



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE ARTES
DEPARTAMENTO DE DANZA

CREATIVIDAD Y AUTENTICIDAD

Una aproximación hacia una enseñanza para abordar la práctica de danza contemporánea

Seminario para optar al título profesional de Profesora Especializada en Danza

María José Merino Ávila

Profesora guía Isabel Margarita Carvallo Carrasco

14 de enero, Santiago de Chile, 2022

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer primeramente a mi familia:

A Carolina, mi hermana, quién me ha apoyado incondicionalmente siempre, me ha inspirado a ser creativa y me ha mostrado el poder de mantenerme fiel a mí misma pese a las adversidades, y a su pareja, Nataly. Gracias a ambas por brindarme el soporte amoroso necesario para sacar a flote esta investigación, ya que el apoyo, comprensión, compañía y cariño que me han proporcionado, sin duda fueron fundamentales para mí durante todo este proceso.

Agradezco a mi madre y a mi padre, por permitirme conocer tempranamente el mundo de la danza, apoyándome siempre en mi camino al igual que mi hermano Matías.

También, quisiera agradecer de corazón a mi profesora guía Isabel Carvallo por trabajar conmigo desde el amor, pues su disposición, atención y entrega fue muy significativa durante el proceso y afortunadamente, pude nutrirme de su gran sabiduría y experiencia.

Y por último, agradezco a la divinidad que siempre me acompaña, me guía y me otorga la fuerza, el coraje y el amor necesario para salir adelante.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	v
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1: “Danza, Creatividad, Autenticidad”	5
1.1 DANZA: Cuerpo, movimiento y expresión	6
1.2 CREATIVIDAD	17
1.2.1 Antecedentes sobre la creatividad en el arte	18
1.2.2 Definiciones de la creatividad.....	23
1.2.3 La creatividad y la danza	33
1.3 AUTENTICIDAD	46
1.3.1 Definición de Autenticidad.....	46
1.3.2 MOVIMIENTO AUTÉNTICO	50
1.3. 2.1 Sus inicios.....	52
1.3. 2. 2 ¿En qué consiste Movimiento Auténtico?	58
CAPÍTULO 2: “Aproximádonos hacia una enseñanza de danza para un despliegue creativo y auténtico”	70
2.1 Desplegando la creatividad por medio de la danza	71
2.2. Desplegando la autenticidad por medio de la danza.....	96

2.2.1 'Mover' y 'ser movido'	97
2.2.2 Mover y Testigo.....	101
2.2.3 Rescatando algunas estrategias de Movimiento auténtico para utilizar en la enseñanza de danza	108
2.3 Danzando descubro la creatividad y la autenticidad que habita en mí	111
CONCLUSIONES	115
BIBLIOGRAFÍA	120

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo desarrollar aspectos relacionados a la creatividad y autenticidad por medio del movimiento y su expresión, tomando de referencia a Movimiento Auténtico, en vías de una propuesta de enseñanza de danza contemporánea para personas sin experiencia previa. Dentro de las acciones que se efectuarán para llevar a cabo esta propuesta; se definirá un marco teórico para comprender los conceptos de interés ya mencionados, asociados a la danza, para luego exponer un enfoque pedagógico que comprenda a la creatividad y autenticidad en la enseñanza de danza contemporánea. Como resultado de este trabajo se propondrán diversas estrategias y tácticas en base a referencias de investigaciones sobre la creatividad y autenticidad de ramas como la psicología, prácticas somáticas y danzaterapia, que eventualmente puedan aplicarse en una práctica corporal que se oriente hacia el desarrollo creativo y auténtico de las personas.

INTRODUCCIÓN

*“The dancer’s body is simply the luminous manifestation of the soul...”*¹. En este último periodo de tiempo he reflexionado sobre mi camino recorrido en la danza, asimilando los aprendizajes adquiridos en estos 6 años de entrenamiento corporal y expresivo, y cómo estos me han estimulado, no sólo a desarrollar fines profesionales, artísticos y escénicos que tienen directa relación con el campo dancístico, sino que también me han llevado a explorar aspectos que tienen que ver con mi sentido de identidad y de cómo me relaciono con mi entorno, comprendiendo el aprendizaje del movimiento como una manifestación intrínsecamente relacionada a mi ser corporal, racional, emocional, espiritual, social, que encarna procesos de cambios y arrastra su propia historicidad. Creo en la importancia de las artes, y así de la danza, de ser una especie de canal que sintonice con otras dimensiones de la vida que se escapan de la comunicación racional y discursiva de las palabras, liberándonos de los límites controladores del pensamiento y el raciocinio por medio de la expresión en movimiento, posibilitando una conexión sensible con nuestro cuerpo. Al dejarnos llevar en una experiencia de movimiento, se revelan universos y mundos más allá de los que conocemos. Pienso que todos y todas pueden danzar por el simple hecho de que somos cuerpos expresivos, sintientes todo el tiempo, y no sólo las personas,

¹ DUNCAN, 2016, pág. 88. *“El cuerpo del bailarín es simplemente la manifestación luminosa del alma”*.

también se descubren danzas salvajes y movimientos sensibles en la diversidad de especies de la naturaleza viviente². Es aquí donde radica el interés de esta investigación, en proponer a la danza como una expresividad creativa que permite la conexión con nuestras esencias, siendo el movimiento danzado un catalizador que rescate y potencie la creatividad y la autenticidad de las personas. Esto último, valida las divergencias desde la mirada de concebir a cada persona como ser único y especial. Confieso que persigo un interés ideológico al fomentar la rebeldía de ser fieles a quiénes somos, validar nuestros intereses y abrazar lo que nos hace diferentes, no solo para mejorar la relación con nosotros mismos y nosotras mismas, sino también para incentivar la comprensión empática de nuestras diferencias con las personas, y así, posiblemente mejorar la convivencia en comunidad. Estamos determinados y determinadas por una sociedad reglamentada por el raciocinio y el juicio que inhibe nuestra expresión libre y reprime lo que verdaderamente sentimos, cedemos ante sus imposiciones con el fin de encajar y obtener la aprobación de nuestro entorno. El bombardeo informativo tan masivo en esta época, junto al sin fin de estímulos al que somos sometidos y sometidas cotidianamente en el ritmo agitado de la sociedad, no ayudan a generar la conexión con nuestra esencia, sino todo lo contrario, pues nos conducen a aprender absorbiendo la información desde el exterior,

² Un ejemplo de esto es el ave del paraíso soberbia de Vogelkop. Los machos elaboran un ritual de cortejo, en el que transforman su aspecto extendiendo una capa negra de plumajes que cubre el contorno cotidiano de su cuerpo y solo se distinguen entre la oscuridad, sus intensos ojos azules y una franja del mismo color en su pecho, componiendo una impactante danza alrededor de la hembra con movimientos semicirculares y saltos con el objetivo de conquistarla.

reprimiendo las libertades que permitiría la creatividad y la autenticidad en la búsqueda del saber.

