LA MIRADA DEL CIEMPIÉS
EL MOVIMIENTO Y LA IMPROVISACIÓN COMO MEDIOS DE RESIGNIFICACIÓN

ÓSCAR ORJUELA GARCÍA

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
BOGOTÁ
2016

LA MIRADA DEL CIEMPIÉS
EL MOVIMIENTO Y LA IMPROVISACIÓN COMO MEDIOS DE RESIGNIFICACIÓN

ÓSCAR ORJUELA GARCÍA

Trabajo de grado para optar al título de

Especialista en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad

Tutor:

HANZ PLATA MARTÍNEZ

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ

2016

RESUMEN

Este trabajo propone una aproximación al movimiento y la improvisación como medios para resignificar eventos del pasado que se asumen de manera negativa o traumática, ubicando al cuerpo como centro de la experiencia del ser humano en el mundo, y como la única estructura del ser capaz de habitar el presente. La mirada del ciempiés es un proceso de investigación-creación en donde a través de un vídeo-danza pretendo explorar en mi cuerpo eventos que tienen una carga negativa, acercarme a ellos a partir del movimiento y la improvisación para movilizar la energía que contienen y comprenderlos desde otra perspectiva. Este trabajo propone abandonar la idea de "sanar" eventos traumáticos, o de sanar el pasado como un acto de reparar, y remplazarla por la concepción de sanar la visión que se tiene de ese pasado y la forma en la que nos relacionamos con él, esto es resinificar. Por último se plantea que el movimiento, la danza y la improvisación más que herramientas al servicio de esta transformación advierten poderosos medios para la comprensión del cuerpo, del ser humano y la construcción y desconstrucción del yo.

Palabras clave: Trauma, tiempo, sombra, cuerpo, movimiento, improvisación, resignificación.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 5
JUSTIFICACIÓN 7
EL MOVIMIENTO Y LA IMPROVISACIÓN COMO MEDIOS DE RESIGNIFICACIÓN .. 8
UNA APROXIMACIÓN AL VÍDEO-DANZA……...17
DESCRIPCIÓN DEL PROCESO CREATIVO 199
Organización de la idea. 20
El vídeo-danza 244
Argumento
Guión técnico
Rodaje y edición
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 30
REFERENCIAS 32

INTRODUCCIÓN

Este documento reúne algunas de las cosas que pasaron por mi cabeza durante el tiempo en el que cursé la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad. Este trabajo es la fusión entre algunos interrogantes que han rondado en mí desde hace algunos años – el tiempo y el cuerpo-, con algunas perspectivas que me ofreció la especialización – el movimiento y la improvisación -. Dando como resultado una profunda investigación y exploración personal abordada desde dichas perspectivas.

Muchas veces escuche afirmaciones relacionadas a la inexistencia del tiempo. Se decía que el tiempo era una construcción de los seres humanos, que el tiempo - según algunos filósofos de antaño -, era la única forma en que los hombres podíamos soportar la inmensidad de la eternidad. Al ser este una construcción mental, únicamente puede habitar dos momentos, el pasado y el futuro, ambos inexistentes. ¿Qué es el presente?, ¿Cómo explicarlo? El presente más que un concepto que pueda ser explicado, es un estado, es algo que solo puede ser comprendido a través del cuerpo.

El hecho de que transitemos entre el pasado y el futuro nos lleva a rechazar el presente, nos lleva a rechazar el ahora. Estar en el pasado implica habitar la tristeza, estar en el fututo es habitar el miedo. Estar en el pasado es darle vueltas a esas cosas que pasaron y que no salieron como creíamos que debieron salir, estar en el pasado es no superarlo, es rechazarlo. Este rechazarlo hace que retornemos de una u otra manera a él, que se repita, que "se manifieste en el mundo. Una de esas formas de manifestación es a través del cuerpo, el cuerpo siempre paga", - se mencionaba en los pacillos de la especialización -. Si el cuerpo manifiesta y somatiza todos estos aspectos que no han sido superados, este también se convierte en el medio a través del cual estos pueden superarse, o integrarse de otra manera. Para esto es necesario devolverle el lugar que le ha sido arrebatado, ya sea por el alma, por la mente, por la razón, etc.,

Definir el cuerpo sin entrar en los conceptos de los cuales se busca desplazarse – vehículo, organismo, recipiente – o sin hacerlo desde lo que no este es, puede resultar una tarea un tanto compleja, pero quizás no hay otra forma de conocer el cuerpo más que la de vivirlo. En este ejercicio de vivirlo, el desplazamiento del pensamiento hacia lo que pasa en el cuerpo, puede ser de gran ayuda, esto es, ejercitar la consciencia corporal, conocer el cuerpo propio, sentirlo. Algunos autores afirman que los estímulos sensoriales están más

próximos a funciones inconscientes o autónomas que a la comprensión consciente, lo cual nos permite acceder a través del cuerpo a aquellos problemas que se han arraigado en lugares diferentes a la consciencia. Mientras más conozcas tú cuerpo más te conoces a ti mismo.

El uso de algunos términos traídos de la física, tales como energía, equilibrio, y movimiento, nos pueden ayudar a comprender mejor las formas en las que el cuerpo guarda aquellos aspectos que no se han podido solucionar. Es importante reconocer que hay energía en todos los procesos de la vida, - *en el movimiento, en el sentimiento, y en el pensamiento*- y que estos procesos pueden interrumpirse si en el organismo se reduce o falta la energía. La cantidad de energía que tenga el individuo y la forma en que la use tiende a determinar su personalidad y a reflejarse en ella. Hablar de energía nos lleva a hablar de movimiento, el cual para este trabajo es la base de la vida. Las emociones de cualquier individuo dependen de la movilidad de su cuerpo. Las anomalías o trastorno relacionados con la dificultad para expandir la energía constituyen obstáculos o bloqueos, los cuales se manifiestan en las áreas en que se reduce o atrofia la movilidad corporal. Desde este punto de vista, si el estrés provocado por situaciones adversas se manifiesta y se encarna en el cuerpo restringiendo su movilidad, moverse se convierte en la solución.

La solución definitivamente es moverse, sin embargo, la improvisación aparece en este punto como un *plus* ya que tiene unas implicaciones mucho más profundas en el cuerpo. Recordemos el problema inicial acerca del tiempo y de la imposibilidad para habitar el presente. La improvisación exige un estado de presencia y de alerta tal que la idea del tiempo se anula, y en ella se manifiestan el pasado, el presente y el futuro. Para facilitar su concepción podemos imaginar el tiempo, ya no en esta estructura lineal que va de atrás hacia adelante, sino como la unión concéntrica de estos puntos –pasado, presente, futuro- convergiendo hacia el movimiento y la acción en el presente. La improvisación requiere un constante estado de alerta y de escucha, y para que logremos escuchar, es necesario acallar nuestros pensamientos. Es importante mencionar que no es necesario ser un bailarín para acceder a estos estados de atención, de silencio y escucha que permiten la improvisación. Hacer que nuestros actos cotidianos sean impecables compromete al cuerpo, a la palabra y a la mente en una única corriente de actividad.

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo surge a partir de la necesidad de materializar todo aquello que dejó en mi cuerpo la Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad. La intención de este proceso de investigación-creación es poner en evidencia la multiplicidad de relaciones que se establecen entre el componente emocional de los seres humanos, el cuerpo, y el movimiento. De esta perspectiva la relación que se establece entre el cuerpo, el movimiento y la improvisación ofrece nuevas visiones acerca de los procesos de desarrollo de los seres humanos, en la misma medida en que se convierten en un potentísimo medio para aproximarse a aquellas problemáticas que han dejado una huella en el ser humano, y observarlas desde una perspectiva cinética.

La mirada del ciempiés es una reflexión personal que pretende explorar algunos de los eventos a los que más les he invertido energía en mi vida, aquellos eventos que han generado más dolor y sufrimiento. En esta exploración intento descubrir el lugar de mi cuerpo en el que habitan, los lugares en donde dejaron una huella o un recuerdo, dejando que se expresen a través del movimiento, que se reconfiguren una y otra vez a través de la improvisación.

