



UNIVERSIDAD DE CHILE

Facultad de Artes

Departamento de danza

**Fundamentos y Principios somáticos Bartenieff, una herramienta para el trabajo de interpretación y creación en la danza contemporánea.**

Descripción del proceso de entrenamiento y montaje de la obra *Mudanza* de la Compañía de Danza Experimental I.D.E.a.

Memoria para optar al título de Profesor Especializado en Danza.

MARÍA JOSÉ RIQUELME PEDREROS

Profesora Guía: Francisca Morand García-Huidobro

Santiago, Chile

Abril, 2018

## **Agradecimientos.**

A la compañía de danza experimental I.D.E.a, en especial a su directora Beatriz Alcalde, por compartir sus conocimientos y por permitirme usar este espacio para aprender y desarrollar mis inquietudes pedagógicas.

A Javiera Anabalón, por que sin su ayuda esto no hubiese sido posible.

A Francisca Morand, por introducirme en el Sistema de Fundamentos Bartenieff, por compartir sus conocimientos y por su ayuda durante este proceso.

A mi familia, por siempre estar ahí.

## Índice

Resumen.....	iii
Introducción .....	4
Motivaciones y fundamentos.....	6
Metodología .....	10
Objetivos .....	14
Primera Parte.....	15
<b>APROXIMACIÓN TEÓRICA HACIA LOS SISTEMAS SOMÁTICOS Y LOS     FUNDAMENTOS BARTENIEFF.</b> .....	15
I. Teorías y fundamentos en torno a la somática.....	15
II. Aprendizaje somático en la danza: descubrimiento y desarrollo en el proceso.....	22
III. Los Fundamentos Bartenieff .....	29
Segunda Parte .....	51
<b>EL INTÉRPRETE.</b> .....	51
Tercera Parte.....	64
<b>APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS SOMÁTICOS DE BARTENIEFF PARA EL     MONTAJE E INTERPRETACIÓN DE LA OBRA <i>MUDANZA DE LA COMPAÑÍA</i></b> <b>I.D.E.a</b> .....	64
I. La compañía de Danza Experimental I.D.E.a.....	64
II. Construcción y aplicación del programa de entrenamiento Fundamentos Bartenieff para la creación de una obra con la compañía I.D.E.a. ....	68
III. Configuración coreográfica de la obra <i>Mudanza</i> a partir del programa Fundamentos Bartenieff. ....	82
IV. Conclusiones del proceso.....	94
Bibliografía .....	104
Anexo 1.....	106
Anexo 2.....	110

## Resumen

El siguiente trabajo corresponde a un estudio reflexivo sobre el aporte que pueden ofrecer los Fundamentos y Principios somáticos propuestos por Irmgard Bartenieff, hacia el trabajo de creación e interpretación en la danza contemporánea, más allá de los objetivos terapéuticos que determinaron en un principio a las corrientes somáticas al igual que el trabajo de la bailarina y terapeuta alemana. Esta reflexión surge de la observación y reflexión del trabajo de Práctica profesional llevado a cabo el 2012 con la Compañía de Danza Experimental I.D.E.a, el cual constaba de una primera etapa de instrucción y entrenamiento de los Fundamentos Bartenieff, y de una segunda etapa de montaje de la obra *Mudanza* en el cual se pudieron aplicar los Fundamentos Bartenieff hacia el trabajo interpretativo y creativo. Este proceso fue descrito en el presente documento a la luz de las perspectivas históricas y teóricas que llevaron a Bartenieff a establecer su modelo de prácticas, principios y fundamentos en torno a la somática y también en base a los testimonios, registros y experiencias recopiladas durante los meses de trabajo con la compañía I.D.E.a.

## **Introducción**

Resulta fundamental, desde mi perspectiva, para el desarrollo de las diversas técnicas y nuevos lenguajes en la danza, abrir espacios de experimentación y registrar sus modos de asimilación en determinados contextos, como documento de referencia y reflexión, tanto teórico como práctico. En este marco, el presente documento intenta ofrecer un registro particular, pero consistente, del desenvolvimiento y aplicación de algunos conceptos del sistema somático de la bailarina y terapeuta alemana Irmgard Bartenieff en una compañía de danza chilena. Si bien esta investigación corresponde a un segmento muy pequeño dentro del contexto nacional, y más aún latinoamericano, resulta significativo y útil como documento de registro para pensar y observar los mecanismos de creación al interior de la danza local, aun cuando sea a partir de casos particulares, y en particular, cuáles son las diversas recepciones en este contexto de los Fundamentos Bartenieff. Es importante dejar en claro también que las siguientes páginas, más que un análisis pretende describir y registrar un proceso, una experiencia, la cual se apoya con contenidos teóricos para tener una perspectiva más clara del trabajo realizado con la compañía I.D.E.a, y de

qué manera se integraron y conjugaron los Fundamentos Bartenieff con un trabajo de creación coreográfica y al mismo tiempo de interpretación.

## **Motivaciones y fundamentos**

Mi desarrollo en el ámbito de la danza ha tomado lugar desde hace ya más de 12 años junto a la compañía de Danza Experimental I.D.E.a dirigida por la bailarina y coreógrafa Beatriz Alcalde, donde he tenido la oportunidad de conocer diversos lenguajes, introducirme en la docencia e indagar en el trabajo creativo, tanto a través de la improvisación como en los procesos de composición de obras que ha llevado a cabo la compañía. Una vez comenzados mis estudios superiores para la Licenciatura en Arte con Mención en Danza en la Universidad de Chile el año 2006, comencé a introducirme de manera más profunda en el ejercicio de la docencia de la danza tanto de niños como de adultos, y así también se desarrollan mis inquietudes en torno a las técnicas somáticas y en particular hacia los fundamentos propuestos por la bailarina, coreógrafa, teórica y pionera de la danza terapia Irmgard Bartenieff, a los cuales me aproximé principalmente a partir de la instrucción práctica y teórica de mi profesora guía Francisca Morand.

Una vez conocidos los beneficios particulares que ofrece el Sistema de Fundamentos Bartenieff sobre el desarrollo de la conciencia tanto interna

como externa del movimiento, para el logro de una mayor fluidez, eficiencia, cuidado, y por tanto, disfrute también del cuerpo en el ejercicio de la danza; en vista también del aporte que los principios de Bartenieff ofrecen sobre la prevención de lesiones y, gracias a ello, al potenciamiento de la expresividad, surge mi interés por transmitir a mi grupo de trabajo, la Compañía I.D.E.a, dichos conocimientos. Sin embargo, al ver que el entrenamiento siempre iba direccionado a la creación de una obra, comienza a emerger la posibilidad de proponer ya sea una lectura, nuevas reflexiones, o si se prefiere, una mirada más personal, sobre las proyecciones que el Sistema de Fundamentos Bartenieff la pudiera ofrecer en el ámbito creativo y a lo que podría aportar a la formación del intérprete. (No solo a nivel de desarrollo de habilidades expresivas, sino también un intérprete activo con capacidad de proponer desde su lenguaje) Puesto que, si bien las técnicas somáticas desde un inicio han apuntado hacia un objetivo más bien terapéutico, a través de técnicas de concientización del cuerpo y de la ejecución de su movimiento para un mejor manejo, cuidado y posibilidad de elección de movimiento, las técnicas somáticas pueden facilitar, además, una suerte de “sala ulterior” o “consecuente”, correspondiente a un espacio de desarrollo creativo, cuyas particularidades

y riquezas se encuentran dadas por el trabajo de entrenamiento propioceptivo al que apunta la somática, y en particular el Sistema de Fundamentos Bartenieff. En este sentido, lo propuesto en este estudio apuntaría principalmente a la observación de las potencialidades creativas e interpretativas, que pueden surgir de los beneficios y aportes ofrecidos por el Sistema de Fundamentos Bartenieff en particular, pero la constatación de dicho beneficio, requiere sin embargo de la observación del proceso de entrenamiento anterior al cual apunta directamente como objetivo la somática.

En este contexto, el trabajo de práctica profesional exigido por la Universidad de Chile, se presentó como una oportunidad para llevar a cabo de manera sistemática y programática el traspaso de los Fundamentos Bartenieff a través de un plan de entrenamiento, el cual podía estructurarse de manera específica hacia el trabajo de aquellos elementos menos conocidos y trabajados hasta entonces por la compañía y enfocarse también a sus intereses y motivaciones particulares. Este plan de entrenamiento “personalizado”, además de facilitar la efectividad y profundidad en la asimilación de dichos Principios, permitiría dar cuenta de aquella etapa de

creación ya mencionada, en la cual los beneficios de la somática de Bartenieff se pueden mostrar, observar y comprobar, en el despliegue creativo e interpretativo de las bailarinas de la compañía I.D.E.a.

## **Metodología**

Como ya se ha mencionado, dado el vínculo que la compañía ha establecido siempre entre el tipo de entrenamiento (lenguaje o técnica) y el proceso creativo de sus obras, aparece la posibilidad de pensar, desarrollar y observar el potencial que podrían tener los Principios Bartenieff en el proceso creativo de una obra de danza contemporánea y en la formación del intérprete. Por esta razón construí un programa de entrenamiento que incorpora el trabajo de concientización y las herramientas que ofrece la somática de Bartenieff, no solo direccionado a la correcta, consciente y orgánica ejecución del movimiento, sino que también hacia el trabajo de improvisación y de composición a partir del cual se configura la obra. Este entrenamiento se llevaba a cabo principalmente los viernes de cada semana, día en que generalmente se presentaban nuevos contenidos sobre los Fundamentos Bartenieff, pero la compañía durante la semana seguía trabajando y aplicando los contenidos tanto hacia el trabajo psico-físico como al trabajo coreográfico.

El proceso específico de entrenamiento con la Compañía I.D.E.a se llevó a cabo entre el 11 de mayo y 3 de agosto del año 2012 y fue aplicado en los

meses paralelos y posteriores específicamente para la creación de la obra *Mudanza* (2012), la cual fue presentada en múltiples espacios tanto de la Región Metropolitana como en otras regiones del país durante todo el 2012 e incluso el 2013. Es importante dejar en claro que el programa inicial de Práctica (Anexo 1) no incluía como objetivo inicial el desarrollo de herramientas interpretativas ni creativas a partir de los Fundamentos Bartenieff, pero el proceso de montaje de la obra *Mudanza*, el cual se llevó a cabo de manera paralela y posterior a la implementación del programa de entrenamiento, permitió la aplicación de los conocimientos hacia el área creativa e interpretativa, y fue ese proceso completo lo que dio pie a la reflexión que hoy se expone en este documento.

El aporte que pretende ofrecer el presente estudio corresponde al registro de ese proceso completo (de todas las etapas) de aplicación de los Fundamentos Bartenieff en una compañía de danza en la cual prácticamente se desconocía el concepto de somática. Dicho proceso de implementación comprende, en primer lugar, el entrenamiento y asimilación de los Fundamentos Bartenieff por parte de las bailarinas de la compañía; en segundo lugar, de su implementación y descubrimiento en el trabajo

creativo a través de ejercicios de improvisación y composición coreográfica, y por último, de la observación y registro de la exhibición de los resultados de aquel proceso al público, a través de diversas funciones y temporadas. Esta última etapa resulta fundamental puesto que corresponde, en primer lugar, al cierre y consumación del proceso de asimilación y aplicación de los Fundamentos Bartenieff en la instancia irrepetible de encuentro con el espectador, y en segundo lugar, corresponde a una instancia “otra” de experimentación de la somática con los Fundamentos Bartenieff, posterior al trabajo técnico y de auto-descubrimiento de las propias potencialidades de movimiento, como puede ser el desarrollo del rango interpretativo en el escenario. Sin embargo los aportes que los Fundamentos Bartenieff se pueden observar a lo largo de todo el proceso de implementación comprendiendo también este último como un proyecto que no culmina sino que se mantiene en evolución y problematización antes, durante y después de la instancia de ejecución de la obra ante una audiencia.

El análisis se desarrolla a partir de mi propio estudio y experiencia del proceso como docente pero también a partir del testimonio de algunas bailarinas de la compañía incluyendo a su directora Beatriz Alcalde.

También fue necesaria la revisión de registros audiovisuales de las jornadas de entrenamiento al igual que de ensayos generales de la obra *Mudanza* y de funciones llevadas a cabo en diversos contextos.

El estudio desarrollado a continuación, da cuenta de dicho proceso completo de implementación y creación práctico con la compañía I.D.E.a, pero también incorpora la primera etapa de investigación llevada a cabo, ya que, en tanto documento de registro, requiere de las referencias teóricas e históricas que llevaron a construir el programa de entrenamiento ya mencionado y las lecturas propositivas que a continuación se exponen sobre los Fundamentos de Bartenieff. Este estudio por tanto se constituye por esa primera parte teórica y contextual de las técnicas somáticas, y sobre la consolidación de los Fundamentos que finalmente determinan la propuesta particular de Bartenieff, y una segunda parte, que parte con la descripción del plan de entrenamiento diseñado para la compañía I.D.E.a, para luego continuar con el análisis del proceso de composición e interpretación de la obra *Mudanza* (2012) junto con el material testimonial y de registros audiovisuales del proceso recopilado, el cual da cuenta de la experiencia de primera fuente del proceso.

## **Objetivos**

**General:** Exponer la factibilidad de aplicación y los posibles aportes de los Fundamentos Bartenieff para el desarrollo creativo e interpretativo en la danza, a través del registro del plan de entrenamiento y montaje de la obra *Mudanza* de la Compañía I.D.E.a.

### **Específicos:**

- Describir y asociar el proceso de implementación de los Fundamentos Bartenieff en la compañía de danza experimental I.D.E.a para la creación de la obra *Mudanza*.
- Aportar al registro y documentación del trabajo coreográfico e Interpretativo de la Compañía I.D.E.a
- Difundir los beneficios de la técnica somática en general, y de los Fundamentos Bartenieff en particular, en el contexto de la danza chilena.

## **Primera Parte**

### **APROXIMACIÓN TEÓRICA HACIA LOS SISTEMAS SOMÁTICOS Y LOS FUNDAMENTOS BARTENIEFF.**

#### **I. Teorías y fundamentos en torno a la somática.**

Para tener una aproximación cuidadosa y clara hacia el concepto de somática es necesario mencionar en primer lugar la discusión que se plantea a partir de la etimología del término *soma*, puesto que, a lo largo de la historia múltiples disciplinas, que van desde la filosofía, pasando por la psicología y la teoría de la educación, hasta aquellas áreas comprometidas de manera más práctica con el ámbito de lo físico como lo son la medicina y la danza, han utilizado el concepto para referirse a experiencias y ámbitos de la realidad de muy diversa índole, y desde concepciones también muy heterogéneas en torno al significado de *Soma*.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> En psicología, el trabajo de reunión entre psicoanálisis y marxismo que lleva a cabo Wilhelm Reich considerado padre de la psicología corporal, resulta decidor para comprender el trazado que ha descrito la reflexión en torno a la somática desde la teoría psicoanalista Freudiana y Junguiana; en teoría de la educación podemos encontrar el trabajo de John Dewey y Heinrich Jacoby. Y en el contexto correspondiente a la danza y la teoría del movimiento (el cual será tratado con mayor detención a continuación) tenemos el trabajo de Delsartes, Dalcroze y Laban por sólo mencionar algunos. Referencias artículo Francisca Morand: “Sistemas somáticos en la educación de la danza” y “Definición de somática”.

La palabra “somática” se constituye a partir de la raíz griega “soma” (σῶμα) que ha sido traducida al español como “cuerpo” y del sub-fijo -tico/a que refiere a “lo relativo a”. Pero el significado que se le dio al término en la Grecia antigua, el cual refería a una máquina corporal diferenciada del sistema mental y/o espiritual, dista radicalmente de la visión holística y global que la somática maneja sobre el concepto de *soma* (cuerpo), entendido como un sistema orgánico en el cual se entrelazan pensamiento, emoción y cuerpo, en un constante diálogo con su entorno.

El filósofo y educador estadounidense Thomas Hannah fue quien se ocupó de reformular y establecer el concepto de “somática” proponiendo el *soma* en primer lugar como “el cuerpo percibido desde dentro por el propio individuo [el cual] se autorregula así como es capaz de sentirse a sí mismo”<sup>2</sup>. El “cuerpo somático”, a partir de la definición de Hannah por tanto, más allá de ser una mera máquina física se plantea como un organismo global, dotado de conciencia, que en su propia percepción y la de su entorno puede adecuarse, sobrevivir, superar sus potencialidades y crear.

---

<sup>2</sup> Thomas Hannah, “What is Somatics?” *Somatics* .nº.4 (1986), p. 5.