Desde esta perspectiva, vincularé a la danza con los conceptos de creatividad y autenticidad, buscando aproximarme hacia una enseñanza para personas sin experiencia previa que se enfoque en el desarrollo de estos aspectos. Es necesario aclarar que esta investigación se fundamenta bajo la mirada de aprendizaje/enseñanza propia de las prácticas contemporáneas en danza que consolidan al cuerpo como una totalidad sensible y receptiva a su entorno, dándole importancia a un proceso consciente del aprendizaje. Mi interés en la creatividad se arraiga en mi propia necesidad de conectar con esta capacidad y considero que en la danza, esta promueve la importancia de una curiosidad voluntariosa, el despliegue del imaginario y un aprendizaje a partir de nuestros propios deseos. En relación con la autenticidad, mi interés en este concepto radica en llevar más allá la escucha y la consciencia corporal que posibilita la danza y trascender hacia el despliegue libre de la voz interior, expresando quiénes somos por medio del movimiento danzado. Para abordar este concepto, nos adentraremos en la danzaterapia llamada Movimiento Auténtico³, que caracteriza su metodología en base al término auténtico, toma conceptos y definiciones vinculadas al psicoanálisis de Jung⁴, posicionando al movimiento como una especie de canal que permite conectar con el inconsciente,

³ “*Authentic Movement*” es el nombre original de esta danzaterapia.

⁴ Cf. WAISSMAN, 2008, pág. 1.

focalizándose en la sanación y el crecimiento personal, a través de la validación de las divergencias y originalidades.

A partir de esto, se plantea la siguiente interrogante: ¿Cómo desarrollar aspectos relacionados a la creatividad y autenticidad por medio de la práctica de danza contemporánea?

Para responder a esta pregunta, la investigación se segmentará en dos capítulos. En el capítulo 1, inicialmente a modo de contextualizar y sentar los parámetros para referirme a la danza contemporánea, abordaré la relación trídica: cuerpo, movimiento y expresión. Luego, definiremos a la creatividad; sus antecedentes, definiciones y vínculo con la danza. También, se definirá a la autenticidad, asociándolo a la danza a través de la mirada de Movimiento Auténtico, por lo que incorporaré las bases de esta danzaterapia. En el capítulo 2, se propondrán posibles estrategias, herramientas y dinámicas para impulsar la creatividad y autenticidad por medio de la enseñanza de danza contemporánea. Finalizando con las conclusiones extraídas de la investigación.

CAPÍTULO 1: “Danza, Creatividad, Autenticidad”

*“La creatividad requiere tener el valor
de desprenderse de las certezas”*

Erich Fromm

*“La autenticidad es la práctica
diaria de librarnos de lo que creemos que
deberíamos ser y abrazar en cambio lo
que realmente somos”*

Brené Brown

En este capítulo, estableceremos un marco teórico para abordar los términos Creatividad y Autenticidad, con la intención de responder a la pregunta que origina esta investigación: ¿Cómo desarrollar aspectos relacionados a la creatividad y autenticidad por medio de la práctica de danza contemporánea? Para lograrlo, primeramente, determinaremos el lugar desde donde abordaremos a la danza, describiendo una noción de cuerpo, expresión y movimiento bajo la mirada de la danza contemporánea y las prácticas somáticas. Luego, ahondaremos en el concepto de Creatividad y sus definiciones en base a distintos campos de estudios que han analizado este concepto para así, posteriormente vincularlo a la idea de danza que hemos propuesto en esta investigación.

Finalmente, nos aproximaremos al concepto de Autenticidad por medio de una investigación al Movimiento Auténtico, danzaterapia que relaciona el término de Autenticidad a una práctica corporal ligada a procesos terapéuticos.

1.1 DANZA: Cuerpo, movimiento y expresión

A lo largo de la historia la danza ha estado presente como una manifestación artística de la humanidad, caracterizada por el uso de un lenguaje no verbal que a diferencia de otras artes como la pintura y la música, que ameritan el uso de instrumentos y/o un soporte material en el que toma lugar la obra artística, en la danza el cuerpo y su materialidad serán su principal canal de expresión. Desde una mirada basal y global de lo que se entiende por danza, María Teresa Sánchez la define como “La acción de movilizar el cuerpo generalmente siguiendo un patrón rítmico, estético y/o representativo con el objetivo de expresar y con un carácter lúdico, social y/o religioso”⁵. Sin embargo, esta definición no alcanza a retratar el carácter que ha tomado la danza durante las últimas décadas, pues esta, ha luchado por ganarse un espacio por sí misma en el mundo del arte buscando emanciparse de figurar como mera

⁵ SÁNCHEZ, s.a. pág.5

representación de cierta narratividad, musicalidad y/o emotividad que valide su interpretación⁶, por lo que cierto tipo de danza pasará a focalizarse en una producción basada en un estudio profundo del cuerpo y su movimiento como la herramienta de su saber. Esta nueva idea de la danza podemos retratarla en el pensamiento radical de Merce Cunningham, que fue uno de los referentes cruciales del postmodernismo: “Las ideas de danza proceden del movimiento y, a la vez, están en el movimiento. No tienen ninguna otra referencia. Una determinada danza no se origina desde un pensamiento mío sobre una historia, un estado de ánimo o expresión; las proporciones de la danza provienen de la actividad en sí. Cualquier idea respecto a estados de ánimo, historia o expresión considerada por el espectador, es idea de su mente, de sus sentimientos.”⁷. Estas nuevas perspectivas sobre la danza situaban al cuerpo y su infinita gama de posibilidades como el principal terreno para significar, pretendiendo que “el cuerpo sea y haga la danza”⁸. De esta manera, se fue gestando una nueva noción

⁶ Un ejemplo de esta ruptura radical de tradicionalismos en la danza es el manifiesto no de la Judson Church escrito por Yvonne Rainer:

*“No al espectáculo
No al virtuosismo
No a las transformaciones, a la magia y al hacer creer.
No al glamour y a la trascendencia de la imagen de la estrella.
No a lo heroico.
No a lo antiheroico.
No a la imaginería basura
No a la implicación del intérprete o del espectador.
No al estilo.
No al amaneramiento.
No a la seducción del espectador por las artimañas del intérprete.
No a la excentricidad.
No a conmover o ser conmovido.”*

⁷ MACIAS, 2009. pág. 68

⁸ Ibid. pág. 80

de la danza que indagaba en las maneras en que se podía suscitar una “implicación completa del sujeto en el acto”⁹ lo que supone un desarrollo de la percepción del cuerpo en movimiento que posibilitó la apertura de nuevos y diversos imaginarios en cada persona, enalteciendo un lenguaje del cuerpo que circula por canales de percepción que se escapan de la racionalidad desde donde tradicionalmente se configura el saber y el pensamiento en la sociedad, en palabras de Louppe, una idea de danza que “diseña caminos de sentido fuera de toda rutina de pensamiento”¹⁰. Estas perspectivas sobre la danza y sus reflexiones en torno al lugar del cuerpo conllevaron interpelar la noción tradicional del bailarín y de la bailarina como mero instrumento virtuoso y entrenado, homogeneizado por su formación técnica codificada, la cual solía estandarizar los cuerpos cayendo frecuentemente en estereotipos que limitaban la presencia de la danza a un grupo reducido de la sociedad. Esto último, podemos encontrarlo en la disciplina que marcó el inicio de la sistematización de la danza, la técnica académica, ya que sus orígenes se encuentran en la monarquía francesa, de la cual obtendrá un discurso jerarquizador de un cuerpo extra cotidiano sometido a una exigente técnica en donde bailarines y bailarinas se esforzarán por alcanzar una corporalidad etérea y liviana: “este cuerpo que se somete a aquella mirada social va despojándose paulatinamente de sus cualidad físico biológicas para transformarse en un lugar de paso de otra cosa que no es él.”¹¹. Motivo por el