Este trabajo pretende más que llegar a conclusiones certeras, abrir interrogantes que permitan generar nuevas perspectivas para abordar el desarrollo humano. Indagar sobre lo que implica para la construcción de realidad, el hecho de asumir el cuerpo como centro de la experiencia en el mundo, preguntarse por la fuerza política que implica este desplazamiento, y asumir un proceso de movilización del cuerpo, un proceso de descolonización de este.

Por último y no menos importante, este ejercicio busca contribuir en la investigación que las artes, o las disciplinas no científicas pueden aportar al Desarrollo Humano, el cual en este trabajo ha sido abordado desde una perspectiva individual, pero que reconoce a esta como la base de un desarrollo social o colectivo.

EL MOVIMIENTO Y LA IMPROVISACIÓN COMO MEDIOS DE RESIGNIFICACIÓN

Vivimos un tiempo que no es el nuestro, vivimos un tiempo que no es el ahora.

La cuestión del tiempo ha representado un problema para el ser humanos desde hace siglos. Borges mencionaba que sentimos esa perplejidad del tiempo de la misma manera en que la sintió Heráclito, esa que lo llevo a formular la famosa frase de que nadie se baña dos veces en el mismo rio "*¿Por qué nadie se baña dos veces en el mismo río? En primer término, porque las aguas del río fluyen. En segundo término, porque nosotros mismos somos también un río, nosotros también somos fluctuantes. El problema del tiempo es ese, el problema de lo fugitivo: el tiempo pasa"* (Borges, Pág. 93,94).

Vivimos un tiempo que no es nuestro porque ya pasó o no ha pasado, porque no está, no lo tenemos. Estamos atados al pasado pensando en lo que fue y no será, en que hubiera pasado sí, lamentándonos de haber o de no haber hecho. Estamos atados al futuro, a algo que no existe, pensando en lo que haremos, en como lo haremos; estos patrones mentales están tan instaurados en nosotros que suceden de manera permanente y la mayoría de las veces no nos damos cuenta de ello.

Pensar en el problema del tiempo es también adentrarse al eterno discurso del dualismo cartesiano, es pensar un alma separada de un cuerpo, de un ente superior, basada en la razón, cercana a Dios, que domina a un cuerpo que solo sirve de vehículo para esta alma. Sin embargo, más que la dualidad alma-cuerpo, es más interesante para este trabajo la división mente-cuerpo, en donde la mente al igual que el alma, se sitúa como un ente superior. La mente es sinónimo de consciencia, de razón, de pensamiento y de ser.

Eckhart Tollé plantea que el tiempo es una construcción mental. La mente necesita del tiempo para poder establecer su dominio sobre el cuerpo, y que esta solo puede transitar entre el pasado y el futuro, es imposible pensar el presente, es imposible asimilar mentalmente el presente, el presente no es un dato inmediato de nuestra conciencia, está compuesto por un poco de pasado y un poco de futuro. No se puede pensar el presente, la mente no puede estar en el presente. "*La mente, para asegurarse el control, busca continuamente cubrir el momento presente con el pasado y el futuro, y así la vitalidad y el potencial infinitamente creativo del ser, que es inseparable del ahora, queda cubierto por el tiempo, queda oscurecida por la mente".* (Tollé, E. 2000, pág. 17)

Si se analiza, muchas técnicas de meditación buscan anular esta temporalidad mental aquietándola. Poner los pensamientos en blanco no es otra cosa que cesar la actividad mental, es disponerse a una nueva temporalidad, es abrirse al presente.

Estar atrapado en otro tiempo que no es el presente representa un rechazo a la vida, a esa vida que fue, a esas cosas que sucedieron. Rechazar es tomar partido hacia una situación contraria, es una decisión que implica tomar una posición y una oposición. Decidir ser algo, es decidir no ser su contrario. Este contrario es desplazado a un lugar al que Jung llama "la sombra".

La sombra hace parte de todo aquello el ser humano rechaza, de todo aquello que no ha integrado dentro de lo que considera que es, todo lo que ha separado de sí mismo. Se le llama sombra a la suma de todas las facetas que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí, y que por consiguiente descarta. La sombra angustia porque está compuesta por componentes de la realidad que se repudian, que no se quieren asumir, es la suma de lo que el hombre cree que podría desterrarse del mundo, sin embargo, lo que ocurre es todo lo contrario, la sombra en realidad contiene todo aquello que le falta al mundo (Dethlefsen T., Dahlke R. 1983).

Uno de los principales medios de manifestación de la sombra es el cuerpo. Pagamos con nuestra salud aquellos problemas que no podemos resolver a otros niveles. Es más, nuestro cuerpo almacena todas esas memorias y vivencias que ocurrieron cuando no teníamos la capacidad de razonar, cuando nuestra memoria aún no se encontraba lista para almacenar la información, pero aunque la memoria no estuviera lista el cuerpo siempre lo estuvo.

La sombra produce enfermedad. El síntoma de una enfermedad es una parte de la sombra que se ha encarnado en la materia, en él se manifiesta todo aquello que le falta al ser humano, hace material y visible en el cuerpo aquel aspecto rechazado, es la concreción somática que hace aflorar los elementos reprimidos. (Dethlefsen T., Dahlke R. 1983).

La mente necesita del tiempo para dominar al ser, esta solo puede transitar entre el pasado y el futuro, lo cual nos lleva revivir dolores, a añorar momentos, nos ancla en un tiempo que no es el ahora. Ese no habitar el presente es rechazar la vida, es darle vueltas a eventos del pasado, es asignarles juicios de valor, es decir bueno y malo, es decir esto debió haber pasado y esto no, juicios que están construidos sobre el ideal de cómo debería ser el mundo, y de cómo debería ser la vida, un ideal sobre el cual tomamos partido, sobre el que

decimos quiero esto y no quiero lo otro, ese acto de decir una cosa, o mejor, de rechazar un aspecto de la vida que se considera como o negativo nos lleva a la construcción de la sombra, al lugar de lo que no debió haber pasado, al lugar de lo que no debe pasar, el lugar que no aceptamos, que no integramos dentro de nuestro ser. Esta sombra se manifiesta constantemente, vivimos proyectándola en el exterior, viendo lo malo en otros. Pero también se manifiesta desde el interior, se somatiza, se encarna en el cuerpo, se manifiesta como enfermedad, como síntoma, se materializa allí porque este es el único aspecto del ser que puede habitar el presente. Se materializa para traernos al presente, para hacernos cuerpo. Para regresarnos al cuerpo.

Es bastante conocido el imaginario que la cultura occidental ha creado acerca del cuerpo, una muestra de ello puede estar expresada en una parábola que cuenta Lévi-Strauss acerca de la conquista de América:

> *"En las Antillas mayores, algunos años después del descubrimiento de América, mientras los españoles enviaban comisiones de investigación para indagar si los indígenas tenían alma o no, estos últimos se dedicaban a sumergir blancos prisioneros a fin de verificar, mediante una vigilancia prolongada, si su cadáveres estaban sujetos a la putrefacción o no."* (Lévi-Strauss, 1973:3984)

Para occidente el cuerpo se da por sentado, es lo dado, y lo que verdaderamente importa es el alma, esta que nos diferenciaría de los animales, y que era necesario verificar en los indígenas en ese momento para poder clasificarlos dentro del orden humano o animal. Por el contrario, para las culturas indígenas el alma era lo dado, todo lo que componía el mundo tenia alma, eran animistas, lo que los hacia únicos y diferentes no era el alma, era el cuerpo, el cuerpo tomaba en ellos un aspecto de importancia fundamental.