Desde la perspectiva de Hannah, el desarrollo y cuidado del cuerpo y de su movimiento, exigía necesariamente el desarrollo de una relación eficiente e integrada entre el afuera y el adentro del individuo, lo cual podía lograrse con el desarrollo de la “conciencia propioceptiva”<sup>3</sup>, correspondiente a aquel sentido interno que nos informa sobre la posición relativa de las partes contiguas del cuerpo y de la relación de las mismas con el espacio. De esta manera el *soma* se percibe como una totalidad, puesto que “Ante cada partícula de experiencia, el soma responde completo, tanto motora como sensorialmente. Esto significa que todo el soma recibe un estímulo sensorial y todo el soma responde con su motricidad”<sup>4</sup>. A dicha participación integrada de las partes senso-motoras se le reconoce como “sinergia” y con ella se identifica la forma operativa global primordial del proceso somático, dentro de la cual el mismo ejercicio del pensamiento corresponde a un movimiento físico real del cuerpo humano”<sup>5</sup>. Finalmente Hannah, definirá la somática como “el arte y la ciencia del proceso interno

---

<sup>3</sup> Concepto utilizado por Francisca Morand en su artículo “En torno conceptos generales que definen la somática”. Curiosamente, el Diccionario de La Real Academia Española define la palabra “propiocepción” como la “Percepción *inconsciente* de los movimientos y de la posición del cuerpo, independiente de la visión”. Sin embargo, dada la defensa de Hannah por el desarrollo de una “conciencia consciente”, valga la redundancia, esta definición de la RAE no resultaría muy pertinente para el contexto de los estudios somáticos. El concepto de “Propiocepción” en este contexto, sin ir más allá, apunta directamente a la “propia percepción” del cuerpo y de sus partes, como una capacidad interna de percepción del propio cuerpo y de su desenvolvimiento en el espacio.

<sup>4</sup> Thomas Hannah. “Somatology: Somatic Philosophy: 15.

<sup>5</sup> Thomas Hannah, *The Body of Life: Creating new pathways of sensory awareness and fluid movement*. (New York: Alfred A. Knopf, 1983), p. 145

que se vivencia entre el auto conocimiento, la función biológica y el ambiente que nos rodea, tres factores a los que se les denomina el todo sinérgico”<sup>6</sup>.

A principios de la década de los setenta, apoyado por Don Hanlon Johnson y Seymour Kleinman, Thomas Hannah realiza un trabajo de investigación y de integración de diversas prácticas y principios provenientes de la neurociencia y otras disciplinas enfocadas al cuidado del cuerpo y a la educación del movimiento, en base a lo cual estructura su propio sistema de reeducación neuromuscular al que denominará “*Hannah Somatics*” (Somática Hannah)<sup>7</sup>. Este sistema somático tiene como objetivo primordial el descubrimiento y enseñanza de “formas individuales, personales, de enfrentar los problemas físicos y emocionales”<sup>8</sup> a través de la liberación del dolor, bloqueos y tensiones corporales, a partir de un conjunto de técnicas de movimientos fáciles, fluidos y encadenados, los

---

<sup>6</sup> Thomas Hannah, “Definition of Somatics” *Somatics*, n°.2 (1983). P.1

<sup>7</sup> En 1975 Hannah, como director del Instituto de Psicología Humanista (*Humanistic Psychology Institute* ahora *The Saybrook Institute*) estructura el primer programa de entrenamiento Feldenkrais en Estados Unidos y continúa sus estudios al lado del físico judío-ucraniano años después en el Instituto para la investigación y entrenamiento de la somática (*Novato Institute for Somatic Research and Training*) que el mismo año había fundado con su esposa Eleanor Criswell Hannah. De este modo y a partir del contacto con miles de pacientes, su trabajo evoluciona enormemente en su efectividad, en parte gracias a la incorporación del concepto de *biofeedback* propuesto por Feldenkrais. Todos los procedimientos y técnicas desarrolladas y comprobadas en esta etapa conformarán lo que posteriormente Hannah propondrá como la Educación Somática Hannah (Hannah Somatic Education).

<sup>8</sup> Capítulo I, artículo “Definición de somática”.

cuales deben llevarse a cabo en conjunto con un trabajo de reconocimiento y concientización de la experiencia de dicho movimiento a nivel interno<sup>9</sup>.

Uno de los estudios que mayor influencia tuvo en la configuración de la técnica somática de Hannah, corresponde al trabajo del físico judío-ucraniano, Moshe Feldenkrais, quien también postulaba que a través del desarrollo de la conciencia interna era posible comprender los límites y potencialidades del propio movimiento, resguardando de tal manera la posibilidad de lesiones, además de aumentar la facilidad y rango de movimiento y mejorar la flexibilidad y la coordinación.

Feldenkrais comprobó que, a través de ejercicios de localización de la atención en ciertas zonas del cuerpo al momento de ejecutar el movimiento, se produce un proceso de *feedback* sensorial, el cual da paso a un proceso de re-educación del Sistema Nervioso Central, efectivo para la subsanación ya sea de contracciones musculares o de otras lesiones que puedan surgir por la ejecución inconsciente del movimiento. Señala Feldenkrais: “Si hace algo y no sabe lo que se está haciendo, entonces no es correcto para usted.

---

<sup>9</sup> Página Hannah somatics. “  
Association for Hanna Somatic Education®, Inc. <<http://hannasomatics.com/>>

Si usted sabe lo que está haciendo, entonces todo lo que hace es correcto para usted. Como seres humanos, tenemos la capacidad peculiar que otros animales no tienen, y eso es saber lo que estamos haciendo. Así es como tenemos la libertad de elección”<sup>10</sup>. Hannah observa que los métodos propuestos por Feldenkrais resultan altamente compatibles con su teoría somática y efectivos para combatir lo que Hannah reconocía como el estado de “amnesia sensomotriz”, en el cual el individuo no puede identificar el adecuado recorrido del movimiento a causa de la tensión o mal uso de la musculatura o de ciertas articulaciones; o también para prevenir patrones poco eficientes en actividades de la vida diaria.

La “toma de conciencia” (*awareness*), entonces, corresponde a un eje clave para Hannah y Feldenkrais, al cual atender a la hora de abordar y enseñar el bienestar del cuerpo “en” y “a través” del movimiento, puesto que, en la conciencia residiría la capacidad de desarrollo de autoconocimiento y de aprendizaje del ser humano sobre su propio cuerpo y movimiento. Dicha capacidad exige además un ejercitamiento simultáneo de la voluntad (elemento fundamental para la somática), puesto que la

---

<sup>10</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*. Buenos Aires/Barcelona/México: Paidós, 1991. primera edición en inglés 1981. p. 114

ampliación de los rangos de la conciencia dependerían de la acumulación de información consciente que el individuo haya logrado recolectar voluntariamente. “Cuanto más amplio sea el rango de conciencia, mayor será el rango de autonomía y de autorregulación” afirma Hannah, entendiendo la conciencia no como una facultad estática de la mente sino más bien como una “función senso-motora aprendida”<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Hannah, “What is Somatics”, p.7

## **II. Aprendizaje somático en la danza: descubrimiento y desarrollo en el proceso.**

La académica, bailarina y coreógrafa chilena Francisca Morand, afirma que uno de los campos que quizás ha influido con mayor determinación y profundidad en la educación de la danza moderna y/o contemporánea en los últimos veinte años en Estados Unidos, es el de los métodos o sistemas “somáticos”.<sup>12</sup> Morand identifica dos etapas principales en el desarrollo de los sistemas somáticos: una primera generación de teorías y prácticas desarrolladas principalmente durante la primera mitad del siglo XX, entre las cuales se puede identificar el Método Alexander, Método Feldenkrais, Teoría de Análisis Laban, Eutonía, Rolfing, Método Mézières, Método Mensendieck, Ideokinesis y Método Trager, por nombrar algunos; teorías y prácticas en las cuales Thomas Hannah observó aspectos convergentes, y en conjunto con sus propios aportes fue desarrollando su propia definición y sistema sobre la somática como se mencionaba; y una segunda generación de la cual forman parte los estudios de L. Sweigard y B. Clark (quienes continúan en el desarrollo de la Ideokinesis), M. Rosen, C. Selver y C. Speads (discípulas de E. Gindler), de B.B. Cohen (Body Mind Centering) y

---

<sup>12</sup> Morand “Sistemas somáticos en la educación de la danza”, p.1

los Fundamentos propuestos por Irmgard Bartenieff, en los cuales se centra el presente estudio y que será analizado luego con detención, quienes además de construir un cuerpo teórico que permite su transmisión a futuras generaciones, han aportado de manera significativa en la renovación y reformulación de los métodos, fundamentos y perspectivas de los centros formativos que se han direccionado para la formación profesional de bailarines, actores, deportistas y terapeutas, no sólo en Europa y Estados Unidos sino que también en Latinoamérica a lo largo del siglo XXI. Morand señala que dichas técnicas y teorías somáticas comienzan a relacionarse de manera temprana con la danza desde los años cuarenta cuando Erick Hawkins aplica sus estudios sobre Ideokinesis a su trabajo coreográfico, pero es en la década de los sesenta que la somática comienza a ejercer una influencia consistente en el entrenamiento de bailarines y coreógrafos, “con la llegada del postmodernismo a la danza estadounidense”<sup>13</sup>, y recién en los años ochenta ciertos sectores de la danza formal norteamericana comienzan a incorporar en sus currículos métodos somáticos como la Técnica Alexander y Laban-Bartenieff, los cuales ya habían sido considerados para la formación de actores y actrices.

---

<sup>13</sup> Morand, Francisca. “Sistemas somáticos en la educación”. p. 2

En la somática, como se mencionaba, el aprendizaje tiene directa relación con un ejercicio de adaptación del individuo a su medio ambiente, y de manera específica con la adquisición de herramientas de auto regulación y auto control, a través del autoconocimiento perceptivo y focalizado, para generar una re-educación y una re-coordinación hacia una ejecución consciente y apropiada del movimiento. Este proceso comprende una modificación de los patrones de hábitos dañinos ya establecidos, puesto que, una vez que un patrón anterior se hace consciente junto a la voluntad de modificarlo, es posible que el sistema nervioso lo reintegre al inconsciente (transformándolo de nuevo en hábito) para poder continuar trabajando otros aspectos aún no modificados. “Los hábitos nos permiten olvidar gran cantidad de cosas para poder así prestar atención a otras”<sup>14</sup>.

Para estos objetivos, las prácticas somáticas van a apuntar a lo que, desde un punto de vista neurológico se reconoce como “Sistema Nervioso Somático”, correspondiente al “conjunto de estructuras y funciones relacionadas con la recepción, interpretación y respuesta a la información

---

<sup>14</sup> Robert R. Roth. “Recontextualizing education through the physycal: A Somatic approach” (Ph. D. Ohio State university 1990), p. 144.

desde nuestro funcionamiento interno y nuestro ambiente externo. Es decir, comprende nuestros sentidos, incluyendo los propioceptivos (oído medio, receptores nerviosos de los músculos y tendones, etc.), nuestro sistema nervioso central y nuestras respuestas motoras”<sup>15</sup>. Podría afirmarse entonces que la metodología de los sistemas somáticos trabajan, como señala Morand con el “sentir” más que con el hacer<sup>16</sup>, y con la generación de una respuesta intencionada a la información que la percepción otorga. Este aspecto corresponde a una revolución significativa para los métodos de aprendizaje propuestos por los centros de producción del conocimiento occidentales (La Academia), puesto que la somática rescata los sentidos y la percepción como una fuente plausible de adquisición de conocimiento, más efectivo aún para el caso de las disciplinas ligadas a lo físico y a lo artístico, que los métodos racionalistas a partir de los cuales el individuo adquiere conocimientos únicamente desde un ejercicio de comprensión lógico-cognitivo.

Muy ligado al aspecto anterior, puesto que también corresponde a un aporte revolucionario de la somática al ámbito de la danza, es el hecho de

---

<sup>15</sup> Morand. “sistemas Somáticos en la educación de la danza”. p.2

<sup>16</sup> Ibid p. 3

que su enfoque apunte antes al proceso, y a los resultados que se adquieren de ese proceso, que a resultados específicos delimitados previamente, puesto que los sistemas somáticos “proveen medios para trabajar, más que ser un fin en sí mismos”<sup>17</sup> La danza clásica (ballet), por ejemplo, ha propuesto toda una estructura y secuencia de movimientos y ejercicios de entrenamiento los cuales han sido fijados por una práctica que se ha desarrollado y probado por generaciones, por lo cual su instrucción ha apuntado a la correcta ejecución de posturas y pasos específicos<sup>18</sup>. Sin embargo una vez que la danza moderna y contemporánea comienza a indagar en nuevas posibilidades de movimiento, lenguajes y estéticas, se vuelve necesario un trabajo de laboratorio interno por parte del intérprete, de sus propias posibilidades de movimiento y expresividad. Es en este elemento en el cual la somática se puede pensar como un punto de partida fundamental para la generación de nuevos lenguajes y para la creación, dado que, lejos de apuntar al desarrollo de “destrezas específicas”, no solamente se enfoca en el reconocimiento de una expresividad original sino que también en la expansión de dicha expresividad, a partir del descubrimiento también de las propias posibilidades de potencia y cualidad

---

<sup>17</sup> Ibid. p. 3

<sup>18</sup> Ibid. P. 4

de movimiento. Francisca Morand se refiere a la importancia de este aspecto en el ámbito de la danza contemporánea, sobre todo en relación a la versatilidad que éste nuevo ámbito del arte exige, puesto que “un aprendizaje solamente basado en técnicas puras puede restringir el repertorio de movimiento que estos bailarines tengan y así su capacidad para enfrentarse a nuevos lenguajes [...a través de la somática] los bailarines pueden acceder al origen íntimo de su movimiento y usarlo como recurso para su propia experiencia en interpretación y creación”<sup>19</sup>. Cabe agregar también que la visión integral que alberga la somática sobre el cuerpo/mente y su relación con el medio ambiente, resulta fundamental en cuanto a las herramientas que otorga al bailarín para responder y manejar diversas exigencias expresivas que se le presenten y que se le propongan de manera externa (por ejemplo lenguajes y coreografías propuestas), y no solo en su propio proceso creativo.

Todas estas potencialidades creativas y expresivas, a las cuales la somática abre acceso, es a las cuales pretende poner atención el presente estudio, puesto que a partir de un programa de entrenamiento somático

---

<sup>19</sup> Morand. “Sistemas Somáticos en la educación de la danza”. pp. 6-7

(basado en los principio de Bartenieff específicamente), desconocido anteriormente por la mayoría de las bailarinas de la Compañía I.D.E.a, es que se observará el proceso de construcción y ejecución de una obra de danza contemporánea, a saber, *Mudanza*. Pero antes de pasar a describir dicho proceso, es necesario revisar con detención las particularidades de los Fundamentos y Principios del sistema somático de Bartenieff.

### **III. Los Fundamentos Bartenieff**

#### **1. Inicios y contexto**

Los Fundamentos Bartenieff (*Bartenieff Fundamentals*) son un sistema de conceptos, principios y secuencias de movimientos, desarrollados por la bailarina, coreógrafa, físico-terapeuta y pionera de la danza terapia, Irmgard Bartenieff (1900-1981), los cuales exploran el soporte y la coordinación del cuerpo en movimiento, reconociendo este último como el elemento central del sistema expresivo y funcional del individuo en relación con su entorno<sup>20</sup>. Según Bartenieff, estas series de ejercicios fundamentales, ayudan al individuo a redescubrir sus funciones corporales óptimas con respecto al movimiento y al espacio, y al mismo tiempo sirven al terapeuta como herramienta para re-vivir, renovar y ampliar sus recursos personales y profesionales.<sup>21</sup>

Entre 1925 y 1927 Bartenieff estudia junto al coreógrafo, filósofo y arquitecto austriaco Rudolf von Laban en Berlín, y será en base a su

---

<sup>20</sup> Eliot, Catherine. "Introduction to the Bartenieff Fundamentals class material, CMA". Maryland University, College Park. En: Morand, Francisca. "Conceptos y técnica contemporánea basados en los fundamentos Bartenieff". Texto extraído de su Tesis de Magister. "Curso con aproximación somática para el Curriculum de Danza en Chile", 2001 American University, USA. P.1

<sup>21</sup> *Body movement: Coping with the environment* (1980) (Bartenieff 1980:1990)

programa de Análisis del Movimiento Laban (Laban Movement Analysis, LMA) sobre el cual Bartenieff estructurará su propio sistema de Principios y Fundamentos somáticos. En 1936 se establece en Nueva York en donde comienza a desarrollarse como fisioterapeuta, profundizando en el estudio del desarrollo físico-motriz en minusválidos, niños con movilidad reducida y recién nacidos, y en la década de los 50s retoma sus investigaciones sobre las propuestas de Laban al mismo tiempo que vuelve a establecer contacto con el maestro. A partir de dicho reencuentro, ya sobre la década de los 60's, en el Hospital Estatal del Bronx, Irmgard Bartenieff implementa uno de los primeros y más importantes programas de danza terapia del mundo, integrando por primera vez los aportes de Laban a este joven campo de estudio,<sup>22</sup> y en 1965 funda también el programa *Effort/Shape Certification* (Certificado en *Effort/shape*)<sup>23</sup> en el Dance Notation Bureau de Nueva York, en donde Bartenieff observa en los estudiantes de danza serios

---

<sup>22</sup> Ibid p. 2

<sup>23</sup> En 1977 el programa *Effort/Shape* fue renovado y pasó a llamarse Laban Institute of Movement Studies, LIMS (Instituto Laban para Estudios del Movimiento).

problemas de “conectividad”<sup>24</sup>, de manejo de la respiración y de estabilización, conexión con el suelo y soporte.<sup>25</sup>

Durante la década de los 60’s las secuencias de ejercicios propuestas por Bartenieff recibieron el nombre de “Correctivos” y se direccionaron a subsanar los problemas de coordinación entre la parte alta y baja del cuerpo (“división superior-inferior”) por medio del uso de diagonales, lo cual resultaba imprescindible para el logro y entendimiento de la tridimensionalidad en los cambios posturales entre el tronco y los miembros<sup>26</sup>, para un redescubrimiento del centro de peso y para el desarrollo de la conexión con el suelo como soporte. A fines de la misma década dichos “Correctivos” pasaron a llamarse “Fundamentos”, puesto que sus objetivos, más allá de una corrección de la postura y movimientos, se direccionaba a una (re)educación “de las capacidades individuales expresivas y funcionales en el movimiento”<sup>27</sup>.