⁹ LOUPPE, 2011. pág. 49

¹⁰ LE BRETON, 2010. pág. 106

¹¹ CARVALLO, 2016. pág. 18

cual, la técnica académica será considerada más adelante como antinatural por la danza moderna, que buscará más libertad y expresividad en el movimiento, comunicando por medio de la danza una emoción específica. Sin embargo, al desarrollar la técnica moderna nuevamente fue necesario replantearse los modos de hacer de la danza para poder transformar sus paradigmas a causa del “(..) rechazo a la comprensión de la danza como un espectáculo trasmisor de ideas y sentimientos, sustituyendo a aquel cuerpo histórico de la danza, creador de imágenes, que nos transmite sentimientos e ideas, por un cuerpo que se escribe así mismo y a sus procedimientos”¹². De esta manera, la danza postmoderna se embarcó en un viaje para posicionar una hegemonía del cuerpo, descrito por Louppe como: “el cuerpo en movimiento como sujeto, objeto y herramienta de su propio saber. A partir de lo cual pueda surgir otra percepción, otra conciencia del mundo. Y sobre todo una nueva forma de sentir y crear”¹³. Desde esta perspectiva, la danza comenzará a generar nuevas maneras de desarrollar la consciencia y la sensibilidad del y la danzante, por medio de la atención a su propio cuerpo mientras se mueve, siendo consciente de las fuerzas físicas que determinan sus movimientos y también de las afecciones producidas en la interacción con los otros y las otras, a partir de los cuales puede renovar sus perspectivas, percepciones, la forma de comprenderse a sí mismo y al mundo, que posiblemente plasmará en su discurso artístico y escénico. De este modo,

¹² LOUPPE. Óp. Cit., pág. 48

¹³ Ibid. pág. 17

se da paso a lo que conocemos como danza contemporánea, que sería imposible definir como una sola técnica debido a que comprende una amalgama de técnicas y saberes que comparten un despliegue consciente del cuerpo, una resignificación del sentido de danzar y la potencialización de una sensibilidad capaz de impulsar nuevos acontecimientos artísticos, reconociendo en el movimiento del cuerpo la naturaleza de toda expresión de vida. Estas características de la danza contemporánea, según Sánchez “pretenden generar un proceso, abrir un camino realmente nuevo en el que no sea la mente o la emoción la que movilice al cuerpo, si no que el ser humano se retroalimenta de todas sus facetas para explorar su movilidad”¹⁴. Es por esta razón que la exploración pasará a ser fundamental para la investigación de corporalidades, en donde “lo que se convertirá en lenguaje es toda la materia del ser”¹⁵, por lo que la improvisación y el rescate de gestualidades cotidianas serán elementos que se rebelan ante las convencionalidades de la danza. Así vemos que lo contemporáneo en esta práctica artística se apropia de su carácter efímero por medio de la resignificación del estado presente “en el aquí y ahora, abriendo nuevos caminos y generando nuevas rutas que conduzcan hacia nuevas posibilidades técnicas”¹⁶.

La danza contemporánea visualiza al cuerpo como una subjetividad encarnada¹⁷, es decir, cuerpo y sujeto como instancias inseparables. Esta idea

¹⁴ SÁNCHEZ. Óp. Cit., pág.24

¹⁵ LOUPPE. Óp. Cit., pág. 57

¹⁶ SANCHEZ. Óp. Cit., pág.27

¹⁷ Cf. LÁZZARO, 2011. pág. 29

se traduce en la noción de un cuerpo y su materialidad que, a diferencias de las técnicas que la preceden, no son un mero objeto o instrumento para corregir y transformar para alcanzar un despliegue técnico o corresponder a un fin comunicativo, sino que el cuerpo comprende diversos aspectos del individuo que son parte del resultado de sus propias experiencias, que a su vez están determinadas en gran parte por la cultura que lo forma, aspectos que la danza contemporánea buscará incluir y tensionar como posibilidades de posicionar a la danza como un lenguaje en sí mismo, lo que Louppe describe como “el descubrimiento de un cuerpo que esconde un modo singular de simbolización, ajeno a todo esquema constituido. La danza contemporánea debe existir en una nueva concepción del cuerpo y del movimiento”¹⁸. Lo contemporáneo en la danza entonces, vendrá a interpelar las nociones del cuerpo exacerbando su potencial de construir sentido, en palabras de Le Breton: “El cuerpo es la fuente identitaria del hombre: es el lugar y el tiempo donde el mundo se hace carne... a través de él, el sujeto se apropia de la sustancia de su existencia...todas las acciones que forman la trama de la existencia, incluso las más imperceptibles, comprometen la interfase del cuerpo.”¹⁹. En esta frase, se enfatiza en la idea del cuerpo como subjetividad encarnada. Por otro lado, el carácter efímero de la danza hace que sea relevante un estado de presencia en donde el bailarín o la bailarina permanece en su movimiento, es en sí mismo y en sí misma, la materia

¹⁸ LOUPPE. Óp. Cit., pág. 56

¹⁹ LE BRETON. Óp. Cit., pág. 17-18

que sostiene su mirada artística, que la encarna a cada instante en su presencia. Louppe lo expone como: “La actitud del sujeto’ coincide con el sujeto mismo y se ofrece por entero en el gesto. De ahí el valor automáticamente expresivo de todo movimiento, incluso aunque no se plantee «la expresividad» como objetivo”²⁰. Escojo esta cita de Louppe, ya que me parece relevante especificar el uso de la palabra expresión en materia del cuerpo ligada a un proceso de manifestación de un lenguaje no verbal en sí, debido a la diversidad de sus determinaciones semánticas. Es esta capacidad de manifestar desde el cuerpo, ya sea desde su implicación en la ejecución de ciertas acciones o desde la activación de su presencia y/o estado particular, en la cual se enfoca el interés en la danza contemporánea, ya que según Louppe: “Para ella, el cuerpo piensa y produce sentido”²¹. De estas palabras de la autora, podemos inferir que la danza contemporánea vendría a rescatar la sabiduría del cuerpo, su potencial reflexivo analítico y su capacidad de generar sentido a través de símbolos materializados en las formas habitadas por el cuerpo, exponiendo un lenguaje propio que constantemente se nutre de una infinidad de recursos corporales²² y que enaltecen el lugar del y la intérprete en la experiencia artística.