Merleau-Ponty planteaba que la ideas acerca del cuerpo, que esencialmente somos, han sido llevadas a esas ideas ya mencionas que enuncian al cuerpo como un objeto, un contenedor o recipiente de un elemento verdadero, un elemento que sería el principio de la vida (alma, espíritu, conciencia), y también a un objeto meramente biológico, órganos, nervios, etc. "*De esta manera, hemos perdido, o mejor dicho, hemos renunciado a nuestra iniciativa, pues hemos dejado nuestra existencia en manos de un mecanismo que, supuestamente nos rebasa. Nos es más cómodo considerar que nuestro cuerpo es un artilugio que expende respuestas ante la llamada estimulante del mundo, que tomar plena*

conciencia de que somos una corporalidad que siente de primera mano y habita activamente el universo"(Merleau-Ponty, 136)

Continuando con la línea de pensamiento de Merleau-Ponty, el cuerpo no es un objeto y la conciencia que se hace de este no es un pensamiento, no se puede descomponer y recomponer para formar una idea clara de lo que el cuerpo es. Su unidad es siempre implícita y confusa. "*Es siempre algo diferente de lo que es, es siempre sexualidad a la par que libertad, enraizado en la naturaleza, en el mismo instante en que se transforma por la cultura, nunca cerrado en sí y nunca rebasado, superado. Ya se trate del cuerpo del otro o del mío propio, no dispongo de ningún otro medio de conocer el cuerpo humano más que el de vivirlo, eso es, recogerlo por mi cuenta como el drama que lo atraviesa y confundirme con él".* (Merleau-Ponty, 140)

Como se evidencia, existe una cierta dificultad en definir lo que es el cuerpo sin recurrir a las concepciones dualistas dominantes o a aproximaciones desde lo que este no es. Definir o descubrir lo que este es puede ser una tarea que le puede llevar al individuo toda una vida, descubrir al cuerpo es algo que no se puede hacer desde la teoría, para aproximarse al él es necesaria la acción. Para este trabajo, el cuerpo no es una entidad separada de otra, el cuerpo es una unidad, un todo. Tal como lo afirma Alexander Lowen, es necesario afirmar que la dicotomía mente y cuerpo es producto del pensamiento humano, que mente y cuerpo constituyen en realidad una misma cosa. Solo se experimenta lo que tiene lugar en el cuerpo. El individuo es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está regida en su personalidad y estructurada en su cuerpo.

Es vital aproximarse al cuerpo desde la acción, por ello el trabajo del ya mencionado Alexander Lowen permite un acercamiento a lo que el cuerpo es capaz, a las formas en que se manifiesta, las formas en que podemos ubicar al cuerpo como el centro del ser. Lowen plantea que las emociones y sentimientos de las personas puede leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior. "*La ira produce tensión y, como hemos visto, una carga en la parte superior del cuerpo en la que están situados los órganos principales del ataque, los dientes y los brazos. Se conoce al individuo irritado por su cara sonrojada, sus puños apretados, y la contracción torva de su boca. En algunos animales se manifiesta esta emoción además por el enraizamiento del*

pelo de su espalda y de su cuello. El afecto y el amor suavizan todos los rasgos fisionómicos y llenan de calor la piel y los ojos. La tristeza presenta un aspecto decaído, como si la persona estuviese a punto de romper a llorar". (Lowen, 1988, pág. 53)

Moshe Feldenkrais en concordancia con los planteamientos de Lowen afirma que nuestras acciones dependen en gran medida de nuestra herencia biológica, de lo que nos ha sucedido en la vida, de la imagen que nos hemos formado de nosotros mismos, del ambiente físico, cultural, y social en el que hemos crecido y de aquel en el que actualmente nos desempeñamos.

Como se mencionó anteriormente, el dolor y el sufrimiento que se manifiestan en el ser son producto de una forma de rechazo o no aceptación a lo que es, de que lo que sucedió. Este sufrimiento se ancla en el inconsciente. Tollé afirma que la intensidad del sufrimiento depende del grado de resistencia al momento presente. No ha habido nunca un momento en el que la vida no sea ahora, ni lo habrá.

Cuando el ser humano actúa desde la conciencia del momento presente, cualquier cosa que haga queda impregnada de un sentido de calidad, incluso la acción más sencilla. Para llegar a ser consiente del presente es necesario hacer conciencia de la actividad mental y de la mente. Una forma muy efectiva de hacer esto es simplemente trasladar la atención del pensamiento al cuerpo. Mantener la atención sobre el cuerpo trae al ser humano al ahora. (Tollé, E. 2000)

Los estímulos sensoriales están más próximos a funciones inconscientes, subconscientes o autónomas que a la comprensión consciente. En el nivel sensorial la comunicación con el inconsciente es más directa, y por lo tanto más efectiva y menos distorsionada que en el nivel verbal. (Feldenkrais, M., 1992). Es por esto que el cuerpo no solo nos da información de las problemáticas que aún no hemos podido solucionar y que habitan en el inconsciente, sino que nos ofrece un medio de acción, de intervención y transformación.

Pensar en la manifestación corporal de problemáticas que se hallan en el inconsciente puede ser más comprensible si se plantea en términos físicos, tales como el concepto de energía, movimiento, equilibrio, etc.

Según Lowen, se puede aceptar la posición fundamental de que hay energía en todos los procesos de la vida, - *en el movimiento, en el sentimiento, y en el pensamiento*- y que estos procesos pueden interrumpirse si en el organismo se reduce o falta la anergia, incluso, la

pérdida total de energía se puede ver representada en la muerte. La cantidad de energía que tenga el individuo y la forma en que la use tiene que determinar su personalidad y reflejarse en ella. "*Toda actividad requiere y utiliza energía, lo mismo la palpitación del corazón que los movimientos peristálticos de los intestinos, andar, hablar, trabajar y el sexo. Sin embargo los organismos vivos no son máquinas. Sus actividades fundamentales no se realizan mecánicamente, sino que son expresiones de sus ser. El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimientos, y cuando esta autoexpresión es libre y apropiada a la realidad de la situación, experimenta una sensación de satisfacción y placer con la descarga de su energía".* (Lowen, 1988, pág. 47.) Ahora bien, si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo es tú, este expresa quien eres. Es tu modo de ser en el mundo. La cantidad de energía de que disponemos y el modo en que la utilicemos determina como respondemos a situaciones de la vida. Cuanta más vida tenga tu cuerpo, más estas en el mundo.

Lowen introduce uno de los conceptos principales del presente trabajo, el de *movimiento*, ubicándolo como un medio fundamental de expresión del ser. Todos los fenómenos físicos pueden resumirse a oscilaciones, es decir en movimientos. No es un secreto que todo lo que existe en el universo se mueve. El movimiento es la base de la vida.

El movimiento es generalmente visto como un medio a través del cual el cuerpo se relaciona con el mundo. De acuerdo a las descripciones anteriores, sería correcto afirmar que *el movimiento es la forma de ser de un cuerpo en el mundo,* y por lo tanto movimiento y cuerpo son una pareja indisoluble en la vida.

Para Lowen (2010), la vida emocional de un individuo depende de la movilidad de su cuerpo. Las anomalías o trastorno relacionados con la dificultad para expandir la energía constituyen obstáculos o bloques, los cuales se manifiestan en las áreas en que se reduce la movilidad corporal. Todo estrés produce en el cuerpo un estado de tensión. Normalmente la tensión desaparece cuando el estrés es aliviado. Sin embargo, las tensiones crónicas persisten luego de que el estrés haya finalizado, bajo la forma de una actitud inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones musculares crónicas perturban el bienestar emocional del individuo restringiendo su movilidad y limitando su autoexpresión.

La fenomenología puede aportar luces a este trabajo ya que esta se ha interesado por el cuerpo y el movimiento de manera especial, allí la mente no aparece separada del cuerpo,

para la fenomenología la mente, es mente encarnada, en donde el movimiento juega un papel esencial en la concepción y construcción del cuerpo.