---

<sup>24</sup> Bartenieff le llama “conectividad” a la capacidad de integrar la totalidad del cuerpo, necesaria para para experimentar el rango de las cualidades del movimiento.

<sup>25</sup> Dianne L. Woodruff with Dori Lewis, *Body Movement: Coping with the environment*. (Amsterdam: Gordon and Breach Publishers, 1980), p. 9 en Morand, Francisca. “Conceptos de técnica contemporánea basados en los Fundamentos Bartenieff” p. 2.

<sup>26</sup> Bartenieff, Irmgard. *Notes from a course in Correctives* (New York: Dance Notation Burneau Press, 1977 en Morand “Conceptos de técnica contemporánea...”

<sup>27</sup> Morand, Francisca. “Conceptos de técnica contemporánea basados en los Fundamentos Bartenieff” p.3

En su obra *Body movement: Coping with the environment*<sup>28</sup> escrita junto a Doris Lewis y publicada en 1980, la fisioterapeuta alemana describe una serie de correlaciones psicológicas que se corresponden con el sistema *effort/shape* de Laban<sup>29</sup>, específicamente en cuanto al paralelismo que propone éste entre: 1) el flujo y la emoción 2) el espacio y la atención 3) el peso y la intención y 4) el tiempo y la decisión.<sup>30</sup> Para Bartenieff lo importante era que sus estudiantes lograran conocer y desarrollar al máximo el entendimiento y manejo sobre el soporte interno del cuerpo, el uso tridimensional del espacio y sobre los componentes expresivos del sistema Laban, ya que ella misma reconocía su propio sistema de Fundamentos como una profundización y ampliación del Sistema Laban, desde el cual Bartenieff extrae tres principios centrales para su trabajo: El primero, correspondiente al énfasis en el proceso de movilidad por sobre el mero

---

<sup>28</sup> Dianne L. Woodruff with Dori Lewis, *Body Movement: Coping with the environment*. (Amsterdam: Gordon and Breach Publishers, 1980)

<sup>29</sup> Los cuatro componentes principales del Sistema de Análisis Laban corresponden a: Cuerpo, Energía (*Effort*), Espacio y Forma (*Shape*), además de ofrecer una nomenclatura para identificar, describir y analizar el movimiento tanto desde sus aspectos cualitativos como cuantitativos, a partir de tres áreas fundamentales: 1) La Eukénica, correspondiente a la estructura para explicar e incrementar el control de la dinámica y expresividad del movimiento, 2) la Coreútica, a saber, la estructura teórica para describir y analizar la relación del individuo con su espacio circundante, el cual opera a partir de direcciones y diseños derivados de figuras geométricas, y 3) la Notación Laban (antes llamada “Kinetographie”) correspondiente al método para describir el movimiento humano, y cuya flexibilidad ha permitido su uso en diversos campos además de la danza, como el de la terapia física, teatro, estudios de producción industrial, deporte y antropología. Morand, Francisca. “Conceptos de técnica contemporánea...” p. 5

<sup>30</sup> *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*  
Escrito por Heidrun Panhofer. Barcelona: Gedisa, 2005. P. 70

fortalecimiento, a través de las llamadas “cadenas cinéticas”, como un método alternativo a la manera tradicional de fortalecimiento en dos fases separadas<sup>31</sup>; en segundo lugar, la perspectiva holística e integrada del movimiento, y, en tercer lugar, la importancia de la etapa inicial del movimiento como determinante fundamental sobre la cualidad, potencia y dirección del movimiento.

## **2. El Sistema Somático Laban-Bartenieff**

### **2.1 Factores de movimiento del Sistema Laban:**

Desde la perspectiva de Laban las acciones corporales corresponden a alteraciones del cuerpo en el espacio las cuales consumen cierto tiempo y una cantidad de energía muscular determinada. Por ello, Laban descompone el movimiento en factores o cualidades de esfuerzo que lo constituyen correspondientes al espacio, el tiempo, el peso y el flujo. Estas cualidades surgen de una actitud interna, consciente o inconsciente y cada movimiento surgiría a partir de una excitación nerviosa, causada por una inmediata

---

<sup>31</sup> “La acción muscular se inicia en patrones, por varios músculos agrupados alrededor de una articulación o como una cadena cinética que incluye varias articulaciones de un miembro o coordina partes del torso con esa parte del miembro [...] el reconocimiento de las cadenas musculares [...] disminuye la dependencia exclusiva de fortalecimiento de músculos individuales para la potencia del movimiento” Bartenieff, Irmgard. *Notes from a course*, p.3

sensación, o por una cadena compleja de impresiones sensoriales experimentadas y almacenadas en la memoria.<sup>32</sup>

En cuanto al tiempo, es posible identificar un contraste entre lo “súbito”, que implica una velocidad rápida y momentánea del movimiento, y lo “sostenido”, que por el contrario refiere a una velocidad lenta y aparentemente interminable. En cuanto al espacio, el movimiento puede responder a un esfuerzo “directo” coincidente con una línea recta de dirección, o “flexible” coincidente con una línea ondulante. Con respecto al peso, la fuerza surge de la energía muscular para efectuar los cambios en la posición corporal y el despliegue y grados de dicha fuerza, se hallan en proporción al peso que se transporta, o a la resistencia que se le ofrece, la cual puede provenir de los músculos antagónicos del mismo cuerpo, o de elementos externos. En cuanto a la energía que requiere el peso, es posible reconocer una tensión muscular fuerte, normal o débil, y operar gracias a ello a partir de las cualidades de “firme” o “liviano”. En lo referente al flujo, el movimiento puede fluctuar entre el control y la libertad, en

---

<sup>32</sup> Laban 1987. En [http://www.brecha.com.ar/articulos/Supuestos\\_basicos\\_de\\_la\\_DMT\\_\(2013\)\\_Por\\_Diana\\_Fischman,\\_Ph\\_D.,\\_BC-DMT.pdf](http://www.brecha.com.ar/articulos/Supuestos_basicos_de_la_DMT_(2013)_Por_Diana_Fischman,_Ph_D.,_BC-DMT.pdf) p.5-7>

referencia a las variaciones con que la energía se desplaza. La cualidad del flujo tiene implicancias cuantitativas en relación a la cantidad de energía en juego, y cualitativas en relación al grado de control con que la energía puede circular. En este sentido se habla de dos tipos de flujo, el “flujo libre”, desprovisto de obstáculos en la circulación, y que comúnmente se puede observar en los movimiento originados desde el centro del cuerpo hacia la periferia del mismo; y “flujo restringido o conducido”, que se presenta con impedimentos por lo que implica conducción y control. A partir de estos factores o cualidades del movimiento establecidas por Laban, y que incorpora plenamente el sistema de Fundamentos Bartenieff, las preguntas que deben surgir a la hora de comprender e incorporar una determinada secuencia de acciones deben apuntar a ¿qué parte del cuerpo es la que se mueve?, ¿en qué direcciones del espacio?, ¿a qué velocidad?, ¿qué grado de energía muscular se emplea?

## **2.2. Principales Fundamentos y Principios de la somática Laban-Bartenieff**

Los Fundamentos Bartenieff estipulados en el entrelazamiento con el Sistema de Análisis Laban y en tanto filosofía somática, apuntan al

desarrollo de la conciencia propioceptiva como un método crucial para el logro de un movimiento eficiente, dado que el movimiento se gestaría, como señala Laban, a partir de impulsos interiores en el cuerpo. La atención debe por tanto direccionarse desde esta perspectiva somática en primer lugar hacia el espacio circundante, luego hacia la conciencia del propio peso corporal y en tercer lugar hacia el tiempo que se requiere para la ejecución y para decidir la trayectoria y cualidad del movimiento. Tal participación interna corresponde a la combinación de los procesos de movimiento y cognición que se dan de manera simultánea en diferentes niveles de conciencia<sup>33</sup>. Por otro lado los objetivos somáticos del Sistema Laban-Bartenieff además de apuntar hacia la ampliación y potenciamiento del rango de expresividad, también comprende una visión holística del organismo humano, pretende reeducar al individuo en cuanto al entendimiento y uso del espacio a través de la experiencia, y por último, enfatiza la idea de moverse con intención y motivación, visualizando el movimiento de manera global.

---

<sup>33</sup> Bartenieff 1980, en [http://www.brecha.com.ar/articulos/Supuestos\\_basicos\\_de\\_la\\_DMT\\_\(2013\)\\_Por\\_Diana\\_Fischman,\\_PhD.,\\_BC-DMT.pdf](http://www.brecha.com.ar/articulos/Supuestos_basicos_de_la_DMT_(2013)_Por_Diana_Fischman,_PhD.,_BC-DMT.pdf)

En cuanto a sus particularidades, esta perspectiva somática ofrece nuevas y concretas perspectivas con respecto a los conceptos de soporte, conectividad, estabilidad, equilibrio, secuencialidad y espacialidad, frente a la necesidad de reformular ciertos métodos de entrenamiento para las nuevas exigencias y objetivos que comienza a postular la danza contemporánea. Francisca Morand en su artículo “Conceptos de técnica contemporánea basados en los Fundamentos Bartenieff”<sup>34</sup> hace una descripción detallada de estos principios, los cuales revisaremos a continuación.

### **2.2.1 La importancia de la Conectividad**

La filosofía somática Lában-Bartenieff comprende el movimiento como una dinámica que resulta de una interacción dialógica contenida en diversos binomios, los cuales remiten a la cualidad y condición espacial del movimiento, a los cuales Bartenieff reconoce como los siguientes **“Temas”**: 1) Interno/Externo, referente a la expresión externa de los impulsos internos; 2) Movilidad/Estabilidad, referente a la alternancia que se produce entre los elementos movilizadores y estabilizadores, y 3)

---

<sup>34</sup> “Conceptos de técnica contemporánea basados en los Fundamentos Bartenieff” Texto extraído de la tesis de magister Francisca Morand.

Excursión/Recuperación, alusivo a la relación entre los aspectos funcionales y expresivos del movimiento. Estos tres Temas del movimiento, proponen el concepto de Conectividad en relación a una concepción dinámica, y no estática, de la estabilidad y el equilibrio. Para el logro de un movimiento eficiente y estable debe existir, por tanto, una disposición al cambio y adaptación constante de la postura y alineación, frente a lo cual la rigidez sólo aparece como un impedimento. Señala Peggy Hackney al respecto: “La postura es vista como la disposición al cambio, un cambio a través del cuerpo, por lo que fijar una o un grupo de partes interrumpe o reduce la habilidad para modificar la postura”<sup>35</sup>.

En relación a este aspecto el programa del LIMS ha identificado las siguientes series de “Conexiones (o coordinaciones) Corporales”:

1) Conexión superior/Inferior: movimientos homólogos y colaterales; 2) Conexión Derecha/Izquierda: movimientos homolaterales y bilaterales; 3) Conexión Cóccix/Coronilla: Ofrece una concientización del eje vertical-espinal del cuerpo y resulta fundamental para el movimiento general del cuerpo y de sus extremidades, para el equilibrio y estabilidad, y para

---

<sup>35</sup> Peggy Hackney, *Making connections*, p. 19

mantener conectadas la parte inferior y superior del cuerpo; 4) Conexión Talón/Isquión y 5) Conexión Talón/Sacro: importantes para la conectividad de la parte inferior del cuerpo sobre todo en lo relativo al equilibrio, locomoción y propulsión, y 6) Conexión Escápula/Cabeza: para movimientos más eficientes de la zona alta del cuerpo cuidando las posibles tensiones que se puedan producir en los músculos del cuello.

También en referencia a la Conectividad, el sistema Laban-Bartenieff reconoce dos tipos de “**Ritmos**”, descritos como las interacciones que se producen a la hora de ejecutar el movimiento entre una articulación y las demás articulaciones que la rodean. El primero corresponde al ritmo Pélvico-femoral, que apunta a los movimientos comprendidos en la interacción entre la pelvis, cadera y fémur; y el segundo al ritmo Escápulo-Humeral correspondiente a la interacción entre los componentes musculares de la escápula y del húmero, colaboración que permite una relación proporcionada entre el movimiento del brazo y de la escápula sobre la costilla.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Morand, Francisca. “Conceptos de técnica...” p. 7

### 2.2.2 Estructuras, métodos y principios sobre Estabilidad y Soporte

La concepción dinámica de la estabilidad mencionada anteriormente en relación a la Conectividad, encuentra una clara descripción bajo el principio de **Alineación dinámica**, en donde “postura” y “alineación”, en tanto procesos activos y no estáticos, forman parte de la ejecución misma del movimiento.<sup>37</sup> Lo entendido como “postura correcta” por tanto, desde esta perspectiva, se encontraría determinada por su dinamismo, es decir, por la facultad multi-direccional y multi-dimensional que demuestre el cuerpo a la hora de moverse y en su interacción con el espacio.

El **Soporte Interno** corresponde a otro de los principios fundamentales de la perspectiva somática Laban-Bartenieff y cumple un rol fundamental en el entendimiento del cuerpo como un mecanismo global. Al igual que los conceptos de postura y alineación, el Soporte Interno se comprende como un proceso dinámico y no estático de conexión con el centro, y refiere a un sistema que involucra la respiración y sus bases estructurales como el diafragma, el suelo pélvico y la zona suprapélvica, y los órganos internos

---

<sup>37</sup> La postura corresponde a la “disposición a cambiar la constelación de la cabeza, torso y miembros, al mismo tiempo que se mantengan estas constelaciones en actividad prolongada. No existe una división rígida entre postura y función activa en movimiento; ambos provienen del mismo complejo mecanismo” Bartenieff, Irmgard. *Notes from a course in Correctives*. (New York: Dance Notation Bureau Press, 1977), en Morand, 7-8

junto a sus respectivos soportes; todo esto vinculado a ejercicios de percepción y coordinación de la estructura ósea y muscular.<sup>38</sup> Para la coordinación de ambos sistemas resulta fundamental el trabajo de percepción imaginaria (visualización) sobre la estructura ósea, para operar el movimiento con mayor claridad y eficiencia y para poder activar la musculatura interna que cumple un importante papel en la postura y la alineación; de igual manera, a través de la visualización, las articulaciones se benefician de una información cinestésica correcta sobre la alineación y el rango de movimiento, y las más pequeñas y periféricas del cuerpo pueden operar con claridad para ejecutar los aspectos más detallados del movimiento, al igual que los huesos proximales en su labor para la salida del cuerpo hacia el espacio. El sistema muscular por su parte, provee las fuerzas elásticas necesarias para la movilidad, gracilidad y flexibilidad del cuerpo en el espacio, y la piel, por otra, cumple un papel fundamental como órgano sensitivo para el reconocimiento y control del lugar de inicio, dirección y cualidad del movimiento.

---

<sup>38</sup> El concepto de “Soporte Interno” ha sido trabajado en profundidad por Bonnie Brainbridge Cohen a través de su sistema Body-Mind Centering, en donde señala que los órganos internos nos proveen de sentido de volumen, sentido de totalidad en el cuerpo y autenticidad orgánica, aspectos fundamentales para el trabajo de descubrimiento de una expresividad propia.

El **Soporte de la Respiración** es otro de los elementos cruciales dentro de los Fundamentos Laban-Bartenieff, puesto que no sólo es primordial para el logro del flujo en el movimiento, sino que también resulta determinante para los cambios rítmicos y cualitativos del mismo. Cumple un rol conector fundamental con el Soporte Interno, entre la parte superior e inferior del torso, además de ser un dispositivo de impulso primordial tanto para la relajación como para la activación del movimiento. Bartenieff identificó la respiración como un proceso tridimensional en el cual las cavidades internas del torso se accionan en las seis direcciones básicas del Sistema Laban, y en su interacción permiten la mantención y cambio de la posición erguida, “regulan los cambios en la musculatura del torso, así como las presiones inflatorias y deflatorias en la zona anterior de la columna entre la pelvis y la base del cráneo”<sup>39</sup>. Cabe agregar, que la acción de soporte de la respiración está ligada a tres formas de estabilización determinados por Bartenieff como *Graunding* (conectar a tierra), *Anchoring* (anclaje) y *Hollowing* (creación de espacio)<sup>40</sup>.