La danza contemporánea en su búsqueda de libertad y democratización del arte, mediante la investigación y experimentación de las posibilidades

²⁰ LOUPPE. Óp. Cit., pág.24

²¹ Ibid. pág. 75

²² Cf. LE BRETON, 2010. pág. 105

expresivas del movimiento del cuerpo, incorpora saberes provenientes de otras disciplinas que complementen la experiencia misma del entrenamiento, incluyendo soportes teóricos y científicos provenientes de anatomía, física, biología entre otros, así como saberes provenientes de disciplinas orientales como la meditación, yoga y las artes marciales. María Teresa Sánchez ejemplifica la trascendencia de la inclusión de estos saberes en la danza, de la siguiente manera: “Antes de 1970 nadie se preparaba para una clase de técnica respirando en el suelo en posición de descanso constructivo, ni se planteaba un calentamiento desde los masajes o «movilizando la sinovial»”²³. Uno de los centros de investigación del movimiento que surgió en aquella época como un lugar que brindaba un espacio para los nuevos acontecimientos de la danza en Nueva York, fue el Movement Research (1978)²⁴ espacio que funcionaba como una especie de laboratorio para investigaciones corporales, que centró su atención en “desarrollar estudios sobre una nueva fisicalidad que refleje los cambios que se vivían en el entorno”²⁵. Aquellos pioneros y aquellas pioneras que formaban parte de este centro incluyeron en sus prácticas deliberadamente a cuerpos no entrenados con la finalidad de rescatar la naturalidad del movimiento del cuerpo y su organicidad como un elemento potencial para la danza.

²³ SÁNCHEZ. Óp. Cit., pág. 28

²⁴ Movement Research es un centro de danza contemporánea creado en 1978 por un colectivo de artistas posmodernos como Daniel Lepkoff, Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Ivonne Rainer, Nancy Topf, entre otros/as.

²⁵ SÁNCHEZ. Óp. Cit., pág. 28.

En relación con esta idea de organicidad del movimiento, cabe destacar a las prácticas somáticas como importantes influencias para la danza contemporánea debido a su visión holística del cuerpo, que promueve el desarrollo de la conexión interna de las personas durante el movimiento, brindando herramientas metodológicas en el aprendizaje que aportan trascendentalmente en el entrenamiento de los bailarines y las bailarinas. Isabelle Ginot, profesora del departamento de danza de Paris 8 y educadora de prácticas somáticas, describe a estas prácticas como “una disciplina de erudición del sentir”²⁶ siendo la indagación en las sensaciones y percepciones durante el movimiento el enfoque central, organizando su metodología en un aprendizaje activo en donde se invita a los y las estudiantes a descubrir y construir sus propios saberes, desde la observación, el no juicio, la no dirección, la escucha activa, etc.²⁷ A través de estas acciones el educador y la educadora será un especie de guía en el aprendizaje que fomente la autonomía y libertad de sus estudiantes, oponiéndose a una lógica de formación disciplinar²⁸ que se limite a instrumentalizar el cuerpo. Lo anterior, podemos asociarlo al planteamiento que hace Le Breton: “Siento, luego existo”²⁹ en contraposición a la lógica racional de Descartes, frase que busca representar la trascendencia de la percepción y así, del cuerpo en la comprensión de la existencia, resignificando el

²⁶ GINOT, 2016. pág. 187

²⁷ Cf. GINOT, 2016. pág. 187

²⁸ Cf. GINOT, 2016. pág. 188

²⁹ LE BRETON. Óp. Cit., pág. 37

valor del sentir en la búsqueda de conocimiento. Las prácticas somáticas se enfocarán en desarrollar una consciencia interna durante el movimiento, en respuesta a las sensaciones y percepciones que se van encontrando, apelando a integrar lo subjetivo en el aprendizaje. Estas prácticas, además, son un aporte en el desdibujo de las jerarquías relacionales entre educador y educadora – estudiantes, así como entre coreógrafo y coreógrafa-bailarín y bailarina y también entre bailarines- no bailarines ya que buscan democratizar el saber desde la valorización del sentir y percibir, para así expandir la gama de posibilidades expresivas del cuerpo y profundizar en las propias sensaciones e imaginarios que el movimiento impulsa. Existen varios tipos de prácticas somáticas de acuerdo con las necesidades de sus respectivos creadores, sin embargo, todos comparten la visión de las personas como totalidades sensibles y permeables, disponibles al movimiento, por ende, capaz de transformarse en pos del desarrollo de su consciencia, tanto de sí mismos y sí mismas, como del mundo.

Vemos entonces cómo el concepto de danza contemporánea que hemos visto hasta el momento rescata la idea de que todos y todas tenemos un cuerpo y somos ese cuerpo, que contempla nuestras subjetividades, como también la historia de nuestra existencia determinada por las diversas interacciones sociales, culturales y simbólicas propias de nuestro tiempo. Asimismo, ha buscado expandir sus fronteras y diversificar sus discursos, con la finalidad expresada por Louppe “...de convocar, más allá de la figura admitida y reconocible, todos esos cuerpos posibles, esos cuerpos poéticos, susceptibles

de transformar el mundo a través de la transformación de su propia materia”³⁰ . Este despliegue de la subjetividad por medio de la danza permite que se renueven infinitamente la gama de posibilidades en la libertad de un cuerpo indeterminado³¹ en donde el movimiento del cuerpo será su vehículo de manifestación de la particularidad de los bailarines y las bailarinas, al entenderse “como cuerpos y no poseedores de cuerpo”³² durante las prácticas de danza, ofreciendo una libertad y emancipación a los y las danzantes nunca vista. La danza contemporánea al brindar herramientas de conocimiento que permiten acceder al propio cuerpo vivo³³ puede resistir a la demanda de la sociedad de clasificarnos según parámetros impuestos, siendo posible visualizar las singularidades únicas de aquellos y aquellas que se adentran en su universo, validando inherentemente desde la danza las posibilidades auto expresivas de las personas. Como visionariamente, Isadora Duncan lo manifiesta al referirse a sus danzas: “...Yo os doy algo de mi corazón. Yo os traigo algo auténtico...Colocad las manos como hago yo sobre vuestro corazón, escuchad vuestra alma, y todos vosotros sabréis bailar tan bien como yo o mis discípulas. He ahí la verdadera revolución. Dejad que la gente coloque sus manos de esa manera sobre sus corazones, y escuchando sus corazones sabrán cómo comportarse.”³⁴. Es aquí, donde radica el interés de esta investigación en la

³⁰ LOUPPE. Óp. Cit., pág. 66

³¹ Cf. LOUPPE, 2011. pág. 78.

³² MALLARINO, 2008. pág. 120

³³ Cf. LOUPPE, 2011. pág. 66

³⁴ DUNCAN, 2016. pág. 177. 180

enseñanza de danza contemporánea “en su potencialidad no sólo poética sino también poética, es decir creativa y creadora: transformadora de ciertos órdenes corporales y por ello, subjetivos y sociales”³⁵, donde su práctica promueva danzas que revelen particularidades, formando danzantes libres de ahondar intensamente en su humanidad y en su propia interacción con el mundo, es decir, a través de la danza lograr potenciar las libertades del movimiento para promover personas empoderadas de sus cuerpos y así, de su existencia. Siendo conscientes primero de sus cuerpos, posiblemente se puede expandir esa consciencia a otros ámbitos de su existencia y quizás, poder aportar en la transformación hacia una sociedad más consciente. Personas que no se dejen dominar por estructuras predeterminadas y busquen ahondar en sí mismas para hallar nuevos caminos para recorrer.

De esta forma, planteamos los parámetros para referirnos a la danza contemporánea, para luego continuar con la investigación de los conceptos de interés de este trabajo; Creatividad y Autenticidad.