A través del movimiento no solo se expresa una condición interna, sino que se interioriza una condición externa, el movimiento permite un proceso de actualización. "*Sentir, percibir, y moverse no provienen de regiones separadas de la experiencia; tanto la percepción como el movimiento son codeterminados mutuamente. No existe un cuerpo y una mente actuando por separado; mi movimiento no es un proceso mental que existe antes de y es distinguible de un proceso físico, ni mi movimiento implica ausencia de pensamiento. Al tomar la postura dualista mente-cuerpo, se está negando la posibilidad de experimentar un cuerpo atento que tiene la posibilidad de crear en el acto".* (Zuluaga, 2005, pág. 16)

Es necesario retomar en este punto, la noción de conciencia corporal abordada en apartes anteriores para destacar su importancia frente al proceso de conocimiento de sí mismo, y las implicaciones que los lenguajes cinéticos tales como el de la danza ofrecen a los seres humanos en su proceso de desarrollo y construcción personal.

Una de las propuestas más interesantes frente a la conciencia corporal en la danza es la planteada por la artista Sheets-Jhonstone, y retomada por Zuluaga (2005), quien propone el termino *Thinking in movement,* para designar aquellos procesos que suceden en la conciencia cuando se concentra la experiencia en el movimiento. Allí se destaca la improvisación como un proceso fundamental en la creación artística, afirmando que aunque en ocasiones esta se ha mal interpretado de tal manera que muchos la consideran como la *idea* de una danza que va a realizarse, o simplemente como una preparación previa; la improvisación es danza en sí misma, se crea en el momento en que se ejecuta, su importancia es vital en proceso de conciencia corporal puesto que es construida momento a momento por una gran variedad movimientos que tienen infinidad de posibilidades cinéticas (Zuluaga, 2005).

Antes de profundizar en otro de los ejes centrales del presente trabajo: la improvisación, es necesario hacer una breve recapitulación de los planteamientos que se han expuesto. El hecho de que el ser humano este atrapado en un tiempo que no es el presente está asociado a la concepción cartesiana de mente-cuerpo, ya que este es una construcción realizada por la mente para que los seres humanos busquen su identidad en la mente. No aceptar y vivir

el momento presente está relacionado con el hecho de no aceptar el pasado, de dar vueltas sobre eventos que debieron haber pasado o no. Este estar atrapado en el pasado, este no aceptar los eventos traumáticos que sucedieron en la vida trae unas consecuencias para el cuerpo ya que este materializa todo aquello que no se ha podido solucionar. Ubicar al cuerpo en el mismo nivel de la mente, o mejor aún, asumir mente y cuerpo como una unidad absoluta e indisoluble, permite que estas problemáticas o asuntos que no se han resuelto puedan ser asumidos de otra manera, para ello es necesario tener plena conciencia del cuerpo que somos en el mundo, de la disposición de nuestro cuerpo, de su postura, de la sensación y de la forma en que asimilamos la vida a través de él. Un elemento que permite dar cuenta de esta relación cuerpo-mundo es el movimiento. El movimiento expresa la forma de ser de un cuerpo en el mundo, este tiene unas condiciones físicas tales como las de energía y equilibrio, que permiten una interacción con el mundo, dan cuenta de unos procesos internos, de la forma en que el ser humano asume la vida. El movimiento es la expresión de vitalidad del ser. Ahora bien, si el cuerpo es el único capaz de habitar y asimilar el presente, el movimiento se convierte en uno de sus más poderosos medios de expresión. La improvisación surge acá como una herramienta que permite fortalecer ese proceso de habitar el presente, las características de la improvisación en el movimiento, ya sea en danza o en cualquier otro medio de expresión corporal, integran el tiempo y el cuerpo en una sola unidad, así, la información del pasado se convierte en una acción en el presente, lo implica la movilización de esa energía. Mediante la improvisación ponemos en movimiento eso que se quedó paralizado, y a partir de allí se hace posible observarlo desde una nueva perspectiva. Darle un nuevo significado.

Algunos elementos básicos de la improvisación permiten este proceso de resignificación, uno de ellos es la intuición, en donde esta puede ser vista como una suma es una suma simpática, la totalidad de nuestro sistema nervioso equilibrándose y combinándose en solo resplandor. "*Es como la computación; pero mientras la computación es un proceso lineal que va de A a B y a C, la intuición se computa de forma concéntrica. Todos los pasos y todas las variables convergen a la vez en el punto central de decisión que es el momento actual".* (Nachmanovitch, 1990, pág. 55). Desde este punto de vista la intuición puede ser entendida como la conexión entre un estado de inconsciencia con un estado presencia tal que facilita el tránsito de información entre ambos estados. Como

mencionaba Moshe Feldenkrais en los apartes anteriores, los estímulos sensoriales están más próximos a funciones inconscientes, subconscientes o autónomas que a la comprensión consciente. El conocimiento racional proviene de una información de la que se tiene clara conciencia, y es solo una muestra parcial del conocimiento total que poseen los seres humanos. Por el contrario, el conocimiento intuitivo procede de todo lo que sabemos y todo lo que somos. Converge en el momento a partir de una rica pluralidad de direcciones y fuentes, de allí la sensación de absoluta certeza que se asocia con el conocimiento intuitivo. (Nachmanovitch, 1990).

Habitar el momento actual implica un constante estado de alerta, tal estado requiere estar siempre listo para responder, sin embargo, nadie puede estar alerta todo el tiempo. No obstante es posible aproximase a dicho estado, es posible aprender a escucharse de una forma cada vez más confiable. "*El dominio significa responsabilidad, la capacidad de responder en tiempo real a la necesidad del momento. La vida intuitiva e inspirada significa no limitarse a oír pasivamente la voz, si no a actuar en concordancia con ella."* (Nachmanovitch, 1990, pág. 56).

No es necesario ser un bailarín, o coreógrafo para poder estar en concordancia con nuestra intuición y escuchar lo que cada momento trae para nosotros. Somos cuerpo y somos movimiento y esto es lo único que hace falta acceder al poder que tiene la improvisación. Nachmaniovitch, al igual que Tollé mencionan que hacer que los actos pequeños sean impecables compromete al cuerpo, la palabra y la mente en una única corriente de actividad. Acción que requiere totalmente estar conectados con el cuerpo, tener una plena conciencia de él.

De la misma manera este autor plantea que para que para que aparezca el arte nosotros debemos desaparecer. La mente y los sentidos entran en un estado parecido al suspenso, entregados por completo a su experiencia, a la información que reside no solo en la consciencia si no en todo el ser. No existe nada más. "*Cuando "desaparecemos" de esta manera, todo a nuestro alrededor se convierte en una sorpresa, nueva e intacta. El sí mismo y el entorno se unen. La atención y la intención se confunden. Vemos las cosas tal y como somos nosotros y tal y como son ellas, y sin embargo podemos guiarlas y dirigirlas para que se conciertan exactamente en lo que queremos. Este estado mental activo y*

vigoroso es el más favorable para la germinación de la obra original de cualquier tipo". (Nachmanovitch, 1990, pág. 69).

Desde esta perspectiva, este desaparecer está asociado a un estado de presencia/ausencia, presencia de una unidad, de un ser en el mundo, y una ausencia de actividad mental. El ser humano ya no está identificado con la mente, sin embargo esta no desaparece, se encarna en el cuerpo. Esto nos lleva a un estado en donde podemos observar las cosas tal y como somos, y así poder disponer de ellas. Es en este punto precisamente en donde reside todo el poder transformador del movimiento y de la improvisación, en este constante flujo entre lo consciente/inconsciente, este paso que permite la movilización de la información, la actualización de estados atrofiados. El movimiento y la improvisación ofrecen la posibilidad de movilizar la energía estancada, de traerla al presente, de expresarla, de aceptarla y sobre todo de integrarla y transformarla en acción.