---

<sup>39</sup> Bartenieff, Irmgard. *Body...* p. 232.

<sup>40</sup> Mead Andrews with Carol Boggs. “Bartenieff fundamentals tm; Mobilizing the Dancer’s Resources”. *Contact Quarterly* (Spring/Summer 1986)

El **Centro de Peso**, corresponde a otro concepto importante con respecto a la estabilidad, soporte, conectividad y percepción global del cuerpo en movimiento, y se encuentra determinado en gran medida por el control y manejo de la estructura pélvica. Bartenieff creó diversas secuencias para la activación de la pelvis, zona en la cual residiría parte importante del control tanto del tren superior como inferior del cuerpo, y del trabajo de activación del centro de peso, en las tareas de traspaso del peso, trabajo muscular fuera del eje, cambio de nivel y locomoción. La concientización del Centro de Peso en el bailarín y su dominio para un adecuado y eficiente movimiento en el espacio, exige un manejo también adecuado de lo que el sistema Laban-Bartenieff llama **Rotación Graduada**, correspondiente “al uso total del rango de movimiento en las articulaciones globales con acomodación del centro”<sup>41</sup> y apunta a la posibilidad y capacidad de columna, cabeza y miembros (hombros y caderas) de rotar o torcer dentro del plano horizontal, para la ejecución de movimientos tridimensionales, el dibujo de diagonales, que como se mencionó anteriormente, cumplen un rol de conexión, de equilibrio y de ampliación del rango de movimiento, entre otros varios aspectos.

---

<sup>41</sup> Catherine Eliot, Class Material en Morand.

### **2.2.3 Concepciones sobre el espacio y el movimiento.**

La **Intención Espacial**, implica la conciencia de las trayectorias a través de las cuales se desplegará el movimiento, y las tensiones y contratensiones que se producirán entre el cuerpo en movimiento y su objetivo espacial al momento de ejecutarlo. Estas tensiones y contratensiones deben ser renovadas para el mantenimiento del dinamismo y la movilidad, y en particular las acciones opuestas en las contratensiones deben procurar un trabajo profundo de conexión entre el centro de peso y las diversas direcciones de la kinésfera para poder controlar dichas tensiones que se producen en el encuentro y variación del trayecto. El concepto de kinésfera en Laban refiere a la base de la orientación que posee el cuerpo en el espacio, y se podría definir como el volumen que rodea al cuerpo y se encuentra determinada por la conciencia contingente del frente propio del individuo. Sus características son longitud, anchura, profundidad, forma y espacio, superficie, orientación y posición. El cuerpo del bailarín se ubica en la intersección de los tres planos sagital, frontal y sagital y los vértices de la cruz axial, que conforman estos tres planos, indican las direcciones y niveles de movimiento posibles del cuerpo, y la unión imaginaria de estos

vértices es lo que dará origen a la figura del Icosaedro. Los conceptos de Kinésfera y de Icosaedro, son dos conceptos a los cuales se seguirá haciendo bastante referencia, sobre todo en la segunda parte de este estudio, ya que resultaron fundamentales para el proceso de construcción de la obra *Mudanza*.

La **Iniciación del Movimiento**, ya anunciado un poco más arriba, corresponde a una instancia determinante tanto para la cualidad y trayecto del movimiento, como para su correcta ejecución y eficiencia. Tiene que ver con un ejercicio de concretización de una intencionalidad de movimiento y con el reconocimiento de una zona específica del cuerpo para el inicio del mismo, por lo cual implica una tarea compleja en cuanto a la capacidad del organismo de procesar y ejecutar una información determinada sobre una voluntad del movimiento (su cualidad y trayecto). El desarrollo del control sobre la iniciación del movimiento implica un trabajo de conexión profundo del sistema óseo y el muscular, al igual que un trabajo de visualización para las conexiones senso-motoras, en donde la piel cumple un rol receptor y sensitivo fundamental.

Por último cabe mencionar la importancia de la **Secuencialidad** dentro del sistema somático Laban-Bartenieff, a partir de la cual puede llevarse a cabo un trabajo de entrenamiento integral y no fragmentado sobre las conexiones de zonas musculares y articulatorias específicas, contribuyendo a una comprensión profunda del concepto de flujo. La Secuencialidad corresponde al orden en el cual los segmentos del cuerpo progresan durante el movimiento y Bartenieff reconoce tres tipos: la secuencialidad simultánea, que es cuando todas las partes del cuerpo se activan al mismo tiempo; la secuencial, donde el movimiento aparece de manera permanente en partes no contiguas del cuerpo, y el sucesivo, que implica el desarrollo consecutivo del movimiento desde el centro hacia las partes adyacentes del espacio.

Con respecto al tema espacial, es importante mencionar que los Fundamentos Bartenieff se postulan bajo la consideración de la figura, ya referida más arriba, del **Icosaedro** propuesto por Laban, como una estructura de base para comprender, ordenar y clarificar la ejecución del movimiento. El Icosaedro corresponde en estricto rigor a la figura geométrica limitada por veinte caras establecidas por triángulos equiláteros,

cuyos vértices y puntas determinan las doce direcciones<sup>42</sup> posibles que puede adoptar el bailarín ubicado imaginariamente en el centro de dicha figura. Dichas direcciones al mismo tiempo determinan los tres planos reconocibles del espacio, a saber, el vertical, el horizontal y el transversal.

### **2.3 Ejercicios básicos y preparatorios del sistema Laban-Bartenieff**

El sistema Laban-Bartenieff propone una estructura de seis Ejercicios Básicos (*Basic 6*) correspondientes a secuencias de movimiento que ayudan en la integración de la parte baja del cuerpo con la parte superior. Estos ejercicios ayudan a activar las diversas conexiones neuromusculares que facilitan la fluidez de los movimientos y se enfocan en despertar la habilidad de la parte baja del cuerpo a ofrecer apoyo desde adentro para que los movimientos se puedan realizar con el mínimo de esfuerzo muscular.<sup>43</sup> En todos los ejercicios la respiración y la transferencia de peso aparecen como aspectos claves y cada secuencia presenta una fase de preparación,

---

<sup>42</sup> 1. Arriba-derecha; 2. Abajo-detrás; 3. Izquierda-adelante; 4. Abajo-derecha; 5. Arriba-detrás; 6. Derecha-adelante; 7. Abajo-izquierda; 8. Arriba-adelante; 9. Derecha-detrás; 10. Arriba-izquierda; 11. Abajo-adelante; 12. Izquierda-detrás.

<sup>43</sup> Updated November 30, 2015. <http://baile.about.com/od/Danzas-terapeuticas/tp/Los-6-ejercicios-baacutesicos-de-Bartenieff.htm>

que consta de nueve ejercicios, los cuales ayudan a sentir de manera interna dicha respiración y transferencia del peso<sup>44</sup>.

Los seis ejercicios básicos son los siguientes:

**1. Levantamiento de muslo o flexión de cadera:** Secuencia enfocada en activar el apoyo orgánico de la parte baja del cuerpo en los movimientos que requieren la flexión de la cadera y los muslos. Este ejercicio ayuda a despertar el apoyo de la pelvis y el psoas, y permite sentir la fuerza de gravedad que viaja desde los pies a través de las piernas hasta la pelvis. El levantamiento de muslo se realiza sobre el suelo boca arriba. Consiste en elevar el muslo hasta que la rodilla para que quede en ángulo recto, permitiendo que la respiración, pelvis, y fuerza de gravedad sean las sostenedoras del movimiento en lugar de los músculos.

**2. Movimiento de pelvis hacia adelante:** Este ejercicio ayuda a activar el apoyo de la fuerza de gravedad que viaja desde las plantas de los pies hasta la pelvis. Se presiona el suelo con las plantas de los pies levemente y de

---

<sup>44</sup> Ejercicios preparatorios: 1. respiración con sonorización; 2. Vibración homóloga con sonido; 3. Irradiación central; 4. Prolongación de las tres dimensiones con sonido; 5. Pre-elevación del cóccix; 6. Elevación de la pelvis; 7. Balanceo homólogo de los talones en “I” o “X”; 8. Balanceo colateral de los talones en “x”; 9. Caminata lateral. Fernandez, Ciane. *O Corpo em movimento; O sistema Laban-Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. Sao Paulo: Annablume, 2006.P.88

igual forma se levanta la pelvis del suelo recibiendo el apoyo que ofrece la transferencia del peso que empieza desde los pies. Este ejercicio ayuda a desarrollar la capacidad de la pelvis de moverse hacia adelante sin depender de los músculos de la espalda.

3. **Movimiento lateral de pelvis:** Este ejercicio corresponde a una expansión del ejercicio anterior y consiste la activación del apoyo de la fuerza de gravedad y de la pelvis para la realización de movimientos laterales. Este ejercicio ayuda a desarrollar el apoyo que ofrecen músculos interiores de los muslos y caderas, como el trocánter menor.

4. **Mitad de cuerpo:** Este ejercicio ayuda a activar el apoyo que ofrece la línea vertical que se extiende por el centro del cuerpo, y en su práctica, un lado del cuerpo se mantiene estable mientras el otro se mueve recibiendo el apoyo de esa estabilidad.

5. **Caída de rodillas:** Este corresponde a uno de los ejercicios más eficientes dentro de las prácticas somáticas de Bartenieff, y se enfoca en despertar la conciencia de las conexiones que existen entre la parte baja del

cuerpo y la parte superior. Este ejercicio ayuda a activar el apoyo del fondo de la pelvis y del iliopsoas en movimientos que requieren el volteamiento o giro del cuerpo en sí mismo. En este ejercicio se siente cómo el apoyo de la fuerza de gravedad viaja desde los pies y piernas hasta la pelvis y columna vertebral para facilitar la fluidez en movimientos que requieren un cambio de nivel.

**6. Movimiento circular de brazo:** Este movimiento ayuda a activar el apoyo que ofrece la parte baja del cuerpo en movimientos tridimensionales que se inician en la parte superior del cuerpo y ayuda a despertar la conciencia acerca de las conexiones neuromusculares que existen entre la pelvis y la escápula. El ejercicio también ayuda a integrar la cabeza y los ojos a los movimientos de brazos.

## Segunda Parte

### EL INTÉRPRETE.

Dado la intención del presente estudio de indagar en las potencialidades que pueden ofrecer los Fundamentos Bartenieff para el descubrimiento de una expresividad personal, en el desarrollo de las facultades creativas e interpretativas, resulta importante revisar el concepto mismo de interprete, en primer lugar para comprender o ubicar dentro de un espectro teórico más amplio la visión que ha tenido la compañía I.D.E.a sobre estas temáticas y con ello hacia donde se ha enfocado su trabajo interpretativo, ya que en base a dicha visión se puede tener mayor claridad con respecto a la “novedad” que significa para la compañía una aproximación a los Fundamentos Bartenieff y de qué manera se desarrolla esta nueva herramienta en esta primera aplicación correspondiente a la creación y ejecución de la obra *Mudanza*.

## **1. La labor del intérprete en la compañía I.D.E.a**

Al interior de la compañía I.D.E.a el oficio del intérprete se comprende en relación a la capacidad de una persona de integrar y disponer su mente, emoción y cuerpo, en favor de la realización de una obra escénica. En el caso de una coreografía e interpretación estipulada de antemano (no improvisada), el intérprete debe usar su mente para memorizar y para resolver cada problema fuera y dentro del escenario; debe usar su emoción para vivir, encarnar (y no imitar)<sup>45</sup> su papel asignado y para permitir que eso suceda también a nivel colectivo, y debe utilizar sus capacidades físicas para llevar a cabo correctamente la ejecución coreográfica. Desde la perspectiva de Beatriz Alcalde, el intérprete, además de colaborar con la idea general de la propuesta coreográfica y cumplir con los objetivos principales y colectivos del montaje, debe resolver de manera personal el sentido de la obra y su función dentro de ella, es decir, debe integrar y transformar la coreografía en una experiencia única, propia y auténtica. En este sentido el intérprete posee una labor creativa y resolutiva a la vez, y debe ir siempre en favor de la obra y no hacia su negación. Si el intérprete

---

<sup>45</sup> Al decir no imitar me refiero a no tener como objetivo y como herramienta interpretativa la recreación de modelos estéticos y movimientos ajenos percibidos anteriormente, sino más bien indagar en la expresividad de la experiencia misma.

no “entiende” la obra, para Beatriz Alcalde significa que el o la intérprete no ha hecho un trabajo adecuado de re-creación, de resolución, ni de integración de la obra, lo cual se verá reflejado lamentablemente en su trabajo interpretativo.

Para dicho trabajo resolutivo y resemantizador exigido en I.D.E.a, resulta muy útil y necesario que el intérprete conozca sus propias potencialidades, sus propios rangos de movimiento, sus maneras más eficientes de llevar a cabo su danza, las dimensiones de su cuerpo y su respuesta emocional, no solo para cumplir con el cargo asignado, sino que también para establecer una relación armónica y dinámica entre su experiencia personal de ejecución y su entorno (espacio y compañero/as).

En el ámbito de la improvisación, en I.D.E.a el intérprete ya no lleva a cabo un trabajo de re-creación (volver a crear) o de re-semantización (volver a dar sentido), sino que de creación propiamente tal, la cual debe aparecer de manera inmediata y acorde a las condiciones dispuestas por sus compañero/as y por el espacio. Por esta razón el bailarín debe estar en un estado de atención extremo y sus propuestas deben conectarse y favorecer al desarrollo del acontecimiento *in situ*. Al igual que en la coreografía

preestablecida, dentro del trabajo de interpretación en la improvisación, no debe existir la negación frente a lo que ocurre en escena, y todo movimiento debe adquirir el carácter de experiencia real (valga la redundancia), es decir, no debe ser un acto forzado, imitativo o falso.

En resumen, el trabajo interpretativo en I.D.E.a exige al bailarín un rol activo y la capacidad de “estar ahí”, una capacidad de existencia y de presencia escénica, a partir de la cual una coreografía dada y una improvisación se transforman en experiencias irrepetibles, para lo cual se requiere entrenamiento, cohesión grupal, y, sobre todo, un profundo conocimiento de las capacidades personales del intérprete. Esta perspectiva constructiva del intérprete se encuentra ligada a la visión que tiene la fenomenología con respecto a la realidad como una manifestación en el encuentro del fenómeno con la conciencia. Raymundo Mier señala que “la conciencia, por medio de la percepción, se constituye así en una instancia constructiva del mundo. Y el cuerpo es la condición de esa construcción: es posible dar sentido al mundo, crear mundos, porque tengo cuerpo”<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Raymundo Mier. *Apuntes del seminario Teorías de la cultura*. México, ENAH, 1999; En Ferreiro Perez, Alejandra. “del cuerpo que danza (II)”. P.33.

## **2. Apreciaciones teóricas sobre el intérprete y sus vinculaciones con los Principios Bartenieff.**

El intérprete realiza un trabajo hermenéutico, de lectura y de significación constante de las propuestas creativas que se le solicita ejecutar, el cual exige por un lado una exploración constante de sí mismo en todos los planos (físico, emocional, perceptual, mental, etc.), que se va desarrollando de manera constante a lo largo de su carrera como bailarín, y por otro lado, una exploración y adopción de la dimensión tanto estético-estructural de la obra (coreografía y propuesta escénica: la forma) como su dimensión discursiva (mensaje político, referencias simbólicas: el fondo o contenido de la obra). En este sentido el intérprete, independiente de que sea improvisación, coreografía de su autoría o impuesta por una entidad externa, debe realizar siempre un ejercicio creativo y de conexión tanto con su emoción como con sus propias posibilidades de movimiento, al mismo tiempo que con su contexto externo.

Tania Solomonoff señala con respecto al intérprete: “El intérprete se conoce a través del movimiento de su energía interna, en relación consigo mismo y con el entorno, de ello surge la toma de conciencia de sí mismo: esto implica que existe un movimiento al interior del individuo donde su

energía y su conocimiento se encuentran. Un cuerpo consciente es un cuerpo que expresa una sabiduría particular”<sup>47</sup>. Lo dicho por Solomonoff se encuentra ligado a varios aspectos comprendidos en los Fundamentos de Bartenieff, sobre todo en relación a la importancia del trabajo de autoconocimiento (propiocepción entre otros aspectos) de las potencialidades particulares del cuerpo propio por un lado, y por otro, con respecto a la concepción holística y múltiple tanto del cuerpo como del movimiento. Solomonoff señala que, si bien la interpretación implica un trabajo profundo de autoconocimiento, además requiere el ejercicio de complementación -de interrelación- de ese autoconocimiento con la propia energía, surgiendo de esta manera una suerte de “sabiduría particular”, la cual emerge del cruce de una multiplicidad de elementos y caminos de comprensión, que tienen que ver tanto con lo emocional, como con lo sensitivo y con lo mental del individuo en su relación consigo mismo y con su entorno. De esta complementación o más bien “alineación” como lo llama Solomonoff, entre la energía y el conocimiento, surge la aparición, la “revelación” -y con ello la sorpresa- del Ser del intérprete, lo cual además forma parte de un “proceso”, concepto al cual Solomonoff entrega una

---

<sup>47</sup> Solomonoff, Tania. “Intérprete: una hermenéutica inventada”. *El Hacedor*. **Revista DCO** P. 2

importancia particular, y que tiene que ver con el hecho de que el intérprete nunca termina de re-descubrirse así mismo en la multiplicidad de propuestas a las cuales se ve enfrentado durante su vida como artista escénico.

