflexión continúa.

Referencias bibliográficas

Bertherat, T. (2007) *El cuerpo tiene sus razones*. (1era Edición). Buenos Aires: Editorial Paidós.

Chaminade, T. & Grezes, J. (2002). [On line] <http://www.empathogens.com/empathy/> [21/07/2004]

Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens*. Londres: Vintage.

Szeinblum, D. (2019). Un escondite posible. En Hang B. & Muñoz A. (comps) *El tiempo es lo único que tenemos* (145 – 150). Buenos Aire: Caja Negra Editora.

González, M. G. (2020). *Programa Expresión Corporal I. Cursada 2020*. Facultad de Arte, Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires. Tandil, Argentina.

----- & Guasone, V. (2013). La Educación Somática. Cuerpo. Mente. Sentirse. Integrarse. *El Peldaño* (número 12). Pág. 10 – 16.

Maslow, A. H. (1962). *Toward a Psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Company.

Skliar, C. (2020). *Escribir escribiendo*. Curso Escrituras: creatividad humana y comunicación - Cohorte 11. FLACSO. Buenos Aires, Argentina.

Thompson, E. (2001). Empathy and consciousness. Thompson, Evan (ed) *Between Ourselves. Second-Person Issues in the Study of Consciousness*. [On line] <http://www.imprint.co.uk/pdf/Thompson.pdf> [22/07/2004]

Todd, M. E. (2008). *The Thinking body*. New York: Gestalt Journal Press.