UNA APROXIMACIÓN AL VÍDEO-DANZA

A pesar del gran auge que ha tenido el vídeo-danza en las últimas décadas, es escasa la documentación bibliográfica acerca de este. Sin embargo, es interesante la gran cantidad de referentes artísticos, realizadores, y páginas web que muestran los resultados y los procesos de la mezcla entre danza y vídeo. Es como si ese solo contenido bastara para informar y documentar acerca de lo que es el vídeo-danza, como si al resistirse a teorizar y delimitar se abriera un mundo de posibilidades de acción y expresión que se bastan por sí mismas. En este sentido, es interesante analizar lo planteado por Alain Renaud, quien plantea que las nuevas tecnologías de la imagen definen un nuevo régimen de discursividad y por lo tanto un nuevo tipo de saber, lo que conlleva a la integración de la *imagen* en la metodología. "*Lo discursivo, orden del concepto, construye/instruye lo visible (orden de la imagen calculada a partir de la escritura de un modelo matemático) al cual aporta una nueva identidad de tipo epistemológico: la Imagen contiene y despliega plenamente una cuota de Saber; inversamente, la visibilidad, asumida por la imagen, incorpora, materializa iconológicamente el concepto, al cual aporta la dimensión de una información estética, sensible".* (Renaud, A. 1990, Pág. 10)

Otro de los problemas del vídeo-danza es que aún no es independiente, no tiene unas características que le sean propias en ninguna de sus fases, la concepción de la idea, la producción, la edición, e inclusive la crítica dependen de otros géneros artísticos. Cada una de estas etapas es vista o revisada a través de "padres dominantes". Esto se debe a que el vídeo-danza es concebido por coreógrafos desde la danza, o bien por artistas de la imagen desde el video, o por todas las opciones derivadas de éstas. Las reglas de producción, rodaje y edición son tomadas del cine. Y finalmente la crítica por lo general lo hace en términos correspondientes a la danza. (Carrera, 2011).

A pesar de la dificultad en su definición, Alexandre Veras afirma que el vídeo-danza no es un lenguaje específico ni tampoco un nuevo género, este es más bien la invención de un espacio de investigación que explota las diversas relaciones posibles entre un lenguaje coreográfico, como un pensamiento de los cuerpos en el espacio, y uno audiovisual como dispositivo de modulación de las variaciones espacio-temporales. En ese sentido, un vídeo-danza no es diferente en naturaleza de otros trabajos audiovisuales; su diferencia se asegura en la centralidad que la relación del cuerpo con el movimiento en el espacio-tiempo adquiere en la concepción del trabajo. (González, L, Monroy X., 2007).

En este sentido, el vídeo-danza se hace importante para este trabajo en la medida en que permite expresar los resultados de la investigación que llevé a cabo en el marco de la Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivo y Creatividad, en él se incluyen aspectos asociados al movimiento de mi cuerpo bajo ciertos parámetros establecidos, tales como el sufrimiento, el dolor, y el pasado, por una parte, y el reconocimiento, el movimiento consciente, y la improvisación, por otra. Incluye elementos centrales para este trabajo, tales como el tiempo, a través del vídeo-danza me abro a la posibilidad de habitar varios lugares en el mismo instante, de afrontar mis miedos, de vivir con ellos.

Es importante destacar que a pesar de que este trabajo es el resultado de una investigación y experiencia personal, las características propias de los medios artísticos tales como la danza y las producciones audiovisuales se convierten en un poderoso medio de estésis que despierta sensibilidades en el espectador, mi experiencia se convierte en la experiencia del otro, se abre una nueva posibilidad de significados, de construcción de mundos.

DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN –CREACIÓN

Hablar del proceso creativo requiere rastrear las vivencias y descubrimientos que dieron origen a esta idea, investigación que me podría llevar al origen mismo de mi existencia. Sin embargo, tomaré como punto de partida el momento anterior al inicio de la especialización. Este momento se caracteriza por afianzarme en un estilo de vida particular y un cambio rotundo en mis acciones y concepciones del mundo, condición que surgió como resultado de una profunda búsqueda espiritual. Afianzarme en este estilo de vida significó comprender y darle explicación algunas de las vivencias más difíciles que ocurrieron en mi vida, significó un nuevo punto de partida, un momento propicio para iniciar una nueva vida. Una vida que no tuviera aquellas cosas que fui y que ya no quería ser. Entonces empecé a ser moralmente "correcto", dejé la carne, el alcohol, el sexo, y todas aquellas cosas que creía que me contaminaban o no me hacían bien, enterré al monstruo que fui, al monstruo que creía ser.

Entré a la especialización iluminado. Levitando. Comprendía completamente mi mundo y por lo tanto comprendía el mundo, creía estar bien, me enternecía de ver a mis compañeros llorar, los abrazaba y les daba consuelo. No obstante esta condición no tardó en cambiar, pronto me di cuenta lo fastidioso que resultaba para mí volver al pasado, ese pasado que yo ya había "superado", que había enterrado y que había dejado atrás. Ken Wilber menciona que todos aquellos aspectos de nuestra autoimagen que no coinciden con aquello que creemos que superficialmente nos interesa, aquello que hemos alienado, y de lo que nos hemos separado, comprende aspectos enajenados de nosotros mismos y de nuestro propio potencial, lo cual lleva a reducir progresivamente nuestra identidad hasta llegar a ser una pequeña fracción de nuestro ego, al mismo tiempo nos condenamos a sentirnos perseguidos y acosados por la sombra que hemos creado, por la sombra a la que negamos toda nuestra atención consciente, pero que siempre tiene algo que decirnos. (Wilber, K. 1991). Al decir que había dejado el pasado atrás, que lo había enterrado, me estaba separando de él, lo estaba borrando y solo me identificaba con esa nueva vida, "pura", "sana". Es ese el primero de muchos aportes que me brindó la especialización, no podía haber superado y solucionado esos aspectos de mi vida si aún me angustiaban, sí no quería volver sobre ellos, si los rechazaba. A partir de ese momento empezó un nuevo

acercamiento y exploración de esos aspectos, sin embargo, esto no solo se hizo a la luz de la teoría, o de la reflexión introspectiva, apareció en ese momento el movimiento.

En mi vida el movimiento ha estado presente de manera permanente, pero yo nunca me había percatado de él, era para mí algo automático. Llegué al movimiento por el cuerpo, por la invitación a explorar mis emociones, mis sentimientos y mi percepción del mundo a través del cuerpo. En muchas de las materias explorábamos el cuerpo, nos hacíamos conscientes de él, lo armábamos y los desarmábamos, pero sobre todo lo llevábamos a los limites, lo sacábamos del espacio cotidiano, le exigíamos a partir del movimiento. Esta exploración de cuerpo en movimiento me llevo a entender que el cuerpo guarda, que en el habitan las memorias que se escapan a la razón, en el cuerpo está contenida la vida en su totalidad. El cuerpo y el movimiento me permitieron aproximarme a esos eventos que rechazaba, a ese sufrimiento generado y contenido durante mucho tiempo, me permitieron observarlo desde otro lugar. De la misma manera apareció la improvisación, la posibilidad de usar la energía contenida en esos eventos traumáticos, de poner en movimiento esas vivencias, esa información dolorosa, de traerla de nuevo al presente en otro contexto, con dolor pero sin sufrimiento, de hacer algo con eso, de hacer.

A partir de este momento, surgió la idea de explorar e investigar aquellos de los eventos más traumáticos de mi vida a través del movimiento y la improvisación, y hacer un video-danza con ellos.

Organización de la idea.

El título del vídeo-danza “La Mirada del Ciempiés” surge de una metáfora relacionada con la historia de mi actitud y pensamiento antes de entrar a la especialización, ya que una vez inmerso en este mundo espiritual había analizado mis miedos y fobias más relevantes, encontrando un indicio o una explicación para todos ellos, excepto para mi profundo miedo y repulsión a los ciempiés. Representaba entonces este animal mi punto débil, el único obstáculo que impedía al monje su iluminación. Era el ciempiés el único con quien tenía asuntos pendientes, asuntos que no quería resolver, hasta que precisamente, la mirada del ciempiés me obliga a asumir y sobre todo a comprender aquellos aspectos de mi vida que quería amputar.