Para revisar la implicancia de los Principios Bartenieff en el trabajo interpretativo, es importante detenerse un momento en esta noción de “proceso” también, dado que las integrantes de la compañía I.D.E.a reciben por primera vez herramientas somáticas, las cuales apuntan directamente a un trabajo de autodescubrimiento personal bastante difícil, que requiere de mucha atención, concentración, sensatez y sobretodo tiempo de laboratorio para deshacerse del “miedo” y del “control” que impiden el despliegue del Ser del intérprete; como dice Solomonoff : “el ir más allá”.

Para una mayor comprensión de esta idea sobre la influencia y propulsión que genera la *forma* de la obra de manera directa sobre el trabajo interpretativo, lo dicho por Solomonoff sobre los conceptos de “orden y caos” pueden ser bastante esclarecedores, puesto que los factores estructurales de la obra, lo que aquí hemos llamado *forma*, brinda las

herramientas al intérprete para “ (des)ordenar” y “(de)construir” el universo escénico y expresivo: “Son estados que potencian la funcionalidad y la mecánica del acto interpretativo: son catalizadores: transforman, definen, sintetizan, concentran... El intérprete puede desarrollar la capacidad de reconocerlos, transitarlos y canalizarlos para no permanecer en un mundo expresivo limitado y monó(tono) e inmutable ... (orden y caos) influyen enormemente en la calidad de la interpretación desde aspectos básicos, como son la sistematización del trabajo corporal (entrenamiento, metodología de exploración, etc...), hasta otros más puntuales como el desarrollo de la presencia o el uso de las herramientas en escena ”<sup>48</sup>.

Por otro lado, retomando la perspectiva fenomenológica de Husserl y Merlau Ponty, sobre el individuo y su descubrimiento del mundo en tanto “cuerpo que percibe y toma conciencia”, la construcción conjunta que lleva a cabo el trabajo del interprete se ha leído como el proceso a partir del cual el individuo toma conciencia de un “sí mismo” que en la experiencia de atravesar su subjetividad resulta inasequible o invisible. Alejandra Ferreiro Pérez, señala con respecto a este punto: “El sujeto no puede construir el

---

<sup>48</sup> Solomonoff, p. 4.

cuerpo propio como una síntesis, como una entidad de sentido, debido a su condición evanescente a la percepción: hay zonas del cuerpo que son absolutamente inaccesibles. Esta evanescencia impide pensar al cuerpo como un objeto exterior”<sup>49</sup>. El trabajo de reconocimiento de nuevas secciones del cuerpo, cualidades de movimiento, de conexiones, y todo el trabajo propioceptivo que desarrolla la somática de Bartenieff, impulsa ese proceso de descubrimiento, de “aparición”, del Ser del intérprete (organismo integral del individuo) a su propia conciencia; es decir, en ese trabajo de indagación, es donde se vuelve posible la existencia misma del cuerpo que danza y de su condición de realidad. Ferreiro señala, en relación a lo dicho por Merleau Ponty, que la danza le propone al sujeto un modo particular de percibir el cuerpo y que el mundo se construye a través de un cuerpo en movimiento, en donde el “lado perceptivo” y el “lado motor” del comportamiento se comunican.<sup>50</sup> Por esta razón vuelven a aparecer los temas del espacio y el tiempo como un aspecto fundamental en el proceso de autodescubrimiento del intérprete, puesto que en tanto existe un cuerpo y que actúa a través del mundo mismo, el espacio y el tiempo no son sólo una suma de puntos yuxtapuestos sino una condición de existencia y aparición.

---

<sup>49</sup> Ferreira Pérez, Alejandra. “del cuerpo que danza”, p. 32.

<sup>50</sup> Ibid, p. 33.

Ferreiro señala: “yo no estoy en el espacio y en el tiempo, no pienso en el espacio y en el tiempo, soy del espacio y del tiempo (...) y mi cuerpo se aplica a ellos y los abarca”<sup>51</sup>. El intérprete se comprende y descubre a sí mismo como parte de la condición espacio temporal; el intérprete es parte de la condición de existencia del espacio y tiempo de la obra, puesto que el intérprete con su cuerpo lo crea en el mismo acto de danzar.

Contraria a la perspectiva Fenomenológica, la teoría cartesiana proponía una separación drástica e inminente entre el mundo y los objetos (*res extensa*) y el sujeto (*res cogitans*), pero la fenomenología de Husserl luego propone esta nueva perspectiva en la cual se entiende la realidad subjetiva y objetiva, no separada sino que en su “encuentro” (del fenómeno a la conciencia); en este sentido, no existiría una realidad sin una conciencia que la perciba, ni una conciencia sin un cuerpo. El cuerpo (y su conciencia) se descubre así mismo al mismo tiempo que descubre el mundo del cual forma es parte. Esta visión integral del organismo encuentra estrecha relación con la perspectiva holística de Bartenieff y de la somática en general, en donde el cuerpo se concibe como una entidad integral, múltiple y simbiótica en la

---

<sup>51</sup> Ibid.

relación con un exterior. En otras palabras, la somática de Bartenieff comprende el exterior e interior del cuerpo como dos elementos de una misma experiencia de realidad, que se abarca y explora y carga de sentido simbólico en la medida en que el cuerpo (intérprete) lo comprenda como un todo.

La bailarina y coreógrafa chilena Paulina Mellado señala que la danza corresponde a una materialización, una concretización, de un universo subjetivo: “La danza materializa una imagen derivada del proceso interno, la representación objetiva de una realidad subjetiva”<sup>52</sup>. Dado que el instrumento de la expresión del lenguaje de la danza es el cuerpo mismo, y no otros materiales inanimados, siempre existirá en la obra de danza un filtro subjetivo de materialización. Este traspaso o dinámica inminente entre el mundo interno y externo del bailarín, ha sido tratado y conceptualizado ampliamente no sólo por Bartenieff<sup>53</sup> sino que por todas las teorías somáticas que conciben el organismo humano en una interacción constante y simbiótica entre el universo interno y su medio ambiente próximo.

---

<sup>52</sup> Mellado, Paulina. Por qué, cómo y para qué se hace lo que se hace. Reflexiones en torno a la composición coreográfica (1a.ed.) Santiago, Chile: Ed. Hübner, L. Cia. P. Mellado Danza. Sala Santa Elena. (2008) p. 11

<sup>53</sup> En el sistema Laban-Bartenieff se encuentra dado a partir del tema Interno/externo, ya mencionado en el punto 2.2.1 “La importancia de la Conectividad”

Paulina Mellado se refiere a lo determinante que resulta en el trabajo interpretativo la presencia de otros cuerpos/individuos al interior de un proceso de producción de una obra. La coreógrafa señala que al emplazarse las relaciones con los otros, se constituye un lugar de poder a partir de la manera cómo reacciona el uno con el otro, cómo se mueven en el espacio y cómo articulan el cuerpo y el tono muscular<sup>54</sup>. Lo señalado por Mellado clarifica también la visión constructivista de la fenomenología y que posee I.D.E.a con respecto al trabajo creativo del intérprete, en tanto también el trabajo con otros cuerpos implica una resolución y experiencia de contacto y de “encuentro” con el mundo, de tipo colectivo, es decir, en un proceso en el que no solo “mí” conciencia, sino que la de otros cuerpos también forman parte de este proceso de “hacer aparecer a la conciencia el mundo”, y en dicho proceso surgen por tanto (y chocan a veces) las experiencias de cada individuo en complementación o en contraposición con otras. Y en esta dimensión de “conciencia colectiva”, como podríamos llamarla, debe darse también un proceso de ordenamiento en el cual se establecen jerarquías y relaciones de poder. Para complementar lo dicho por Mellado, resulta

---

<sup>54</sup> Mellado, P. 2008 p.100

interesante lo señalado por Solomonoff: “el intérprete no debe adoptar una actitud conformista ni consigo mismo ni con la composición. El lugar que ocupa es un lugar activo y de poder que no debe ser conscientemente evitado; por el contrario, lo que imprime identidad en un intérprete es su capacidad de potenciar la composición y al mismo tiempo lograr rebelarse a ella. Sea cual sea la posibilidad de incidir sobre el lenguaje de composición, el intérprete siempre está creando y resignificando el discurso expresivo”<sup>55</sup>. Teniendo en cuenta los conceptos expuestos anteriormente sobre el intérprete es posible dilucidar que los Fundamentos Bartenieff se construyen sobre principios transversales y fundamentales sobre la concepción holística y simbiótica del cuerpo y el mundo, los cuales implican, en toda su dimensión, que haya un efecto positivo o de profundización a nivel interpretativo: de descubrimiento del propio Ser, de otros Seres y del mundo entendidos como un todo, a partir de lo cual se construye un conocimiento y manejo sobre la creación de realidad, sobre la resignificación del mundo y sobre la carga simbólica del cuerpo que danza en escena.

---

<sup>55</sup> Salomonoff, p. 6.

## **Tercera Parte**

### **APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS SOMÁTICOS DE BARTENIEFF PARA EL MONTAJE E INTERPRETACIÓN DE LA OBRA *MUDANZA DE LA COMPAÑÍA I.D.E.a***

#### **I. La compañía de Danza Experimental I.D.E.a**

##### **1. Fundamentos y metodologías, una breve descripción.**

La compañía I.D.E.a (Institución de Danza Experimental Artística) dirigida por la bailarina, coreógrafa y docente Beatriz Alcalde, egresada de la Universidad de Chile, corresponde a un proyecto formativo y coreográfico de danza experimental que, en tanto compañía, se propone como una etapa final de práctica y formación profesional del Conservatorio de Danza Experimental Evelyn Cordero, en el cual Alcalde ha impartido clases por más de treinta años. Las alumnas del Conservatorio pueden integrarse a la compañía al llegar a cierto nivel de formación o bien verse motivadas por el trabajo que ésta realiza y muestra a la par del trabajo del Conservatorio. Por otra parte, algunas de las integrantes de la compañía trabajan también como profesoras del Conservatorio, con lo cual se

completa de cierta manera un programa que no sólo apunta a la formación de bailarines, sino que también a educadores de la danza.

La compañía I.D.E.a cuenta usualmente con un elenco mayoritariamente femenino pero que va renovándose cada cierto tiempo. Quienes integran la compañía provienen de diversas disciplinas, y aquellas que han tenido experiencia en el ámbito escénico, también provienen de escuelas, técnicas y niveles formativos distintos.

Hasta el 2012 Beatriz implementaba un programa que contaba con una fuerte base de técnica académica mezclada con contenidos de técnicas de la danza moderna y contemporánea como Leeder, Graham y Reléase, por nombrar solo algunas. La compañía trabaja cinco días a la semana, cuatro horas diarias aproximadamente, sin contar ensayos extras ni funciones, y si bien siempre existen ciertos aspectos fijos en el trabajo como por ejemplo el trabajo con la música y el ritmo, Beatriz modela constantemente los entrenamientos según los requerimientos tanto físicos como emocionales que cada obra en proceso exija.

El trabajo de la música y el ritmo, recién mencionado, ha sido siempre el centro del trabajo de la compañía I.D.E.a, puesto que Alcalde lo considera la base del entendimiento de la danza y de la vida en general. De esta manera, sus obras siempre se vuelven de una u otra forma una transcripción figurativa de la música, de su cualidad y texturas. Las obras musicales elegidas por Beatriz para sus coreografías también son en general obras doctas, de diversas épocas de la historia, las cuales jamás son cortadas ni intervenidas y en muchas ocasiones las bailarinas han debido estudiar las partituras como por ejemplo *El Bolero de Ravel* y *La consagración de la Primavera* de Igor Stravinsky, para poder cumplir con las exigencias rítmicas e interpretativas de las piezas musicales. De esta manera, el entrenamiento en I.D.E.a, en cuanto a la creación y a la interpretación, siempre se ha direccionado hacia una sensibilización auditiva que debe traducirse luego hacia el plano de lo corporal. Dado este recurrente enfoque temático, también las obras de I.D.E.a presentan usualmente estéticas bastante abstractas y minimalista, puesto que tienden a referir a la música misma antes que a cualquier otra cosa. Algunas obras que valen como imagen de lo anterior son *Somos*, *Mórula*, *Fugi*, *Bartokada*, *Contrabajo*, *La*

*consagración de la Primavera, Bolero, Lux Aeterna, Oigadá, Sensemayá y Hay que caminar soñando.*

Usualmente una obra demora en montarse un año, pero sigue consolidándose coreográfica e interpretativamente, hasta que se decida comenzar con otro montaje. La compañía cuenta con un prontuario de alrededor de 15 Obras (entre pequeños y grandes formatos) las cuales se han presentado en diversos teatros y espacios tanto de Santiago como de regiones.

## **II. Construcción y aplicación del programa de entrenamiento Fundamentos Bartenieff para la creación de una obra con la compañía I.D.E.a.**

Ante la heterogeneidad en cuanto a la formación y experiencia en danza que presentaban las integrantes de la compañía I.D.E.a, era importante brindar herramientas y conocimientos en torno al funcionamiento de los mecanismos anatómicos y perceptivos implícitos en el movimiento, para lograr un mayor desarrollo propioceptivo, una danza más eficiente y placentera. Por otro lado, la mayoría de las intérpretes de la compañía I.D.E.a no habían experimentado trabajos de improvisación ni de creación coreográfica colectiva, por lo cual el proceso también debía enfocarse hacia la facilitación de herramientas interpretativas y creativas, de lo cual estaba desprovisto en un inicio el programa de entrenamiento inicial (Anexo 1). Sin embargo, como se revisó en el capítulo anterior sobre la función del intérprete, es importante reiterar y tener en cuenta que la somática de Bartenieff integra de manera transversal un trabajo de autodescubrimiento que apunta a la capacidad del individuo de equilibrar sus energías para poder entrar de lleno en la experiencia de creación y de “habitación” (estar ahí) de su imagen espacio-temporal como señala Solomonoff. Por lo tanto,

aún cuando el programa de entrenamiento no tuvo en su inicio un objetivo hacia el trabajo interpretativo, dichas herramientas se encontraban implícitas en la base de los Principios Bartenieff.

Teniendo en cuenta lo anterior, para focalizar el trabajo hacia estos objetivos de carácter principalmente investigativos, el programa y su implementación correspondió a un proceso antes que todo de decodificación con respecto tanto a los lenguajes conocidos por las intérpretes como a las metodologías y dinámicas de entrenamiento y montaje que la compañía había llevado a cabo hasta ese momento, para poder acceder a una exploración más directa, atenta y profunda sobre la génesis y despliegue del movimiento tanto propio como colectivo. “María José ha logrado, para mí, remover lo aprendido y reestructurar desde la génesis muchos movimientos, permitiéndome finalmente producir y generar movimientos más estables, eficientes y con menos inversión y gasto energético.”<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Anexo 2, Luz María Venegas

## **1. Asimilación de mecanismos anatómicos.**

En el camino hacia un desarrollo propioceptivo, era necesario que las integrantes de la compañía tuvieran claro el funcionamiento mecánico del sistema articulario y muscular a nivel visual y de qué manera estos sistemas interactúan con la respiración (Soporte interno). Para esto fue necesario, en primer lugar, la utilización de láminas ilustrativas para que las intérpretes tuvieran una imagen inicial de los diversos músculos, huesos y órganos, involucrados, las dimensiones de los mismos, y, por tanto, el espacio que ocupan y de qué manera se integran a la hora de ejecutar el movimiento.

También se llevaron a cabo, para este objetivo, sesiones de trabajo en parejas en los cuales las intérpretes, ya fuera a través de masajes o trabajo de contacto, podían experimentar, observar y medir al mismo tiempo dichos mecanismos (musculares, articulares, peso, sensibilidad cutánea, etc.) tanto en su propio cuerpo como con el cuerpo de la compañera; observar, por ejemplo, de qué manera se desplazan músculos y huesos a la hora de respirar, como se disponen estos mecanismo a la hora de recibir el peso de la compañera, cómo se ordenan a la hora de ejercer presión sobre una superficie, etc.

“Me gusto el tiempo dedicado a la primera parte de la clase, para investigar, tomar conciencia, conocer y reconocer la anatomía de nuestro propio cuerpo, darnos el tiempo y la dedicación necesaria, de llevar toda la teoría a la práctica, pero a la práctica personal e individual.”<sup>57</sup>

Este estudio previo resultaba fundamental para un posterior entendimiento de las cadenas cinéticas, uno de los puntos centrales de los Fundamentos somáticos de Bartenieff.