1.2 CREATIVIDAD

³⁵ LÁZZARO. Óp. Cit., pág. 29

Hoy en día el concepto de creatividad es comúnmente utilizado en nuestro cotidiano, siendo considerado un aspecto significativo en diversos campos, como por ejemplo en la educación y la tecnología, sin embargo, los estudios sobre la creatividad de la humanidad han ido tomando relevancia progresivamente. Existen una serie de definiciones de autores que han investigado sobre la relevancia de la creatividad, así como también su incidencia en la vida y en la construcción de la sociedad. A continuación, revisaremos primeramente las transformaciones que ha sufrido este concepto a lo largo de la historia del arte, e incluiremos definiciones de creatividad de algunos autores y autoras que enriquezcan el foco de esta investigación, para así, comprender las implicancias del término y su vínculo con la danza. Cabe mencionar que, para acercarnos al término de la creatividad en esta investigación, utilizaremos de referencia, no sólo a la palabra en sí, sino también aquellas expresiones asociadas a la creatividad como crear, creación, creador y creativo para comprender así, las acepciones del término.

1.2.1 Antecedentes sobre la creatividad en el arte

Al pensar en la palabra creatividad ligada a un ámbito artístico, inmediatamente lo relacionamos al acto de crear y, por ende, a la creación. Sin embargo, esta asociación no significa que creatividad y creación sean sinónimos, sino que para entender la cabida de la palabra creatividad en la sociedad actual

y su vínculo con el arte, y así con la danza, es necesario transitar por las concepciones históricas que existieron sobre el acto de crear, y las consideraciones que implica su utilización.

Si nos remontamos a la antigüedad, específicamente al periodo clásico, los griegos utilizaban la palabra poesía para referirse a la acción de crear, lo que en palabras de Giorgio Agamben, filósofo italiano, se denomina como: “es el nombre del hacer mismo del hombre”³⁶, es decir, la producción. Sobre esto, Platón señala que cada causa que pase de la oscuridad del no ser a la luz de la presencia del ser se puede considerar como poesía, producción³⁷. Al contrario de la actualidad, los griegos no hacían distinciones entre la labor del artista y del artesano, ya que, para ellos el quehacer de ambos conllevaba una función poética, sujeta a una serie de leyes y normas³⁸ que constituían aquello que denominamos técnica, a través de la cual se lleva a cabo la producción hacia la presencia³⁹. Estas labores se acercaban y al mismo tiempo, se alejaban de la naturaleza, puesto que esta era considerada como “aquello que tiene en sí mismo el principio de su propia entrada en la presencia”⁴⁰, es decir, la naturaleza tiene la capacidad de crearse a sí misma. Wladyslaw Tatarkiewicz, filósofo polaco e investigador de la historia del arte, por su parte, señala que el hecho de que los

³⁶ AGAMBEN, 2005. pág. 97

³⁷ Cf. AGAMBEN, 2005. pág. 98

³⁸ Cf. TATARKIEWICZ, 2001. pág. 279

³⁹ Cf. AGAMBEN, 2005. pág. 99

⁴⁰ AGAMBEN, 2005. pág. 99

griegos no registren un término concreto para crear, se puede interpretar como una idea de artista limitado y limitada a reproducir la realidad a partir de la técnica, siendo el encargado o la encargada de manifestar una verdad a partir de las cosas que ya existen en la naturaleza⁴¹, por lo que para este autor, una capacidad inventiva no se contemplaba como una habilidad para los y las artistas, pues según su parecer, se le daba más relevancia a la destreza técnica con la que imitaban a la naturaleza que a la originalidad de una obra. Igualmente, este autor plantea que la poesía era la única a la que se le atribuía una noción de crear, puesto que los griegos consideraban que esta sí se construía desde una concepción de libertad y los poetas y las poetisas eran los únicos y las únicas capaces de inventar nuevos mundos.

En el periodo cristiano se incorporó el término *creatio*, vinculado a la acción de Dios de crear a partir de la nada⁴² otorgándole a la idea de la creación una cualidad exclusivamente divina, motivo por el cual se excluía a la humanidad de poseer la facultad de crear, describiendo al y a la artista como quién representa en su obra la belleza de la naturaleza creada por Dios. En el periodo de la edad media, se atrevieron a señalar que la perfección de la naturaleza era similar a la perfección de la obra artística, debido a que se trataba de una imitación de esta, ideas que revelaban las primeras afirmaciones de un rol de artista dotado de una cualidad divina, y por ende equiparado a un rol creador. En esta época también

⁴¹ Cf. TATARKIEWICZ, 2001. pág. 279

⁴²TATARKIEWICZ, 2001. pág. 282

incluyeron a la poesía como arte debido a que también incluía reglas y normas, era por tanto una destreza y no un rasgo creativo.

Todo esto cambió, a la llegada de un Renacimiento caracterizado por la búsqueda ferviente de libertad, independencia y creatividad, manifestada en todos los ámbitos de la vida y sobre todo en el arte, en donde los y las artistas comenzaron poco a poco a desvincularse de accionar exclusivamente imitando a la naturaleza, otorgando valor al rol de artista como creador y creadora en el proceso. Como se expresa en las palabras de un autor de la época: “El arte es la plenitud de la naturaleza, es como si se tratara de un *segundo creador*: completa la naturaleza, la embellece, y a veces la supera. Unirse cada día a la naturaleza hace milagros”⁴³. Podemos entrever en esta frase, que la percepción del artista va tomando cada vez más relevancia, otorgándole un rol de creador, aunque sea en un segundo plano. En este replanteamiento sobre la creatividad y el arte, se incorpora la noción de novedad, pues ya no se limita a la creatividad a la idea tajante de crear a partir de la nada, sino que comienza a configurarse como una invención proveniente de lo existente. Retomaremos el aspecto de novedad de la creatividad, más adelante.

Si bien en el siglo XVIII, la imaginación pasó a ser un término relevante en los círculos intelectuales, no fue hasta el siglo siguiente que el arte comenzó realmente a vincularse a la creatividad y el término <Creador> pasó a ser

⁴³ Ibid. pág. 283

sinónimo de artistas y poetas⁴⁴, incluyéndose nuevas expresiones asociadas a la creación para describir exclusivamente las obras artísticas como creador, creación, etc. Validando así, el aporte del y de la artista como creador y creadora, que manifestará en sus obras su propia concepción de mundo.

En el siglo XX, comienza a expandirse el uso del término creatividad ligado a una capacidad de crear en las diversas áreas de la cultura, como la ciencia, la política, la tecnología, entre otras. De esta manera comienza a globalizarse la noción de que la creatividad es posible en todos los campos de producción humana⁴⁵; y así, finalmente se asocia el término como una facultad humana en la que aquellos que hagan uso de esta capacidad no se limitarán a imitar, afirmar, repetir y acatar, sino que serán personas activas en la acción de impulsar nuevos caminos para la construcción de la sociedad.