El primer paso para materializar la idea consistió en definir aquellos aspectos de mi vida que creía que había solucionado y que aún se me presentaban como problemáticos y la ubicación de estos en una parte especifica del cuerpo. Dicha asignación de una parte del cuerpo a cada vivencia traumática la realicé basado en la intuición, y algunas de estas se corroboraron según las teorías bioenergéticas trabajadas por Alexander Lowen. Ante la gran cantidad sucesos y eventos que surgieron de esta identificación decidí condensarlo en tres aspectos a los que llamé *antes de nacer, la separación, y la sexualidad.* Para contribuir a la construcción de las ideas e imágenes que quería plasmar de estos aspectos, utilicé fotografías, canciones y sobre todo textos, que ayudaron estructural el vídeo-danza.

Antes de nacer: Este aspecto está relacionado con las formas y razones que dieron origen a mi existencia, la relación de mis padres antes de mi existencia, y los efectos, sentimientos, ideas, decisiones y reacciones de ellos durante el embarazo. El lugar del cuerpo al cual asocie con este evento fue la piel, como base de contacto, y el cuerpo en general, bajo la necesidad de conocer y asumirse en un cuerpo, y la necesidad de reconocer su lugar en mundo.

> *…continuo escribiendo en otro color, un color que no veía hace mucho, un color que no puede ser más alegre, un color que no puede contradecir más mis sentimientos, ya no siento el palpitar de mi corazón, ya no siento mi mano derecha, ya no sé si respiro y ya no puedo saludar al sol. Soy como Isidoro Varela, un muerto traído a la vida, soy Isidoro Varela, alguien que no quiere ser, alguien que solo es con tragos, copas y botellas, una tortuga escondida dentro de su caparazón, una tortuga a la que se le olvido nadar…*
>
> *Isidoro, la tortuga y yo. – Marzo de 2008*

La separación: En este aspecto se condensan todas a aquellas vivencias que surgieron en mi vida tras la separación de mis padres, el rumbo que tomo mi vida y todo lo que aquella decisión llevó. Esta vivencia la ubico en el corazón y en el pecho, se evidencia en mi cuerpo y en mi vida como una división, un contradicción.

> *Es como un día aterrador pero soleado, una tarde en la ciudad, un trozo de sandía, un barro en la frente y el perfume de un viejo amor, la incomodad de la dicha y lo ratificarte de la miseria, la tranquilidad del vómito, la desgracia del*

amor, el vacío tras la eyaculación, la sorpresa de lo esperado y la alegría del sufrimiento, el blanco y el negro, la erección de un sacerdote, una paleta de agua y el pene de un perro, la sonrisa de un payaso. Es un cielo partido en dos, bañado por la lluvia y secado por el sol, el tema de una canción de metal, un bonito tatuaje en una cadera celulítica. Es lo verde, una lengua genital, una explosión visceral, es un tiro en la cabeza, una pared blanca. Es la alegría del sufrimiento. Es la paradoja suicida.

Sin título – Agosto de 2010

Entre el cielo y el suelo hay algo
con tendencia a quedarse calvo
de tanto recordar
y ese algo que soy yo mismo
es un cuadro de bifrontismo
que solo da una faz
la vara vista es un anuncio de signal
la cara oculta es la resulta
de mi idea genial de echarte
me cuesta tanto olvidarte
me cuesta tanto olvidarte

Me cuesta tanto olvidarte (Canción) – Mecano. 1986

La sexualidad: Este aspecto contiene aquellos aspectos de mi vida asociados a mi forma de relacionarme, de establecer contacto y relaciones físicas con algunas personas y también a algunas concepciones sobre el amor. En este apartado habitan el deseo, el sexo, el alcohol y los corazones rotos. Los lugares del cuerpo en donde he decidido ubicar este aspecto son los órganos genitales y la boca.

Cuando me vaya lloraras, me miraras a los ojos y lloraras, me besaras en la boca y solo lo conseguiré cuando me vaya, cuando me vaya para siempre y nunca más te vuelva a besar en la boca. Tú me besaras para que me quede, yo te besare para irme, para irme sabiendo que nada más tenía que hacer acá sino besarte.
Enero de 2010

Te amo los domingos en la noche, cuando te extraño, cuando se siente más el hastío de la semana, cuando muere, cuando no tengo nada más que hacer sino amarte.

Noviembre de 2010

Bríndate, como capullo de rosa que exhala su fragante olor,
bésame con todo el fuego que enciende la llama de tu corazón.
Ámame como tu sola sabes, con pasión, con ternura y ardor.
Ámame con tu cuerpo de armiño, con tu alma de niño,
ámame…
Ámame (canción)- Los Maraqueros

Una vez estructuradas las vivencias, ubicadas en una parte del cuerpo, y realizada la aproximación a través de los textos y los objetos con contenido afectivo, me propuse formular la aproximación práctica a estas vivencias, la exploración de estas en mi cuerpo, la cual me tomo un tiempo aproximado de cinco meses, en donde realizaba ejercicios corporales de dos a tres veces por semana.

El primer paso para situarme y asumir mi cuerpo era conocerlo, por eso los primeros ejercicios consistieron en un reconocimiento de mi cuerpo a través de pequeños movimientos, ejercicio que tuvo como objetivo continuar con el proceso de sensibilización y conciencia corporal iniciado en la especialización. Estos ejercicios me permitieron acercarme a mi cuerpo de una manera nueva para mí, explorar sus dimensiones, conocer sus límites y todas las posibilidades de movimiento de las que era capaz. Un segundo del ejercicio consistió en explorar los movimientos posibles para cada una de las partes del cuerpo seleccionadas y buscar posibles conexiones entre ellas, ejercicio que le dio paso un tercer momento asociado la improvisación de movimientos a partir de sensaciones, ideas, y representaciones asociadas a los eventos seleccionados.

Es importante mencionar que un primer momento la música ayudo a activar ciertas memorias y a posibilitar cierto tipo de movimientos, sin embargo, los ejercicios posteriores no requirieron de ningún tipo de música o de sonido, condición que favoreció la escucha propia, la conciencia de los ritmos y de los sonidos que producía mi cuerpo. De igual manera es importante aclarar que la finalidad de estos ejercicios de conciencia corporal, exploración e improvisación era buscar una aproximación y exploración del cuerpo y en ningún momento pretendían convertirse en una coreografía o rutina a utilizar en el vídeo-

danza. Estos ejercicios permitieron establecer unos patrones o esquemas generales dentro del vídeo-danza, no obstante todos los movimientos y ejercicios realizados en este son completamente creados en ese instante.

El vídeo-danza

Uno de los deseos principales del vídeo-danza era relatar la historia tal y como la había vivido desde el momento en el que empecé a cursar las especialización, condición que me llevó primero a construir un argumento del producto creativo, la búsqueda de materiales, locaciones y demás aspectos necesarios para su realización, y la construcción de un guión técnico antes de iniciar de proceso de rodaje.

Argumento:

La Mirada del Ciempiés

En el profundo bosque se encuentra él ante la inmensidad, la inmensidad de su ser y del mundo que habita. Su gesto pasivo y tranquilo da cuenta de que no está aquí, de que está en otro plano. Da la impresión de que su cuerpo carece de todo peso, de que en cualquier momento se alzará de la tierra y levitará, da la impresión de que en cualquier instante explotará en un destello de luz profunda. Se iluminará.

Un murmullo irrumpe en la tranquilidad de bosque, el sonido de un incesante andar perturba su estado de gracia. Aunque sospecha de esa otra presencia, aún no sabe de quién se trata. Se siente incómodo, intranquilo, no es capaz de reconocer esos sentimientos que le invaden, no quiere saber que lo puede perturbar de esa manera. La leve sospecha se incrementa, no puede tratarse de otra cosa, nada en el mundo sería capaz de generar en él tales sensaciones, la angustia se apodera de su ser, se ve obligado a abrir sus ojos únicamente para sentirse más aterrorizado por ese ser asqueroso y repulsivo, para confirmar que se trata de él, del ciempiés.