## **2. Secciones, conexiones y ritmos**

Teniendo ya una mayor familiaridad visual con dichos mecanismos (óseo, muscular y respiratorio principalmente), las intérpretes adquirieron rápidamente una aproximación al movimiento mucho más atenta y sensible sobre el peso de las diversas partes del cuerpo al moverlas, la energía que se debe utilizar para ejecutar dicho movimiento de acuerdo a las diversas velocidades, el espacio y recorrido que ocupa cada miembro del cuerpo al moverse y el lugar de activación que requiere cada movimiento. Para

---

<sup>57</sup> Anexo 2, Dominique Patri

internalizar la información se comenzó con ejercicios simples de homolateralidad y bilateralidad (conexiones entre la parte derecha e izquierda del cuerpo) al igual que ejercicios de movimientos homólogos y colaterales (conexión de las secciones inferior y superior del cuerpo), a partir de los cuales las intérpretes comenzaron a comprender el cuerpo en diversas secciones (Tren superior-inferior; derecho-izquierdo) y a visualizar/experimentar los ejes de conexión principales (cóccix/coronilla, talón/isquion, talón/sacro y escápula/cabeza) entre dichas secciones, al igual que los diferentes “Ritmos” (Pélvico-femoral y escapulo-humeral).

El trabajo se llevó a cabo en un principio de manera lenta, para que las integrantes de la compañía pudieran reconocer de manera detallada lo que ocurría con los movimientos tanto en el plano interno como externo, y de a poco se fue incrementando la velocidad para aumentar también el trabajo de coordinación. Les resultó difícil en un inicio puesto que la mayoría estaba acostumbrada a responder a la exigencia de no equivocarse sobre la secuencia de movimientos dada, es decir, ejecutar el movimiento de manera correcta en el tiempo adecuado y no a explorar sus sensaciones durante la ejecución del ejercicio.

La concientización de todos estos elementos (secciones, conexiones y ritmos) fue fundamental para lograr una mayor coincidencia entre intencionalidad y movimiento, es decir, para que la información que se envía se concrete de manera precisa en el movimiento y el modo en que éste se desea realizar, y también ofreció un orden o sistematización del movimiento (una suerte de pauta mecánica del movimiento) que resultó tremendamente útil a la hora de componer secuencias y crear coreografías.

### **3. Entendimiento y relación con el espacio**

Uno de los principales fundamentos, no solamente de la perspectiva de Bartenieff, sino que también de la definición que estableció Hannah en la década de los setenta, tenía relación con la consideración del cuerpo como un organismo global, en el cual operan de manera integrada diversos mecanismos (mente, cuerpo, emoción, percepción, etc.). Pero esta perspectiva holística no sólo comprende la coordinación de los mecanismos internos que constituyen a un ser humano, sino que refiere también a la relación simbiótica entre éste y su entorno. Es dentro de este entendimiento

dialógico que surge el concepto de alineación dinámica, en donde la postura correcta, se establece a partir de la interrelación entre el cuerpo de bailarín y su espacio circundante. La danza en este sentido, desde las propuestas de Laban- Bartenieff se comprende por tanto como una experiencia holística total en la cual el intérprete se conecta en profundidad tanto consigo mismo como con el mundo que lo rodea.

Para desarrollar este principio somático fundamental, en primer lugar, se trabajó con el entendimiento bidimensional del espacio, haciendo ejercicios en el suelo, trabajando con la forma de estrella y se llevaron a cabo ejercicios de Rotación Graduada, los cuales complementaban los ejercicios de conciencia propioceptiva descritas anteriormente, con la concientización del inicio del movimiento y con el desplazamiento. Las bailarinas debían atravesar el espacio rotando de manera alternada el tren superior e inferior del cuerpo, sin tensión y conscientes de su dirección. Estos ejercicios fueron previos al icosaedro que propone un entendimiento del espacio tridimensional. La concientización de los puntos iniciales del movimiento corresponde a uno de los aspectos centrales del trabajo de Bartenieff, ya que es precisamente en esta etapa inicial donde se determinaría la cualidad,

potencia y dirección del movimiento, por lo cual se le puso especial énfasis en este trabajo.

Una vez explorada la concientización del inicio del movimiento en el plano bidimensional (suelo y pared), se pasó a revisar y experimentar en el plano tridimensional con la figura del Icosaedro en la cual el bailarín se posiciona de manera imaginaria en el centro.

En este sentido, se apuntaba a la comprensión de las diversas direcciones posibles, de los diversos planos (sagital, frontal y horizontal); el sentido de las diagonales y en ello la capacidad de disociación (concientización) del punto de inicio, no solo del movimiento, sino que también del desplazamiento del cuerpo en el espacio.

Se realizaron ejercicios que apuntaban al entendimiento de las direcciones del Icosaedro a distintos niveles:

1. Imaginando el centro del Icosaedro coincidente con el centro de peso del bailarín, a partir de lo cual los diversos vectores se comprendían/experimentaban desde el interior del cuerpo hacia los límites

kinesféricos, esto es hasta los límites dados por las propias extremidades y sus rangos de extensión.

2. Imaginando la coincidencia del centro del Icosaedro con el centro de peso del bailarín, a partir de los cual los diversos vectores se comprendían/experimentaban desde el interior del cuerpo hacia todo el espacio, lo que permitía que el centro de peso se viera desplazado por las diversas direcciones a lo largo de todo el espacio disponible (espacio de trabajo, sala, etc.).

3. Imaginando el centro del Icosaedro en intersección con otros icosaedros individuales con sus propias kinésferas y direcciones de desplazamiento.

4. Imaginando un Icosaedro colectivo cuyo núcleo lo conformaban varios cuerpos los cuales podían moverse dentro de su propia kinésfera colectiva o desplazarse en conjunto a lo largo de los vectores que se proyectan en todo el espacio.

Estas formas de experimentar con el espacio fueron determinantes en el tratamiento del espacio que presenta finalmente la obra *Mudanza* y tanto la imagen del Icosaedro como de la kinésfera se establecieron como pautas metodológicas en el trabajo de construcción coreográfica de la obra.

Por otra parte, para trabajar específicamente la interacción del cuerpo con el espacio circundante, y experimentar sobre las diversas formas de integración y comprensión de estos dos universos (interno/externo), se realizaron ejercicios de hemisferio derecho sobre el concepto de espacio negativo, en los cuales las integrantes de la compañía debían enfocarse en la visualización de los espacios que configura (que iba “dejando” o “dibujando”) el cuerpo durante el movimiento y no sobre el movimiento ni el cuerpo mismo. Se realizaron actividades en parejas en las cuales cada bailarina debía reaccionar e intervenir los espacios que los movimientos y desplazamientos de la compañera iban configurando, o ejercicios individuales de creación de espacios a partir del propio movimiento y del desplazamiento.

Estos ejercicios fueron muy útiles para la consolidación del componente imaginario como recurso metodológico tanto para la creación como para la correcta ejecución de la coreografía de *Mudanza* y también para el entendimiento del espacio colectivo y por lo tanto para la cohesión de la compañía al interior del espacio escénico.

#### **4. Entendimiento e integración de una perspectiva holística del movimiento**

Como se mencionaba anteriormente, los Fundamentos Bartenieff permiten pensar la danza como una experiencia holística de conexión total entre el universo interior del intérprete y su universo circundante, que le permite comprenderse (al bailarín) también como parte de un gran engranaje colectivo. Desde esta perspectiva, la danza, en tanto actividad de conexión, exige la entrada a un cierto “estado” de atención, de conciencia, de concentración, lo cual requiere entrenamiento también. La ejercitación de la entrada hacia dicho estado sensible de atención, corresponde a una de las herramientas interpretativas más importantes del programa propuesto, puesto que permite un mayor dominio sobre las cualidades y texturas de

movimiento, una mayor conexión con los otros bailarines y el entorno, y es fundamental para lograr aquel estado de actualidad (experiencia real, única e irrepetible) que requiere cualquier puesta en escena, y que se exige también al intérprete interior de la compañía I.D.E.a.

Relativo a esta área, se desarrollaron ejercicios de visualización y de concientización de la piel, entendida como la membrana de separación entre cuerpo y entorno, como la frontera de diálogo entre cuerpo y lo otro, y también como la superficie sensible primordial a partir de la cual el bailarín, de manera particular, detecta y procesa la información sobre el mundo, prescindiendo de alguna manera de la vista como fuente perceptiva y de orientación espacial primordial.

Para estos objetivos se llevaron a cabo ejercicios en los que se privaba la vista de las intérpretes para el reconocimiento de objetos y sus texturas, las cuales debían luego traducir al lenguaje corporal; ejercicios que llevaban a las intérpretes a comprender los poros de la piel como una suerte de “nuevos ojos”; ejercicios de visualización para experimentar diversas intensidades, velocidades y cualidades de movimiento, y ejercicios en

pareja para ejercitar el estado de atención, en los cuales una bailarina tocaba sorpresivamente un lugar del cuerpo de la compañera y ésta debía iniciar su movimiento desde aquel punto, o también responder con un movimiento que tradujera la misma cualidad del toque proporcionado por la compañera (si el toque era brusco también debía serlo el movimiento de respuesta).

Este trabajo fue también bastante difícil porque significaba re-educar a las bailarinas con respecto a sus herramientas de relación con los demás y con el espacio. La compañía comúnmente trabaja en una sala frente a un espejo a partir del cual se entiende y copia (a veces) el ejercicio, y a partir del cual también las bailarinas evalúan su postura y su posición con respecto al resto de sus compañeras. Esta práctica las había hecho bastante dependientes del sentido de la vista, en primer lugar, y en segundo lugar las había acostumbrado a consultar en una imagen externa lo que debían consultarse en un plano interno. El desarrollo de la sensibilidad de los cuerpos de las compañeras sin mirarlas; el ejercicio de “sentirse” en el espacio, es fundamental para todo bailarín, y durante el proceso de implementación del programa de Fundamentos Bartenieff, las integrantes de I.D.E.a lograron obtener y desarrollar esta importantísima herramienta de

percepción integral del propio cuerpo con el todo y comenzar a trabajar de otra manera en el plano sobretodo espacial.

### **III. Configuración coreográfica de la obra *Mudanza* a partir del programa Fundamentos Bartenieff.**

A partir de los trabajos de improvisación colectivos e individuales, apelando a las experiencias personales de las integrantes de la compañía, se estableció como eje de la obra el concepto del “viaje” y todo el espectro semántico de desplazamiento, de transformación y de mudanza que dicho concepto conlleva.

Luego, a partir del trabajo con el Icosaedro y con el concepto de Kinésfera, surgió, acorde al tema del viaje, la imagen de la maleta. Cada intérprete debía elegir una maleta, cuyo color, forma y textura determinaría la historia, viaje y sentido de cada intérprete para con la obra. El espacio interior de cada maleta correspondería a un Icosaedro propio y determinaría todo fundamento coreográfico e interpretativo de cada bailarina al interior de la obra.

Sobre la imagen de la propia maleta, y a partir de ciertas conexiones elegidas (coxis-coronilla, talón-isquion, etc.), cada bailarina debía crear una frase coreográfica, la cual sería luego determinada por tres niveles, alto,

medio y bajo, a partir de los cuales el rango de movimiento se iba reduciendo, como si la maleta en cuyo interior bailan las bailarinas, se fuera encogiendo. Los movimientos al interior de estas maletas imaginarias podían responder tanto a un “esfuerzo directo”, coincidente con la línea recta, o “flexible”, coincidente con la línea ondulante.

La mudanza, la transformación, al que remitían estos niveles, refería a la problemática del ego del bailarín, temática que también se trata de manera recurrente en la compañía I.D.E.a. Desde un nivel alto, el ego debía llegar hasta el suelo, y ese trayecto también lo representaban tanto la amplitud y energía del movimiento como la maleta. También a medida que avanza la obra, el vestuario de las bailarinas va mutando, como metáfora del despojo del ego, y de la aparición de la propia y verdadera identidad. A continuación, se describirá de forma sucinta la estructura y fundamentos coreográficos que fueron construyendo la obra Mudanza a partir de los Fundamentos Bartenieff aprendidos.

## **1. Cuadro introductorio**

La obra se inicia con un cuadro que remitía al cuadro de “El Reino de las Sombras” del conocido ballet La Bayadera, con música de Ludwig Minkus, ya que las bailarinas entraban paulatinamente en fila, desde el fondo izquierdo del escenario en forma de zig-zag, repitiendo la misma frase estructurada por la directora, construida en base las conexiones coxis/coronilla, isquion/ talón, talón /sacro y escápula/cabeza, y cuyos movimientos se imaginaban realizados dentro de una maleta correspondiente a la altura y ancho de cada bailarina.

El avance del cuerpo apelaba a una estricta conciencia del punto de iniciación del movimiento y también al concepto de Rotación Graduada. Además, a medida que va avanzando el cuerpo de baile hacia la parte baja del escenario (hacia el público), la frase cambia hacia un nivel medio, hasta luego llegar a la frase correspondiente para el nivel del suelo, o bajo, desde el cual las bailarinas salen rodando y se acumulan en una esquina simulando un acopio de maletas en un aeropuerto.

Este cuadro introductorio a la obra aparece como un resumen del trayecto del nivel alto hasta el nivel bajo que atraviesa la obra en su totalidad. Las bailarinas aparecen con mamelucos grises y se van pasando de mano en mano una maleta roja como presentación del tema principal de la obra. De esta manera este primer cuadro introductorio aparece como una suerte de parodia, o versión contemporánea del cuadro clásico de la Bayadera, realizada por un grupo de obreras del viaje o de la danza, y las bailarinas debían presentar una cara neutra, inexpresiva, como si lo que estuvieran realizando fuera una suerte de trámite, o como si fuera la aparición de la misma bailarina una y otra vez, al igual que se trata de mostrar en el ballet con la aparición de Nikita en el Reino de las Sombras, como producto de un sueño opiáceo del príncipe. La música de Minkus solo aparece en este cuadro introductorio y en el cuadro de cierre, el resto de la obra se desarrolla en base a la música de Johan Sebastian Bach.

## **2. Nivel Alto**

Un primer cuadro de este nivel, en el cual las bailarinas bailan erguidas, correspondía a un encuentro de todas las bailarinas caminando en

direcciones aleatorias a lo largo y ancho de todo el escenario, como si fuera un paseo callejero en el cual cada una va con su maleta a “algún lado”. Todas siguiendo sin embargo con su paso el ritmo de la música de Bach y sus acentos. En este cuadro resultó fundamental el trabajo de sensación colectiva, de percepción del entorno en coordinación con las experiencias internas del movimiento, puesto que ninguna bailarina debía chocar con la otra.

En el siguiente cuadro las bailarinas se ordenan en líneas intercaladas y cada frase creada por cada bailarina, Alcalde las ordenó en una sola frase larga, en la cual los movimientos requerían gran cantidad de energía, ya que consistían en amplios movimientos, amplios desplazamientos y grandes saltos. En este nivel todo el escenario era una maleta imaginaria, por lo tanto, el centro del Icosaedro colectivo se establecía en el centro del escenario, y cada Kinésfera individual implicaba también un rango amplio de movimiento definido principalmente por la capacidad de salto de cada intérprete.

Durante los cuadros del nivel alto, las bailarinas pasaban por un proceso interpretativo en el cual su ego estaba muy alto, por lo tanto, la interpretación debía apuntar a eso, a una cierta superficialidad, a una sobreexigencia, a una necesidad por ser vista y por resaltar. También para este objetivo Beatriz modificó las frases asemejándolas al lenguaje del ballet y a las acrobacias propias de esta estética, como una forma de revelar el ego existente detrás del virtuosismo cristalizado en la pirueta, en la altura del salto y en la altura de piernas dentro de la disciplina de la danza. También en este nivel, posterior a este cuadro, las bailarinas remiten a la danza espectáculo, haciendo poses grotescas sobre la perspectiva sexista de la mujer recurrente en este rubro.

El trabajo fue en este caso lograr el mayor rango de movimiento posible por parte de cada bailarina, además del trabajo de control del centro de peso para potenciar el salto. Dada la gran cantidad de energía que requería la coreografía de este nivel, también fue importante revisar en profundidad el trabajo de coordinación del movimiento con la respiración, para lograr una mayor potencia con el menor gasto energético y esfuerzo posible, ya que la obra en este nivel recién comenzaba.

También en este nivel aparece un cuadro en la obra en el cual las bailarinas cargan sus maletas en sus cabezas, espaldas y torsos también como metáfora de la carga que significa la identidad y el transcurso del viaje y la vida. Antes de bajar hacia el siguiente nivel, cargando sus maletas se reúnen asemejando un cardumen y realizan una suave danza, marcando las diagonales del icosaedro en el suelo con sus pies, pesados y cansado, dando una idea de agotamiento y tristeza.