Observamos desde lo anterior, como la creatividad pasó a convertirse en un aspecto importante para cualquier disciplina, debido a su aporte característico de brindar un alto grado de novedad, que era considerada como “el sello de las diversas actitudes de las personas creativas, la expresión de sus distintas mentalidades, destrezas y talentos”⁴⁶. Esta idea de novedad junto con lo que en el texto de Tatarkiewicz se denomina *energía mental*, que podríamos comprender como la dedicación del creador y de la creadora y la efectividad en su actuar

⁴⁴ Cf. TATARKIEWICZ, 2001. pág. 284

⁴⁵ Cf. TATARKIEWICZ, 2001. pág. 288

⁴⁶ TATARKIEWICZ. Óp. Cit. pág. 293

durante el proceso de creación, pasarían a conformar dos criterios que definen a la creatividad, donde la ambigüedad de ambos, revelan el carácter impreciso de la palabra⁴⁷. Pese a esta imprecisión en su definición, la creatividad es una característica muy apreciada en estas últimas décadas, adquiriendo una connotación positiva debido a que “amplía el marco de nuestras vidas”⁴⁸, es decir, expande las posibilidades de buscar nuevos acontecimientos. Otra de las razones de la popularidad de esta palabra en los distintos ámbitos de la sociedad actual, es la potencia de la creatividad como “una manifestación del poder de independencia de la mente humana, una manifestación de su individualidad y singularidad”⁴⁹ por lo que las personas, en la expresión de su creatividad darán a conocer su propia concepción del mundo, quedando plasmadas sus percepciones subjetivas y las interpretaciones que hacen de la realidad; lo que perciben y traducen en su interacción con el exterior y las afecciones que estas producen en ellas.

1.2.2 Definiciones de la creatividad

Ahora presentaré una serie de definiciones de autores provenientes de campos como la psicología y la neurociencia que han dedicado gran parte de su trabajo al análisis del fenómeno de la creatividad, con el motivo de delimitar las

⁴⁷ Cf. TATARKIEWICZ, 2001. pág. 294

⁴⁸ TATARKIEWICZ. Óp. Cit. Pág. 294

⁴⁹ Ibid.

nociones de la palabra, y así precisar sobre qué estamos hablando al referirnos a la creatividad en esta investigación.

Según la Real academia de la lengua española, creatividad se define de dos maneras: “facultad de crear” y también como “capacidad de creación”⁵⁰ que como vimos en los párrafos anteriores, pese a que no se reconociera en los inicios de la historia, finalmente se acepta como una habilidad intrínseca de las personas que posiblemente puede desplegar en distintos ámbitos, por ende, relacionada directamente con su naturaleza⁵¹ humana. Otra de las definiciones que hace hincapié en la idea de la creatividad como una cualidad inherente en las personas es la que propone la Enciclopedia de Psicopedagogía Océano que define a la creatividad como: “Disposición a crear que existe en estado potencial en todo individuo y a todas las edades”⁵². Como vemos, ambas definiciones describen a la creatividad como algo que es parte de todas las personas, sin importar su ocupación ni su edad ni el origen de donde provengan, sino que afirman que todos y todas poseemos las competencias para ser creativos, creativas, creadores y creadoras cuando nuestra voluntad así lo desee. Es por este motivo que la creatividad se ha posicionado como un término multidisciplinar, y es objeto de estudio de investigadores e investigadoras de ramas como la psicología, la pedagogía, la ciencia, el arte, la comunicación, la

⁵⁰ REAL ACADEMIA DE LENGUA ESPAÑOLA, 1970. [Consultado: 28/09/2021]

⁵¹ Cf. ESQUIVIAS, 2004. pág. 3

⁵² ESQUIVIAS, 2004. pág. 3

política, la economía, la publicidad, la docencia, etc.⁵³ que dedican gran parte de sus trabajos a comprender el fenómeno de la creatividad.

Uno de los pioneros en centrar su trabajo en la creatividad es Paul Guilford, psicólogo estadounidense quién, tras la aceptación de la hipótesis de que el talento creador se presenta en grados distintos por toda la población⁵⁴ en el campo de la psicología, producto de la superación de una idea de creatividad como una cualidad perteneciente exclusivamente a los y las considerados 'genios', Guilford comienza a dedicar su trabajo al estudio del desarrollo de la creatividad, demostrando las diferencias existentes entre la inteligencia y la creatividad, señalando que ambas son "habilidades homólogas pero diferentes"⁵⁵. De esta manera, Guilford se interesa en el concepto de creatividad y las características relevantes del pensamiento creador. En 1967, propone los términos 'pensamiento divergente' para referirse a la creatividad, que podemos entender como un proceso de pensamiento que ocurre de manera espontánea y fugaz en el cual la persona buscará soluciones creativas a un problema y también, propone una contraparte de este concepto denominado como 'pensamiento convergente' que sería la respuesta lógica y única a una pregunta, desde donde tradicionalmente se mide el coeficiente intelectual, y así la inteligencia en las personas. Desde ese momento, la creatividad se ha

⁵³ Cf. ESQUIVIAS, 2004. pág. 4

⁵⁴ Cf. ROMO, 1986. pág. 177

⁵⁵ ESQUIVIAS. Óp. Cit. pág.8

considerado como un elemento esencial en cualquier estudio formal referido al intelecto humano⁵⁶, marcando un antes y un después en las investigaciones sobre este concepto. Así Guilford, en la prueba que creó para medir el rango de creatividad en las personas, conocida como la “Batería de test de Guilford” organiza una serie de habilidades que corresponden a la creatividad, tales como: sensibilidad para los problemas, fluidez, flexibilidad, originalidad, análisis, síntesis, redefinición, penetración⁵⁷. El psicólogo se refiere a la primera habilidad de las personas creativas como una especial sensibilidad a la solución de problemas, que explica de la siguiente manera: “La sensibilidad hacia los problemas es una actitud perceptual general que capacita a los individuos a darse cuenta de lo inusual, lo raro, de inconsistencias aparentes. Tal disposición ofrece al individuo numerosos problemas para resolver”.⁵⁸ La segunda habilidad que distingue a la creatividad según Guilford, se denomina fluidez, y se refiere a la fertilidad de pensamiento, considerada por Guilford como un factor heterogéneo⁵⁹. La flexibilidad será abordada por el autor como la capacidad de renovar los senderos por los cuales se acostumbra a formular ideas y/o respuestas, generando nuevos caminos en el pensamiento. La cuarta habilidad, la originalidad, comúnmente es asociada a la creatividad, por ende, también es comprendida por el psicólogo como parte importante a considerar relacionado a