No sabe qué hacer, no sabe dónde esconderse, no sabe si correr, huir. Se levanta y lo intenta, pero ahí está, frente a él, persiguiéndolo, torturándolo con su escalofriante

presencia. Corre exaltado, busca escapatoria. Se ve perdido, pierde todo rastro de sí mismo, ya no sabe nada de su ser.

Abre los ojos, la oscuridad invade su ser, no sabe dónde está. A su espalda se vislumbra algo, no sabe que es, está confundido, no sabe de qué se trata, parece una red, una encrucijada siniestra a la que no se quiere acercar. Busca una manera de escapar, lentamente se da la vuelta para encontrarse de frente al miriápodo y comprobar angustiado que no se trataba de un sueño, este lo sigue, lo instiga, él se siente acorralado, no le queda otra opción que buscar el escape en la red.

Da el primer paso, buscando atravesar el laberinto sin tocar sus hilos, encontrar la salida que lo lleve de regreso a la realidad, a la vida tranquila y apacible que tanto le costó conseguir. Su angustia crece al darse cuenta de que no puede avanzar, de que estas fibras enredan su cuerpo y le impiden el paso, sofocan su piel. Una pieza enreda su rostro asfixiándolo, oprimiéndolo con su halo brillante, reflejando una imagen recóndita de aquel ser que no sabía si vivía o moría, de aquel ser que no sabía si lo era, llamado al mundo con un eco en la distancia, atendiendo a tientas, especulando con los sonidos, guiándose con susurros. Sale de allí, está en el laberinto, atrapado, intentando escapar en vano, una cinta le oprime el pecho, este le arde, tiene un herida abierta que no ha sanado, un dolor que lo que lo acompaña día a día, que no lo deja vivir, una herida que lo atraviesa, que lo divide en dos. Angustiado busca la forma de salir de allí, su cuerpo se enreda, su centro se bloquea, vestigios de un pasado lo atraviesan, cuerpos vacíos llenos de deseo, inquietos en la búsqueda, en la necesidad de sentir y de llenarse, agrandando ese agujero que calaba sus almas, deseos que no fueron, intentos fallidos, causas perdidas. Todo su cuerpo está atrapado, inmovilizado en las fibras, esta derrotado, no puede más. Y allí, desde las tinieblas surge de nuevo el ciempiés, aprovechando su abatimiento para confrontarlo, para mirarlo a los ojos, él no puede escapar. La mirada del ciempiés lo estremece, paraliza su cuerpo, tensa su respiración. Tiene un nudo en su garganta. No sabe qué hacer, y no hace nada, solo mirarlo, mirarse el uno al otro fijamente a los ojos. Es allí cuando nota que todavía es él, con el miedo y angustia de estar frente al animal, es él en su cuerpo y en su respiración, es él en su mente y en su cuerpo, es él mirándose a los ojos, aterrorizado, pero él. Surge de nuevo, aún tiene miedo, pero sabe que está vivo, que aún se puede mover, que esas fibras no impiden su paso, si no que permiten nuevas alternativas. Está en el laberinto,

pero está libre, avanzando, jugando entre sus hilos, danzando. Unos nuevos ojos lo acompañan, unos ojos que le permiten ver el mundo, vivirlo y aceptarlo, unos ojos que lo ayudan a moverse en él.

Guión técnico

SEC.	ESC	LOCACIÓN.	PLANOS	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
1	1	Bosque.	P.G.	Se ve la inmensidad del bosque.	Créditos/Nombre del proyecto. Imagen en blanco y negro.
	2	Bosque.	P.P.P.	Se ven los ojos, el entrecejo y el tercer ojo (punto rojo más arriba del entrecejo).	Imagen en blanco y negro
	3	Imagen de archivo.	P.D.	Se muestran partes del cuerpo del ciempiés en movimiento.	
	4	Bosque.	P.P.P.	Se muestran los ojos y el gesto de perturbación. Ojos cerrados.	Imagen en blanco y negro
	5	Imagen de archivo.		Se muestran imágenes del ciempiés en movimiento.	
	6	Bosque.	P.P.P.	Se muestran ojos del personaje se abren de manera abrupta, mostrando una gran angustia y perturbación.	Imagen a color
	7	Imagen de archivo.		Se muestran imágenes del ciempiés en movimiento.	
	8	Bosque.	P.G.	Se muestra un subjetivo del personaje mirando de lado a lado conocimientos bruscos.	Imagen a color
	9	Bosque.	P.G.	Se muestra al personaje parándose	Imagen a color
	9	Bosque.	P.P.P.	Se muestran los ojos del personaje que denotan incertidumbre. No sabe que hacer no sabe dónde esconderse. Se detiene echa su cuerpo a atrás como si hubiera visto algo.	Imagen a color

	10	Imagen de archivo.	P.P.P.	Se muestra imagen de cabeza u ojos de ciempiés.	Imagen más tétrica de lo normal. Fundido a negro.
2	1	Laberinto.	P.P.P. /Zoom out a P.M:	Se muestran ojos cerrados abriéndose/ Se visualiza el laberinto.	
	2	Laberinto.	P.G. Zoom in.	Se muestra subjetiva con referencia del personaje mirando el laberinto, este se gira para encontrarse con la cámara.	Subjetiva del laberinto con referencia.
	3	Imagen de archivo.		Se muestra imagen de cabeza u ojos de ciempiés.	
	4	Laberinto.	P.D. / P.P.P.	Se muestra personaje enredando varias partes del cuerpo, pies, manos, torso.	
	5	Laberinto.	P.P.P.	Primer plano de la cara con vinepel	
	5.1	Ruinas.	P.D.	Se muestra el rostro del personaje a ras de piso	Filtro magenta.
	5.1.1	Ruinas.	P.M. Picado	Se muestra el cuerpo en el piso.	Filtro magenta.
	5.2	Ruinas.	P.P.P	Se muestran distintas secciones del cuerpo del personaje.	Cuatro planos de partes del cuerpo que no se identifiquen resto. Filtro magenta.
	6	Laberinto.	P.D.	Se muestra el personaje con vinipel pegándose al pecho.	
	6.1	Imagen de archivo.		Se muestran imágenes de operación de corazón abierto.	Filtro azul (frío). Resalta crudeza de imágenes (sangre, disecciones.)
	7	Laberinto.	P.D.	Se muestra el personaje con vinipel pegándose a la pelvis.	
	7.1	Imagen de archivo.		Se muestran cuerpos en una orgia.	Filtro rojo.
	7.2	Ruinas.	P.P.	Se muestra al personaje poniéndose labial corrido.	Filtro rojo.
	8	Laberinto.	P.G. a P.P en Zoom in.	Se muestra al personaje que no puede avanzar el laberinto se enreda. / Rostro del personaje.	
	9	Imagen de archivo.		Se muestran imágenes superpuestas del ciempiés y de la cara del personaje.	Se funde a blanco.
	10	Laberinto.	P.P. a P.G. Zoom out	Se muestra el rostro del personaje con una franja roja de maquillaje en los ojos. Este empieza a desatarse y a danzar.	

	10.1	Bosque.	P.M. Picado	Se muestra al personaje que empieza a realizar una danza de reconocimiento de su cuerpo en posición fetal.	El personaje tiene la franja roja en sus ojos.
	11	Laberinto.	P.M.	Se muestra al personaje en el laberinto esquivando obstáculos.	El personaje tiene la franja roja en sus ojos.
	11.1	Bosque.	P.D.	Se muestra el torso del personaje moviéndose con respiración diafragmática.	El personaje tiene la franja roja en sus ojos.
	11.2	Bosque.	P.M.	Se muestra al personaje realizando una danza de apertura del diafragma y los brazos.	Disolvencia.
	12	Laberinto.	P.G	Se muestra al personaje saliendo del laberinto.	
	12.1	Bosque.	P.D	Se muestra al personaje realizando una danza de la pelvis.	
	12.2	Bosque.	P.A.	Se muestra al personaje realizando una danza de la pelvis.	Fade out. Sonido del bosque.
	13	Bosque.	P.D.	Se muestra la mano cerrada del personaje, luego esta se abre y el ciempiés sale caminando. Se quita la mano se enfoca el pasto y salen los créditos.	