### **3. Nivel Medio**

Sentadas en el suelo las intérpretes, la maleta imaginaria que determina el espacio circundante de movimiento se reduce. Cada frase de cada bailarina ahora debía traducirse a este nivel imaginando un cuadrado en el suelo cruzado por dos diagonales en cuyo centro se ubicaba el coxis de la bailarina y desde ahí se comenzaba a dibujar los movimientos. Dicho cuadrado se proyectaba también como un cubo hacia la tridimensionalidad y por sus artistas, diagonales y curvas imaginarias, debían transitar brazos, piernas y cabeza, siempre recordando las conexiones revisadas en los entrenamientos.

También se exigió para este nivel, el trabajo del flujo, o como lo definiría Laban de “tiempo sostenido” en el cual el movimiento se realiza a una velocidad lenta aparentemente interminable, puesto que debía transmitir la cualidad del sonido de los violines de Bach. Todas las frases creadas por las bailarinas se unieron, y se realizaban todas seguidas, una tras otra, sin que el movimiento se detuviera ni por un segundo. Las bailarinas debían estar atentas a la música para interpretar a través del movimiento, su intensidad, textura y ritmo.

Este nivel medio, reflejaba cansancio, reflejaba el conflicto con el encuentro del yo y el deseo de mutación final. En este nivel también se realiza un cuadro bastante extenso en el cual cada bailarina improvisa con su propia maleta y mantiene un dialogo intenso con su pasado y con sus experiencias venideras. Las intérpretes deben conectarse consigo mismas y concentrarse en sus propios rangos de movimiento para mantener el control tanto de su danza como del espacio compartido con sus compañeras, aun cuando la emoción las desborde. No debían generarse vacíos de presencia, aun cuando no existiera el movimiento y la interacción con otra compañera

debía estar contundentemente justificada para no romper con el rasgo conflictivo de la escena.

#### **4. Nivel Bajo**

En este nivel la tridimensionalidad del cubo debía ejecutarse a ras de piso a partir de los cuales la kinésfera de cada bailarina se reducía apenas a diagonales muy poco obtusas que bordeaban la horizontalidad. Para la realización de las frases personales creadas por las intérpretes en este nivel, fue necesario mucho trabajo de centro de peso, trabajo de alineación dinámica, y conciencia sobre el punto de inicio del movimiento. También fue importante en este nivel el trabajo de reconocimiento de cadenas cinéticas a partir de las cuales debían identificarse los puntos de propulsión de la energía para generar palancas de apoyo y sistemas de rechazo (con las caderas, antebrazos, talones, metatarsos, cabeza, escápulas, etc.) que permitieran a las intérpretes entrar y salir del suelo de la manera más eficiente y fluida posible. Esta etapa correspondía ya a la desaparición del ego, desde el cual surge la resolución de la obra.

## **5. Cuadros de cierre**

Luego de los cuadros presentados a partir de la mutación de las frases creadas por las bailarinas por estos tres niveles recién mencionados (alto, medio y bajo), se incluyó en la obra un cuadro en el cual un grupo de bailarinas tomaban de manos y pies a una intérprete ubicada en el centro del círculo. Coordinando ciertos movimientos y respondiendo a sus diversos impulsos, la bailarina en el centro dibujaba con todo su cuerpo y extremidades las diversas direcciones y posibilidades de movimiento que permitía el Icosaedro; en otras palabras, las intérpretes de los bordes hacían visible de alguna manera los límites del Icosaedro dentro del cual la intérprete central dibujaba sus posibilidades de dirección y cualidad de movimiento, a partir de caídas, rotaciones graduadas, trabajo de contrapeso con las compañeras sostenedoras, juego de liberación de energía cinética, centrífuga y centrípeta, etc.. La regla era que las compañeras sostenedoras no debían dejarla caer, pero debían reaccionar a todos sus movimientos y desplazamientos al interior del Icosaedro imaginario. Esta escena era un ejercicio siempre improvisado, en el cual las integrantes debían estar en extrema concentración y encontrar una profunda conexión para poder reaccionar de manera orgánica a las decisiones sorpresivas y violentas de la

bailarina del interior. Era importante anticiparse a la velocidad de sus caídas y a su peso, para que no pareciera una reacción abrupta o histérica por parte de las bailarinas circundantes, pero para que tampoco la bailarina central sufriera ningún accidente.

Este cuadro apuntaba a una suerte de ritual de iniciación hacia la nueva etapa, pero de laceración también, puesto que un cambio y una transformación genera un dolor y un periodo duro de reacomodación; siempre el nacimiento de algo nuevo requiere la muerte de algo anterior, y esa muerte era la que representaba este cuadro al cual llamábamos “cuadrilátero”.

Luego, se da paso a un espacio de improvisación en el cual las bailarinas van recorriendo nuevamente el zig-zag del cuadro introductorio, donde deben ir dando sentido a toda maleta que se les ponga en frente, a partir de gestos dialógicos con ésta: transformarla por ejemplo en televisión, en un animal, en un lastre, en una mesa, o lo que fuera de acuerdo a sus propias significaciones de la obra y de sus viajes personales. Este cuadro improvisado siempre fue uno de los más difíciles de ejecutar y de sostener

por parte de las intérpretes, puesto que resultaba muy difícil resolver en un segundo de tiempo una historia con cada una de las maletas, por lo cual a medida que se iba presentado la obra, muchas veces la improvisación comenzaba a fijarse, dejando de realizarse el ejercicio de creación *in situ*, sin embargo, del ejercicio implícito en este cuadro, surgió una estrategia interesante de creación a partir de la cual las intérpretes, a medida que iban interpretando la obra en distintos escenarios, iban también fijando sus propias coreografías y resoluciones interpretativas para finalmente dar con la potencia y el sentido esperado de la obra. Del mismo modo se iban acomodando los esfuerzos, los gastos energéticos y el uso del espacio a medida que se presentaba cada vez más veces *Mudanza*.

Luego las bailarinas construían una torre de maletas en escena cuyo desafío era mantenerla sin que esta se cayera hasta que la última intérprete pusiera la suya, midiendo sigilosamente las formas y pesos de las maletas, como un ejercicio homólogo al trabajo de conocimiento y medición de los mismos cuerpos de las intérpretes tanto a nivel individual como colectivo.

Por último, las bailarinas corren al centro del escenario y se acuestan en el suelo simulando una huincha de aeropuerto sobre la cual van pasando las maletas elegidas para la obra. Beatriz va poniéndolas una a una y con las manos y pies las bailarinas intentan pasarlas con suavidad. Beatriz Alcalde aparece en la obra vestida de azafata o remitiendo a las mujeres que trabajan en el ámbito aéreo, y juega un papel de personaje fuerte, intimidante y coordinador, que aparece en ciertos momentos claves de la obra para determinar ciertos giros emocionales y cambios de cuadros.

#### **IV. Conclusiones del proceso.**

Como se mencionaba al inicio, este trabajo tiene como objetivo principal la descripción y registro de una experiencia, de un proceso que se llevó a cabo con la compañía I.D.E.a, en el cual se aplican los Fundamentos somáticos Bartenieff a un proceso de creación coreográfica. Dado que es la primera aproximación que las integrantes de la compañía tienen con los Fundamentos Bartenieff, la verificación de la integración de este nuevo material al trabajo creativo e interpretativo se observa inicial y fundamentalmente en la *forma* o estructura material, coreográfica, de la

obra *Mudanza*, es decir, a partir de la utilización y entendimiento, en primer lugar, y fundamentalmente del espacio y tiempo de la obra, puesto que como señala Solomonoff: “tiempo y el espacio está contenidos en las formas, los signos, las composiciones del entorno y de nuestra corporalidad, entre otros, como ejes fundamentales de organización de la comunicación y las construcciones humanas. La manera en que el intérprete decide abordar esas “coordenadas” “ (...) permite el acceso a una amplia gama de posibilidades expresivas”<sup>58</sup>. En segundo lugar, se encuentra la incorporación del elemento de improvisación, no considerado para obras anteriores realizadas por la compañía, a partir del cual las intérpretes dan un espacio a la experiencia *in situ* de exploración y de encuentro en escena con lo aprendido durante el proceso; y en tercer lugar, en los motivos estéticos determinantes tanto del movimiento como de los elementos escénicos (vestuario, escenografía), en base a los cuales se establece la imagen y motivo principal de la obra a partir de lo cual también se propulsa el trabajo interpretativo. Por esta razón resulta natural el hecho de que ni las bailarinas, ni la coreógrafa tienen demasiado claro en el momento de crear la obra *Mudanza*, las implicancias de los Fundamentos Bartenieff en el

---

<sup>58</sup> Solomonoff, p. 3.

trabajo interpretativo, pero sí en relación a las posibilidades de ciertos aspectos de la somática de Bartenieff en el trabajo coreográfico (dimensión temporal-espacial, improvisación y recursos escénicos) y sobre la ejecución del movimiento. Este aspecto lo confirman principalmente los testimonios recopilados de las intérpretes (Anexo 2), los cuales no dan cuenta de una conciencia clara sobre las implicancias de los Fundamentos Bartenieff en el trabajo interpretativo, pero sí por ejemplo con respecto al trabajo de re-descubrimiento: “(...) he logrado conocer mi cuerpo, sentir los puntos de inicio, mejorar la fluidez de los movimientos y conocer nuevas formas de mover mi cuerpo”<sup>59</sup>

Lo que se registra en este documento corresponde fundamentalmente al traspaso de una información nueva hacia la experiencia corporal de las integrantes de la compañía I.D.E.a la cual modifica, en su aplicación, las formas recurrentes de la compañía de moverse (danzar), crear e interpretar, pero que en primer lugar se codifica en el trabajo coreográfico.

---

<sup>59</sup> Anexo 2, Paula Monras.

El estudio de los fundamentos Bartenieff no solo dio herramientas de autoconocimiento propioceptivo, sino que también proporcionó información muy clara y útil para establecer nuevas metodologías y recursos creativos. La separación y el entendimiento del cuerpo en secciones, la clasificación de ritmos y conexiones, el recorrido por las diferentes intensidades, velocidades y cualidades posibles de movimiento, las diversas direcciones que proporciona de manera ordenada el Icosaedro, las diversas técnicas de visualización para lograr ciertas texturas en la danza, entre otras herramientas, permiten disponer de un verdadero catálogo sobre la materia prima para la creación de la danza y para la exploración personal y colectiva en el trabajo interpretativo.

El hecho de trabajar con una maleta propia que remitiera a un alter-ego, resultó también profundamente útil para incorporar en el trabajo de creación a partir de los conocimientos somáticos, un dispositivo emocional contundente, que ofreciera una figura de referencia para la creación desde la exploración de las propias potencialidades y modos de expresividad a partir del movimiento, de la expresión facial y del desplazamiento.

La comprensión holística del movimiento, del modo como lo proponen los Fundamentos de Bartenieff, permitió un desarrollo de cohesión y coordinación tanto emocional como física muy potente al interior de la compañía, en donde la liberación del elemento del espejo fue fundamental para el desarrollo sensitivo sobre el colectivo. En este sentido, uno de los aspectos más importantes que las integrantes de la compañía comenzaron a percibir a raíz de este proceso, corresponde a una comprensión del cuerpo y de la danza como una experiencia de cruces y conexiones esencialmente *múltiple* lo cual es un indicador también del progreso del intérprete como señala Solomonoff: “Es fundamental, como intérpretes, recuperar –antes que nada- la capacidad de contactarnos con nosotros mismos, integrando nuestra multiplicidad”.<sup>60</sup>

El pasar por los diferentes niveles (alto, medio, bajo) propuestos en la obra, permitió también una exploración con respecto a las capacidades personales de las intérpretes sobre las determinaciones y restricciones impuestas por el espacio, el cual puede ser real o imaginario, pero que no obstante apela a una reacción del intérprete con respecto a sus cualidades de

---

<sup>60</sup> Solomonoff, p.4.

movimiento, fuerza implícita en el movimiento, rango de movimiento, tensión muscular, conciencia y acomodación de las articulaciones, coordinación del movimiento con la respiración, entre otros elementos. También estas determinaciones del espacio debían ir condicionando el estado emocional de las intérpretes al interior de esta metáfora del viaje y de la transformación. Dentro de este aspecto, resultó interesante el hecho de que las mismas frases creadas por las intérpretes se mantuvieran y se fueran modificando sólo a partir del espacio, pero que sin embargo siempre hayan seguido siendo las mismas secuencias; del mismo modo, el individuo va mutando en su vida, pero siempre sigue siendo la misma persona, aun cuando cambie su emocionalidad, su madurez o experimente traumas.

Aquellos ejes transversales en la obra permitieron trabajar sobre la versatilidad interpretativa frente al cambio de condiciones sobre un mismo elemento común, y observar las diferencias, estrategias y dificultades con las cuales se enfrentaban las intérpretes en cada cuadro y cada nivel. En este sentido, el trabajo de creación e interpretación se experimentó a la par de un proceso de profundo autoconocimiento integral (físico, emocional, mental y

creativo), tanto a nivel individual como a nivel grupal, el cual implicó un difícil trabajo de decodificación o de despojo de ciertos hábitos, instaurados en las bailarinas. “Además pude trabajar el centro del cuerpo y la alineación de la columna ayudándome a aliviar dolores lumbares dentro de la clase.”<sup>61</sup> Este proceso exigía mucha humildad y concentración por parte de las intérpretes, lo cual las dotó de una mayor versatilidad y disposición para la futura adquisición de nuevos lenguajes, técnicas y estéticas en el ámbito de la danza.

Resulta interesante también, el hecho de que la obra *Mudanza* sea un ejercicio de descubrimiento, experimentación y creación el cual se espectaculariza, o, en otras palabras, se exhibe bajo el formato de obra. Entendiéndolo de esta forma, *Mudanza* cumple con el objetivo interpretativo, en primer lugar, de ser una experiencia irrepetible, real y verdadera, dado que es un trabajo de aplicación constante de los Principios somáticos de Bartenieff en escena; y, por otro lado, con el rasgo de “proceso constante” que implica el trabajo interpretativo y la experiencia de

---

<sup>61</sup> Anexo 2, Vesna Osciadacz

la danza, en donde se exige una y otra vez una resolución dinámica entre un universo interno y un universo externo.

También resulta interesante observar la importancia y utilidad del componente imaginario y el recurso de visualización que proponen los Fundamentos y Principios somáticos Bartenieff, puesto que no sólo resultan facilitadores para la creación de obras, sino que también exigen un constante ejercicio de creación y readecuación de los mundos imaginarios, a partir de los cuales nos comprendemos y definimos como individuos en relación a un “otro exterior”.

Por otro lado, a partir de la experiencia de llevar a cabo el trabajo de práctica universitaria con la compañía I.D.E.a, como el que se ha presentado en esta ocasión, Beatriz Alcalde se interesó en diversificar los lenguajes y técnicas en los procesos de entrenamiento de la compañía y comenzó a integrar en su entrenamiento, una vez a la semana, programas de prácticas de estudiantes de diversas universidades quienes llevaron a cabo su titulación a partir de su trabajo con I.D.E.a (Isadora Campi y Adrian Otarola, Universidad Humanismo Cristiana.) Estos estudiantes en práctica

podieron compartir y aplicar sus propuestas e investigaciones en el ámbito de la danza contemporánea con la compañía, la cual al mismo tiempo iba integrando sus aprendizajes en las obras venideras. También se integraron al trabajo de la compañía seminarios con connotados profesionales de la danza chilena e internacional como Rodrigo Fernández, Alessandro Sebastiani, Sebastián Belmar, Vangelis Legakis, Vicky Larraín, Isabel Croxatto y Vivian Romo entre otros, lo cual también ha sido tremendamente beneficioso y enriquecedor para el trabajo y experiencia en nuestra compañía.

El sólo hecho de llevar a cabo de manera completa el programa de entrenamiento y de creación-presentación de la obra *Mudanza* ya implica un trabajo efectivo, aun cuando sea un laboratorio, de aplicación de los Fundamentos Bartenieff a un trabajo creativo e interpretativo, independiente de si esos Fundamentos son experimentados e integrados a ‘cabalidad’ o ‘correctamente’ o ‘conscientemente’ por la integrantes de la compañía, ya que ese proceso implica un trabajo bastante más largo y personal de concientización de dichas herramientas y que quizás nunca termina en el camino de formación de un intérprete.

Debido y gracias a éste proceso, en donde aparecieron movimientos que nacieron de una necesidad interna más que de un modelo externo, y en conjunto con el entendimiento de mecanismos anatómicos que permitieron lograr un mayor desarrollo propioceptivo, apareció una danza mas eficiente, más placentera. Movimientos amplios, estables, articulados, con adecuado uso de soportes y utilizando la respiración como soporte.

## **Bibliografía**

### **Libros:**

Bartenieff, Irmgard. *Notes from a course in Correctives*. New York: Dance Notation Burneau Press, 1977

Eliot, Catherine. *Introduction to the Bartenieff Fundamentals class material, CMA*. Maryland University, College Park.

Feldenkrais, Moshé. *La dificultad de ver lo obvio*. Buenos Aires/Barcelona/México: Paidós, 1991. primera edición en inglés 1981.

Fernández, Ciane. *O Corpo em movimento; O sistema Laban-Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. Sao Paulo: Annablume, 2006

Hannah, Thomas. *The Body of Life: Creating new pathways of sensory awareness and fluid movement*. New York: Alfred A. Knopf, 1983

Hackney, Peggy. *Making connections*. London and New York: Routledge, 2002.