⁵⁶ Cf. ESQUIVIAS, 2004. Pág. 8

⁵⁷ Cf. ESQUIVIAS, 2004. Pág. 9

⁵⁸ ROMO. Óp. Cit., pág. 178

⁵⁹ Cf. ROMO, 1986. pág. 178

la capacidad de innovación. Las siguientes habilidades: análisis y síntesis, enfatizan en la capacidad de las personas creativas de analizar los elementos que constituyen la experiencia y organizarlos en un todo⁶⁰. Sin embargo, cabe mencionar que en los estudios sobre la creatividad, la incidencia de estos dos factores no siempre ha arrojado resultados positivos, evidenciando ciertas contradicciones que se escaparon del fenómeno de la creatividad y así, de su tesis de pensamiento divergente. Continuando con los rasgos que distingue Guilford para hablar de creatividad, la redefinición favorece la solución de problemas producto de la revisión y reorganización de las estructuras mentales que implica. Y, por último, el factor penetración, es una operación de conocimiento, cuya resultante son productos transformacionales⁶¹, es decir, la significancia del proceso de pensamiento creativo en la persona y los posibles cambios que produzca en esta. Todas estas habilidades organizadas por Guilford nos ayudan a esclarecer un poco más sobre los aspectos que comprende la creatividad, y así, el pensamiento creativo. En 1952, Guilford en su definición plantea: “La creatividad, en sentido limitado, se refiere a las aptitudes que son características de los individuos creadores, como la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y el pensamiento divergente”⁶². De esta frase, podemos comprender que la distinción de seres creadores y creadoras que formula para definir a la creatividad no tiene la intención de atribuir los dotes de la creatividad a un grupo

⁶⁰ Cf. ROMO, 1986. pág. 178

⁶¹ Cf. ROMO, 1986. pág. 184

⁶² ESQUIVIAS. Óp. Cit. pág. 4.

selecto de personas, sino que presenta esta diferencia debido a la existencia de personas que tienen más tendencia a demostrar y hacer uso de sus cualidades creativas, las cuales han posibilitado la observación de la manifestación de la creatividad en sus estudios. Tras sus diversas investigaciones, en 1971 vuelve a definir a la creatividad, exponiéndola como: “Capacidad o aptitud para generar alternativas a partir de una información dada, poniendo el énfasis en la variedad, cantidad y relevancia de los resultados”⁶³. Como vemos, en esta definición el autor ya no limita a la creatividad como una característica propia de seres creadores y creadoras, y profundiza en los aportes de la creatividad en las personas cuando se encuentran ante una problemática, permitiéndole considerar la diversidad de caminos y sus posibles efectos para encontrar una solución.

Roll May, fue un filósofo existencialista dedicado a la psicoterapia, quien en 1959 define a la creatividad como “El encuentro del hombre intensamente consciente con su mundo”⁶⁴. Si bien, este autor no se caracterizó por focalizar su trabajo en la creatividad, si utilizó este concepto significativamente en sus ideas, siendo revolucionario en su época debido al nivel de empatía y humanidad que se expresaba en su visión de las personas, comprendidas de manera holística. Afirmaba que la psicoterapia debía aportar herramientas a las personas para experimentar una vida libre y auténtica, encontrando en la creatividad un mecanismo de sanación que abra las puertas de la consciencia de sí mismos y

⁶³ Ibid. pág. 5

⁶⁴ Ibid. pág.4

sí mismas, que puede emerger desde la capacidad de las personas de ser conscientes del entorno en que habitan.

Otro de los autores que mencionaremos en esta investigación debido a sus importantes aportes en el estudio de la creatividad, es Paul Torrance, psicólogo estadounidense y teórico de la creatividad. Se dedicó a investigar este término en el ámbito educativo, realizando una serie de estudios en niñas y niños en etapa escolar para investigar las causas del desarrollo de la creatividad, las influencias del entorno en este proceso y las libertades que supone el potenciar la creatividad. De esta manera, construyó el reconocido “Test de pensamiento creativo” para lograr medir la creatividad en los y las estudiantes. A partir de sus descubrimientos, en 1965 plantea que “La creatividad es un proceso que vuelve a alguien sensible a los problemas, deficiencias, grietas o lagunas en los conocimientos y lo lleva a identificar dificultades, buscar soluciones, hacer especulaciones o formular hipótesis, aprobar y comprobar estas hipótesis, a modificarlas si es necesario además de comunicar los resultados”.⁶⁵ Así, propone la importancia de la creatividad para fomentar a seres receptivos que constantemente están renovando sus respuestas ante el entorno, deduciendo que la creatividad aportaría adaptabilidad a las personas ante las circunstancias que se encuentren. En 1978, tras sus estudios en la educación escolar y familiar, organiza una serie de “claves confiables” de la creatividad: curiosidad,

⁶⁵ Ibid. pág. 5

flexibilidad, sensibilidad ante los problemas, redefinición, confianza en sí mismo, originalidad, capacidad de perfección⁶⁶. Son estas características las que el autor propone como llaves que pueden abrir las puertas hacia la creatividad en las personas, por lo que es importante concientizar y potenciar en su formación educativa.

Mencionaremos también a la psicóloga María Teresa Esquivias, quién en 1997, realizó una serie de estudios sobre el desarrollo de la creatividad en los enfoques pedagógicos predominantes de la educación en México, revelando que los ambientes educativos que propician la manifestación de la creatividad en los niños y las niñas, promueven la expresión verbal y las actitudes colaborativas, proporcionan un ambiente democrático y cooperativo⁶⁷, donde se provee de libertad y respeto hacia las capacidades e intereses de los y las estudiantes en el aula. Esta investigación evaluativa también arrojó que no existen diferencias significativas en la expresión creativa de niñas y niños. Si bien no mencionamos una definición de la autora sobre la creatividad, estos aportes brindan nuevas perspectivas en el ámbito pedagógico realizando especial énfasis en el rol de los educadores y educadoras en el desarrollo de la creatividad en el aula, demostrando que no existen diferencias de género en la manifestación de la creatividad.

⁶⁶ Cf. ESQUIVIAS, 2004. pág. 13

⁶⁷ Cf. ESQUIVIAS, 2004 pág.15

La neurociencia, al igual que otros campos de estudio, ha investigado a la creatividad y los procesos cerebrales que conlleva, lo que la ha convertido en todo un desafío para los científicos y las científicas, ya que implica la integración de diversas funciones mentales⁶⁸, así como también, incluye todos los componentes individuales que se han adquirido en las experiencias de la persona. Comúnmente, se caracteriza al hemisferio derecho como creativo y al hemisferio izquierdo se le conoce por sus funciones de procesamiento del lenguaje, sin embargo, la idea de que los procesos creativos emergen en un solo hemisferio es errónea y en la actualidad se reconoce al cerebro por su función globalizadora, desempeñándose como un todo,⁶⁹ por lo que los hemisferios del cerebro trabajarán en conjunto para llevar a cabo los procesos creativos. Sin embargo, los estudios neurológicos sobre la creatividad han notado que en el proceso de creación, existe una actividad mayor en los lóbulos frontales o de otras regiones posteriores del cerebro⁷⁰ e incluso, neurocientíficos como Arne Dietrich⁷¹ plantean que estructuras asociadas al control del cuerpo en movimiento también participan en los procesos cognitivos de la creatividad. Alice Weaver Flaherty⁷², neuróloga estadounidense, al investigar sobre algunas implicaciones

⁶⁸ Cf. CHÁVEZ, 2004. pág. 39

⁶⁹ Cf. RODRÍGUEZ, 2011. pág. 48

⁷⁰ Cf. RODRÍGUEZ, 2011. pág. 48

⁷¹ Arne Dietrich es un neurocientífico y profesor de psicología de la Universidad de Beirut. Actualmente, sus intereses se centran en los mecanismos neurocognitivos de la creatividad, la base neuronal de los estados alterados de conciencia y la neurociencia cognitiva del ejercicio físico.