Rodaje y edición

El rodaje se llevó a cabo en tres sesiones y conto con la participación la agencia *Mr. Creative*, quienes son realizadores profesionales de vídeo y facilitaron en gran medida la construcción del producto creativo. Los lugares en donde se llevaron las grabaciones corresponden al municipio de Tenjo, Cundinamarca, en donde se realizaron todas las tomas que requerían la locación "Bosque"; al teatro "El Garaje" ubicado en la ciudad de Bogotá, en donde se adecuo el laberinto y se rodaron todas las escenas que requerían esta locación, y finalmente se utilizó el complejo "Casa Gaitán" de la Universidad Nacional Sede Bogotá para realizar las escenas de la locación "Ruinas". El proceso de edición del vídeo se llevó a cabo en un día, y en él se utilizaron las imágenes obtenidas en el proceso de rodaje, además de algunas imágenes de archivo que corresponden a documentales de la National Geographic Channel, tales como la escena de la operación a corazón abierto, y las imágenes

del ciempiés. Finalmente, la canción que acompaña al vídeo fue compuesta por el artista David Bowie, y fue seleccionada dado que tuvo un papel importante en los ejercicios realizados, sobre todo aquellos que dieron generaron la idea del laberinto y que dieron origen al nombre del proceso creativo.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La primera conclusión que aprecio durante el desarrollo de este trabajo, está asociada la dificultad para definir el cuerpo, lo cual me pone ante el interrogante de ¿por qué se hace necesario para mi definir lo qué es el cuerpo?, quizá sea un vieja tendencia a querer controlar y a querer dominar a través del lenguaje y del discurso. De esta manera, asumir al cuerpo como centro de la experiencia se plantea como un reto, ya que requiere abandonar la identificación con la mente, hacerse consciente de este, de lo que ocurre en él, y esta es una actividad que requiere dedicación. Cuanto más se esté en el cuerpo, cuanta más atención se preste a este más se habita, más se convierte en ese centro de la experiencia, se ubica en un lugar del que ha sido desplazado, de ese cuerpo objeto o vehículo, de ese cuerpo vano. Puede ser de gran ayuda reflexionar sobre la frase del filósofo Jean-Luc Nancy acerca de que *no tenemos un cuerpo, somos un cuerpo.*

Por otra parte, aparecen las reflexiones en torno a la concepción del pasado y de los eventos traumáticos como un problema o un obstáculo que tenga que ser superado. Lo problemático no son los eventos traumáticos en sí, sino el quedarse atorado en ellos, invirtiendo energía y pensamiento en algo que sucedió. Esos eventos tienen un lugar y ese lugar debe ser reconocido, es necesario aceptar que fueron dolorosos, y que van a estar con nosotros siempre, pero es necesario saber aproximarse a ese lugar sin sufrir, sin quedarse ahí. Continuando con esta línea de pensamiento, no se puede hablar de identidad como algo estático o lineal. Así como es difícil "dejar de ser", también es muy difícil "ser", porque ambos se paran sobre certezas que van en contra de los movimientos vitales, del eterno y constante cambio. Decir "ya no" es asumir el tiempo de una manera lineal, es dejar de habitar el presente, que es el tiempo del todo, el lugar donde confluyen todas las cosas. Una estrategia para salir de este "ya no", de este "ser" o "dejar de ser" consiste en no asignar signos ni positivos ni negativos a los sucesos, en lo posible tratar de no emitir juicios de valor, aprender a mirarlos como sucesos, que trajeron dolor o que trajeron bienestar, pero tanto el dolor como el bienestar se acaban, pasan. Que nada se quede en el cuerpo.

Uno de los más grandes y más importantes descubrimientos que generó en mi haber cursado la especialización y sobre todo haber desarrollado este trabajo fue reconocer que es necesario abandonar la idea de "sanar" eventos traumáticos, o de sanar el pasado como un

acto de “reparar”. No se está sanando el pasado, se está sanando la visión que tenemos de ese pasado y la forma en la que nos relacionamos con él. Se está resignifciando.

En términos de desarrollo humano, es importante reconocer la importancia de conocerse y reconocerse a sí mismo, de ubicar al individuo como el punto de partida para un proceso de desarrollo; cada ser contiene en si toda la información del mundo. Sin embargo este proceso no se puede quedar en un acto meramente individual, así como se hace necesario asumir una corporalidad, se hace necesario expandir sus límites, asumir identidades cambiantes, en movimiento, pensar en colectivo, en sociedad, en especie. Es importante reconocer el papel de las artes en este proceso de desarrollo, la posibilidad de acción a partir de ellas nos permite reconocernos, expresarnos y subvertirnos, tanto individuos como sociedad.

Por último, considero que la danza, el movimiento y la improvisación no se pueden reducir a herramientas al servicio de un proceso de sanación. Para que estas tengan este efecto es necesario quitar toda pretensión de sanar. Es algo relacionado con lo que plantea Viktor Frankl acerca de la felicidad, cuando la felicidad se convierte en un objetivo o un fin se hace efímera, se escapa, la felicidad más bien es algo que se deriva de otro proceso, de alcanzar un objetivo concreto. Con el tiempo me di cuenta de que para mí fue necesaria una renuncia, una renuncia a querer encontrar algo allí, aunque inicialmente en este trabajo se plantearon como una herramienta, la danza, el movimiento y la improvisación son algo mucho más grande, en este momento no se bien que son, ni tampoco me interesa definirlas, pero en ellas he encontrado algo mucho más profundo que la posibilidad de sanar o de resignificar, en la danza y el movimiento he encontrado la posibilidad de borrar las fronteras del yo, de desdibujarme, de desestructurarme, y también de encontrarme en nuevos lugares, en la danza me encuentro y me disuelvo. Sobre todo me disuelvo.

REFERENCIAS

- BORGES, J.L., (1980), *El Tiempo, Borges Oral*. Bruguera. Barcelona, España.
- CARRERA D., (2011) *Enseñar vídeo danza*, en *Configuraciones de la danza, el sonido. y el vídeo en el cuerpo.* Escuela Nacional de Bellas Artes. Montevideo.
- DETHLEFSEN T., DAHLKE, R., (1983), *La enfermedad como camino.* DeBolsillo. Munich, Alemania.
- LÉVI-STRAUSS, C. (1973), tomado de VIVEIROS DE CASTRO, E., (2002). *Metafísicas Caníbales.* Katz. San Pablo, Brasil.
- LOWEN, A., (1988). *Bioenergética.* 11ª Edición. Diana.
- LOWEN, A., LOWEN, L. (2010). *Ejercicios de Bioenergética.*10ª Editorial Siglo. España.
- MERLEAU-PONTY, M. (1946), tomado de TRILLAS, C. K., (2004). *El Cuerpo Vivido. Algunos apuntes desde Merleau-Ponty.* Universidad de Valencia. Themata Revista de Filosofía, 33. España.
- NACHMANOVITCH, S. (1990). *Free Play: La Improvisación en el Arte y en la Vida.* Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.
- REANUD, A. (1990) *Comprender la imagen hoy*, en *Vídeoculturas de fin de siglo*. Cátedra, Signo e Imagen. Madrid.
- TOLLÉ, E., (2000), *El poder del ahora.* Norma. Bogotá. Colombia.
- Veras, A. (2007) tomado de González, L., Monroy X. *Danza y performance audiovisual: símbolos corporales y representación sensorial.* Escuela Nacional de Bellas Artes. Montevideo.
- WILBER, K. (1991) *Asumir la Responsabilidad de Nuestra Propia Sombra,* en *Al Encuentro con la Sombra.* PDF.
- ZULUAGA, M, (2005). *La experiencia del movimiento y de la danza,* en *Pensar la danza 2005,* Instituto Distrital de Cultura y Turismo, Bogotá, Colombia.