Mellado, Paulina. *Por qué, cómo y para qué se hace lo que se hace. Reflexiones en torno a la composición coreográfica* (1a.ed.) Santiago, Chile: Ed. Hübner, L. Cia. P. Mellado Danza. Sala Santa Elena, 2008.j

Panhofer, Heidrun. *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Gedisa, 2005

Dianne L. Woodruff with Dori Lewis. *Body Movement: Coping with the environment*. Amsterdam: Gordon and Breach Publishers, 1980.

### **Artículos:**

Hannah, Thomas. "Definition of Somatics" *SOMATICS, Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, Volume I, No. 2, 1983.

Hannah, Thomas. "What is Somatics? ". *SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, Volume V, No. 4, 1986

Hannah, Thomas. "Somatology: Somatic Philosophy". *SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, Volume VIII, No. 2, 1991.

Mead Andrews with Carol Boggs. "Bartenieff fundamentals tm; Mobilizing the Dancer's Resources". *Contact Quarterly* (Spring/Summer 1986)

Morand, Francisca. "Conceptos de técnica contemporánea basados en los Fundamentos Bartenieff"

Morand, Francisca. “Sistemas somáticos en la educación de la danza”

Morand, Francisca. “Definición de somática”.

Morand, Francisca. “En torno conceptos generales que definen la somática”

Solomonoff, Tania. “Intérprete: una hermenéutica inventada”. *El Hacedor*.

**Tesis:**

Morand, Francisca. *Curso con aproximación somática para el Curriculum de Danza en Chile*, Tesis para grado de Magister, American University, USA, 2001.

Roth, Robert R. *Recontextualizing education through the physycal: A Somatic approach*. Ph. D. Ohio State University 1990

**Páginas web:**

“Rudolf Laban”. 1987. 19.08.2016.

<[http://www.brecha.com.ar/articulos/Supuestos\\_basicos\\_de\\_la\\_DMT\\_\(2013\)\\_Por\\_Diana\\_Fischman,\\_PhD.,\\_BC-DMT.pdf](http://www.brecha.com.ar/articulos/Supuestos_basicos_de_la_DMT_(2013)_Por_Diana_Fischman,_PhD.,_BC-DMT.pdf) p.5-7>

“Association for Hanna Somatic Education®, Inc.”. *Hannah Somatics*. 21.08.2015. <<http://hannasomatics.com/>>

“Danzas terapeuticas”. 20.03.2016-30.09.2015 <<http://baile.about.com/od/Danzas-terapeuticas/tp/Los-6-ejercicios-baacutesicos-de-Bartenieff.htm>>

Diccionario Real Academia Española (RAE) <<http://dle.rae.es/?id=LwUON38>>

## Anexo 1

<b>PROGRAMA CURSO PRACTICA PROFESIONAL PROFESOR ESPECIALIZADO EN DANZA</b>	
<b>ANTECEDENTES GENERALES</b>	
NOMBRE PRACTICANTE:	María José Riquelme
ESTABLECIMIENTO:	Compañía de danza experimental I.D.E.a
NOMBRE DEL CURSO:	Danza Contemporánea I
EDAD ESTUDIANTES:	18 años en adelante
NUMERO DE SESIONES SEMANALES:	1 vez a la semana
NUMERO DE HP SEMANALES:	3 hrs semanales
FECHA INICIO:	Viernes 11 Mayo de 2012
FECHA TÉRMINO:	Viernes 03 Agosto de 2012
<b>DESCRIPTOR</b>	
<p>Este curso está destinado a las bailarinas de la compañía de danza experimental I.D.E.a. A través de este se busca iniciar y familiarizar a las estudiantes a la técnica contemporánea e introducir las principalmente a las bases de la técnica desarrollada por Irmgard Bartenieff.</p> <p>Se llevará a cabo como un curso práctico, enfocado en la formación técnica la danza contemporánea para profesionales.</p> <p>De forma paralela será introducida una mirada general de la Anatomía Humana para el entendimiento y comprensión del cuerpo humano en función la danza.</p>	
<b>OBJETIVOS GENERALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciar al estudiante a la técnica contemporánea, sus bases y fundamentos.</li><li>• Re-descubrir y Re- conocer el cuerpo explorando nuevas</li></ul>	

posibilidades de movimiento.

- Explorar y descubrir patrones de soporte para un movimiento más eficiente permitiendo al cuerpo mayor rango de movilidad

### UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>NOMBRE UNIDAD I</b>	Re-Conocimiento del cuerpo y sus Conexiones Básicas
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertar y reconocer el soporte interno del cuerpo dando así al movimiento mayor fluidez y conectividad.</li> <li>• Distinguir el cuerpo y sus partes, sus articulaciones y las cadenas musculares usadas en un movimiento para disminuir la dependencia exclusiva de fortalecimiento de músculos individuales y así encontrar eficiencia en el movimiento.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conexión Superior / Inferior</li> <li>• Conexión Derecha / Izquierda</li> <li>• Conexión Coxis / Coronilla</li> <li>• Conexión Talón / Isquion</li> <li>• Conexión Talón /Sacro</li> <li>• Conexión Escapula / Cabeza</li> <li>• Cadenas Cinéticas</li> </ul>	
<b>NOMBRE UNIDAD II</b>	Principios de movimiento
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar y descubrir la tridimensionalidad en el movimiento.</li> <li>• Proporcionar de una conciencia interna, del sentido de volumen, sentido del cuerpo completo y autenticidad orgánica y así proveer de una organización que contribuye a la coordinación muscular.</li> <li>• Indagar y comprender la importancia de la respiración y conexión al suelo para sustentar los movimientos de forma más eficiente.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alineación Dinámica</li> <li>• Soporte Interno</li> <li>• Soporte Respiración</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centro de Peso</li> <li>• Rotación Graduada</li> <li>• Intención Espacial</li> <li>• Iniciación del Movimiento</li> <li>• Secuencialidad.</li> </ul>	
<b>NOMBRE</b>	Patrones Vertebrales y sus fundamentos.
<b>UNIDAD III</b>	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer los esquemas elementales de movimiento.</li> <li>• Desarrollar la habilidad de moverse en relación al entorno y el espacio más allá de “si mismo”</li> <li>• Permitir que el estudiante se conecte con la gravedad, con la conexión a tierra y la sensación de sustento desde el entorno.</li> <li>• Experimentar movimientos integrando los 3 planos y movimientos en espiral comprendiendo desde la práctica el concepto de tridimensionalidad.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS DE LA UNIDAD</b>	
<p>Esquema de Ceder-Empujar  Esquema de Alcanzar y Traer  Primer patrón vertebral: Movimiento Espinal  Segundo patrón vertebral: Homologo o superior-inferior  Tercer patrón vertebral: Homolateral o mitad del cuerpo  Cuarto patrón Vertebral: Contralateral</p>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
<p>El curso de danza contemporánea será de clases prácticas. Sin embargo, se entregará de forma paralela material teórico para complementar el trabajo y de esa forma facilitar el entendimiento del curso. La metodología que se implementará busca que el estudiante obtenga aprendizajes mediante diferentes experiencias, es por esto que la metodología de las clases puede ir variando clase a clase, donde se utilizaran estrategias como las improvisaciones; dirigidas y libres, que pueden ser individuales, en dúos o grupales, fraseos fijos donde se aplicará los contenidos de la clase y fraseos compuestos por los mismos estudiantes donde apliquen los contenidos de la clase.</p>	

Se utilizará música y diferentes elementos como imágenes y textos para complementar el curso.

### **EVALUACIÓN**

Se realizarán evaluaciones de proceso clase a clase que permitirá ir viendo los niveles de logro del estudiante de manera tal de poder guiar y facilitar el aprendizaje

Al término de cada unidad se hará una autoevaluación con la finalidad de reflexionar sobre los propios aprendizajes.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- *La Danza en la escuela*. Herminia M García Ruso. Editorial INDE Publicaciones. España 2005.
- “*Conceptos de técnica Contemporánea basados en los fundamentos Bartenieff*” Texto extraído de la Tesis de Magister de Francisca Morand.
- *Making connections: total body integration trough Bartenieff Fundamentals*. Peggy Hackney. [http://www.amazon.com/dp/B000OI0IF0/ref=rdr\\_ext\\_sb\\_ti\\_hist\\_1](http://www.amazon.com/dp/B000OI0IF0/ref=rdr_ext_sb_ti_hist_1)
- *Eukinetica*. Rodrigo Fernández L, Raquel Nuñez, M° José Cifuentes. Impresión Salviat Impresores. Chile, Marzo 2010
- *Pensamiento y Acción, El método Leeder de la Escuela Alemana*. Elizabeth Cámara, Hilda Islas. Ilustraciones Mayra Citlally Rojo. México.
- *La enseñanza de la danza contemporánea*. Elizabeth Cámara, Hilda Islas. Publicaciones Eduardo Mosches. México 2007

## **Anexo 2**

### **Opiniones y reflexiones recopiladas de las integrantes de la compañía I.D.E.a que participaron el proceso de implementación del programa y de creación de la obra *Mudanza*.**

DOMINIQUE PATRI:

“Me gusto el tiempo dedicado a la primera parte de la clase, para investigar, tomar conciencia, conocer y reconocer la anatomía de nuestro propio cuerpo, darnos el tiempo y la dedicación necesaria, de llevar toda la teoría a la práctica, pero a la práctica personal e individual. Recalcando que la María José solo nos daba las herramientas y algunas ayuditas para que nosotras jugáramos e investigáramos conscientemente con las partes de nuestro cuerpo; ahilados, en el espacio, haciendo analogías, conexiones, con diferentes intencionalidades y formas de movimiento. Lo suficiente hasta llegar a la base (por así decirlo) del movimiento nítido, casi inconsciente, entregándote casi en un 100% a la experiencia, dejar de pensar, para finalmente así, adquirir o conocer nuevas formas que nosotros mismos tenemos de movernos.

Me gusto también, como ese mismo punto es luego llevado a ejercicios y fraseos. Ya que si logras entender los puntos de inicio, alineación, conexiones y analogías de un ejercicio, al hacerlo consiente y tratas de tomar en cuenta la mayor cantidad de componentes posibles ( que es muy difícil! ) y ahí se podría decir que se hace el movimiento “real” por así decirlo, me refiero que sin compensaciones (musculares, ligamentosas,

esqueléticas, hasta nerviosas!) ni utilizaciones de malas posturas o alineaciones que a la larga nos podrían traer lesiones, entre otras consecuencias.”

BEATRIZ ALCALDE:

“Esta experiencia que le dimos a nuestra compañera de sala de largos años ha servido mucho para adentrarnos como compañía en una experiencia muy enriquecedora en el conocimiento y reconocimiento interno de nuestro cuerpo como instrumento y al servicio del trabajo composicional y creativo que es la génesis de nuestro oficio como grupo dedicado a la investigación gestual contemporánea.

Sin buscar un objetivo real e inmediato ella ha ido tomando humildemente la confianza y el rigor de transmitir sus conocimientos y búsqueda constante en la manera de cómo vaciar su experiencia en un grupo que quizás no todas habían tenido en este tipo de técnica. El grupo se entregó sin ningún prejuicio a su experimentación produciéndose un intercambio de energía muy positivo. Logra una sensación de rito en la clase muy cómoda para adentrarse en el conocimiento funcional de nuestro cuerpo. Lo más positivo de la experiencia es que simultáneamente se le ha dado el espacio y la instancia a cada bailarina para que vierta su experiencia y entendimiento en el campo coreográfico ya que la obra a trabajar este año 2012 tiene que ver con el material expuesto tan claramente en sus sesiones semanales, por lo que el trabajo no queda solo en una experimentación de tipo “técnico”, sino que de inmediato se traslada y se transforma en un gesto con contenido interno que es llevado a la composición coreográfica del grupo.

Se ha logrado profundizar e indagar en la funcionalidad del cuerpo a través de largas conversaciones, de las lecturas de textos, etc., es decir a ampliar los conceptos del lenguaje corporal tanto intelectualmente como corporalmente. En conclusión, se abrió una ventana al compromiso del cuerpo-mente-emoción, muy enriquecedora para el grupo, para la creación y para ella como interlocutora de las experiencias tridimensionales de Bartenieff.”

PAULA MONRAS:

“Considero que estas clases han sido de mucha ayuda tanto para la compañía, como para mí. A lo largo de las clases de María José he logrado conocer mi cuerpo, sentir los puntos de inicio, mejorar la fluidez de los movimientos y conocer nuevas formas de mover el cuerpo. Lo que me ha llevado a mejorar en gran medida mi técnica contemporánea y por sobre todo aprender a sentir y manejar el centro de peso.

Dentro de las nuevas formas que he aprendido dentro de las clases están: las torsiones del cuerpo, la simetría que existe en el cuerpo, la forma de movimiento que tienen y se pueden lograr con las distintas articulaciones, las formas de mover el cuerpo de forma tridimensional, aprender a reconocer los puntos de inicio y mover el cuerpo desde estos puntos. A lo largo de las clases he logrado realizar movimientos con mi cuerpo que jamás pensé que los iba a lograr realizar. Como también he podido controlar de mejor forma mi cuerpo lo que me permite realizar los movimientos de forma más fluida, lo que me ha llevado a que sean más livianos, mejorando

así mis lesiones. En resumen, estas clases han sido de enorme ayuda para mí y mi técnica”.

VESNA OSCIADACZ:

“En lo personal las clases en lo que más me ayudaron fue a tener consciencia de partes específicas del cuerpo que siempre había utilizado, pero de manera mecánica. Dentro de las partes específicas que más trabajé fue la conexión coxis-coronilla. Además, pude trabajar el centro del cuerpo y la alineación de la columna ayudándome a aliviar dolores lumbares dentro de la clase. De todas maneras, aun necesito seguir trabajando para lograr una mejor postura y mayor consciencia corporal. Tuve una buena experiencia en las clases y seguiré practicando y utilizando el material que se me entregó para poder seguir mejorando”.

LUZ MARIA VENEGAS:

“El trabajo con María José, en lo personal, ha sido como redescubrir el movimiento en su génesis. El trabajo con bailarines ya formados no es fácil, hay estructuras ya alineadas y movimientos aprendidos de alguna determinada manera. María José ha logrado, para mí, remover lo aprendido y reestructurar desde la génesis muchos movimientos, permitiéndome finalmente producir y generar movimientos más estables, eficientes y con menos inversión y gasto energético.

Impulsando el trabajo conjunto de la respiración, el empuje como impulsor y sostenedor y la consciencia de la génesis del movimiento, María José ha logrado en mi trabajo como bailarina, una evolución del movimiento y un

cambio en el uso muscular, que, sumado a lo antes mencionado, ha significado menos tensión, menos lesiones y más eficiencia”.

JAVIERA ANABALON:

“Durante el periodo que trabajamos con María José, la Técnica Bartenieff pudimos como compañía experimentar la danza desde fundamentos, tanto teórico como prácticos, que para muchas de nosotras resultaban en cierta medida desconocidos, sobre todo en cuanto a la metodología. El hecho de profundizar en un nuevo ámbito de investigación corporal, ayudo mucho en lo referente al desarrollo de nuestra conciencia corporal, ya que uno de los ejes del estudio correspondió al descubrimiento y experimentación de diversas formas y zonas de impulso o propulsión. En este sentido el trabajo de concientización, no solo se vinculó al cuerpo individual en movimiento, sino que también al cuerpo en el espacio y en relación a los otros cuerpos circundantes.

Por otro lado, pudimos comprender desde una nueva perspectiva la composición y ejecución del trabajo muscular, y de qué manera un buen uso y colocación de la estructura ósea puede aliviarlo de manera considerable, y con ello, evitar lesiones además de facilitar el movimiento en términos de esfuerzo físico. Las dinámicas desarrolladas por María José, además de introducirnos en el trabajo técnico propiamente tal, introdujo un exigente trabajo creativo a través del cual fue posible indagar en algunas premisas fundamentales de la improvisación, que personalmente me interesaban mucho y no habíamos podido trabajar mucho aún en la compañía, al igual que la creación colectiva.

Todo aquello implícito en el trabajo desarrollado por María José con I.D.E.a, resulto tremendamente útil para el último montaje que ha llevado a cabo durante todo el presente año la compañía, puesto que desde un inicio el trabajo se planteó como colectivo, y para muchas de nosotras significaba una de las primeras experiencias en el desempeño coreográfico. De esta manera los contenidos vistos en cada sesión pudieron ser constantemente aplicados al montaje de forma paralela a los ensayos, lo cual se tradujo en una mejor y más profunda asimilación del material propuesto y una disposición de los fundamentos Bartenieff hacia la imaginación y hacia la interpretación. Finalmente se puede decir que todo el proceso con María José tuvo múltiples repercusiones positivas para la compañía, tanto en lo que respecta al trabajo colectivo, como al conocimiento corporal individual, cuya indagación y experimentación no debiera detenerse nunca”.