⁷² Alice Weaver Flaherty es neuróloga investigadora, médica, educadora y autora del libro: "The Midnight Disease: The Drive to Write, Writer's Block, and the Creative Brain".

que ponen en marcha a la creatividad distingue la importancia de la correlación entre los lóbulos frontales y los lóbulos temporales, además destina al sistema límbico un rol fundamental durante el proceso de generar ideas creativas⁷³. Rosa Aurora Chávez⁷⁴, en sus estudios neurobiológicos sobre la creatividad concluye que: “El índice de creatividad se asocia con un mayor flujo cerebral en las áreas que están involucradas en el procesamiento multimodal, el procesamiento de emociones y en funciones cognitivas complejas; la creatividad es un proceso dinámico que implica la integración de estos procesos. Esto lleva a proponer que el procesamiento central del proceso creativo se realiza en un sistema muy distribuido en el cerebro”⁷⁵ por lo que la creatividad significa una serie de procesos cognitivos complejos que comprenden la activación de distintas zonas del cerebro, por lo tanto, la creatividad implicaría efectivamente un proceso que lo abarca globalmente.

De esta forma, bajo las miradas de estos autores y autoras, podemos comprender de mejor manera al fenómeno de la creatividad y sus implicancias en las personas, asumiendo que el concepto conlleva una complejidad que continúa siendo estudiada en la actualidad, debido a los procesos cognitivos que compromete y su incidencia en los diversos campos en los que se manifiesta. Podemos dilucidar un factor común en todas estas definiciones: la idea de que

⁷³ Cf. RODRÍGUEZ, 2011. Pág. 48

⁷⁴ Rosa Aurora Chávez se dedica a la terapia psicoanalista, es directora y fundadora de “Washington International Center for Creativity” en Estados Unidos.

⁷⁵ CHÁVEZ. Óp. Cit., pág. 45

todos y todas podemos ser creativos y creativas por el simple hecho de ser humanos. Pese a que la creatividad se exprese en nosotros y nosotras en distintos rangos, aun así, siempre tenemos la opción de descubrirla y potenciarla para experimentar la diversidad de posibilidades que nos ofrece recurrir a nuestra creatividad, siendo una habilidad que nos invita a desenvolvemos en cualquier ámbito de nuestra vida desde el despliegue de nuestra originalidad, libertad y creación.

1.2.3 La creatividad y la danza

Tras lo mencionado anteriormente sobre el fenómeno de la creatividad, es imprescindible para esta investigación relacionar este concepto de interés con los fundamentos de la danza contemporánea. Resumidamente, podemos definir a la creatividad como una característica potencial en cada persona que la dota de una sensibilidad perceptiva y flexibilidad particular ante un problema, que le permitirá considerar la diversidad de posibilidades para llegar a una solución. La creatividad en la danza se expresa para y desde el cuerpo. La autora Begoña Martínez afirma en su tesis sobre la creatividad y la danza: “El ser humano es esencialmente creador. Su aptitud para producir, inventar y transformar es condición de su propia naturaleza como especie. Esta debe producir para subsistir, debe inventar respuestas a las condiciones del medio. No se enseña a

crear, porque crear es una capacidad constitutiva; no se enseña cómo crear, porque las conexiones son siempre singulares e intransferibles; pero sí es posible estimular el proceso que conduce a la creación”⁷⁶. Estimular este poder creativo inherente de las personas través del arte y la danza, permitirá abrir las puertas a un proceso de descubrimiento, tanto de aspectos desconocidos sobre sí, como también de los demás y de su entorno, en donde el cuerpo y sus movimientos pueden ser las llaves para entrar en un proceso de desarrollo de sus consciencias y sensibilidades.

La creatividad hoy en día es considerada un fenómeno multidisciplinar, pero como distinguimos anteriormente, el vínculo íntimo entre creatividad y arte se divisa desde el siglo XIX. Por este motivo, en el campo de la psicología, principalmente en sus primeras investigaciones sobre el fenómeno de la creatividad, se incluían estudios referentes a la labor de artistas y de otros campos ligados a una funcionalidad creativa como la literatura, la arquitectura, entre otros, en donde se analizaron sus personalidades, actividades y los procesos creativos en los que se sumergen, para comprender así, las claves que dan acceso al despliegue de su creatividad. Martínez, en su tesis, afirma que “todas las artes se identifican con el desarrollo de la creatividad, la fluidez de ideas y el pensamiento divergente⁷⁷”. Las artes, al tratarse de disciplinas que usualmente poseen una funcionalidad expresiva, naturalmente buscan exponer

⁷⁶ MARTINEZ, 2015. pág. 40

⁷⁷ Ibid. pág. 38

experiencias, ideas y subjetividades por medio de obras artísticas. Esta misma autora también comenta que: “En el arte, en general, y también en la danza, la creatividad es una búsqueda de estructuras que permiten articular lo que es difícil de expresar”⁷⁸. Esto último, en el imaginario común se suscribe a la idea de una danza que se manifiesta para expresar aquello que se escapa del lenguaje discursivo de las palabras, situando al cuerpo y sus movimientos como su principal vía de expresión. Sin embargo, esta visión sobre la danza frecuentemente es interpelada por la danza contemporánea, ya que en su afán de romper las normas y rebelarse ante los estándares impuestos sobre lo que se considera como danza, constantemente se incluyen en los discursos de sus obras la utilización ilimitada de recursos y materialidades como la voz, las palabras, el sonido, la tecnología, el silencio, la quietud, entre otros.

Lo que sí podemos afirmar, es que la danza contemporánea sugiere una amplitud de perspectivas al cuestionar frecuentemente los alcances de sí misma. Aquello que se interpreta a través del movimiento, contempla un procesamiento de la información a partir de subjetividades que se materializan en el cuerpo, como Oscar Araiz expresa: “Elegir el movimiento como lenguaje y el cuerpo como herramienta conduce indefectiblemente a un mundo donde predomina la intuición y la emoción sobre un orden intelectual”⁷⁹. Mediante la ejecución de gestualidades, acciones y movimientos, se van construyendo una serie de

⁷⁸ Ibid. pág. 37

⁷⁹ ARAIZ, LITVAK, PRADO, TAMBUTTI, 2007. pág. 11

significaciones subjetivas, y así, un sentido. El cuerpo del bailarín y la bailarina siendo su inteligencia de mundo⁸⁰, inmanentemente en sus movimientos va dejando una huella propia perteneciente a sus propias experiencias de vida: “La personalidad de cada uno de los bailarines incorpora un perfume diferente a sus movimientos, de describir un habitar u ocupar un espacio”⁸¹ De este modo, la danza inherentemente conlleva un despliegue creativo de las posibilidades de expresión del individuo, debido a la carga simbólica del cuerpo; al danzar se dejan entrever en sus movimientos, sus experiencias y vivencias, demostrando atisbos de una singularidad, posibilitando la manifestación de una danza única, propia de sus circunstancias.

Si retomamos las definiciones de Guilford en relación con el pensamiento creativo, podemos decir que la danza no solo implica un pensamiento divergente, que suele asociarse al arte, sino que también incluye un pensamiento convergente debido a que se incluyen conocimientos del ámbito científico que ayudan a comprender las posibilidades desde la materialidad del cuerpo, como la anatomía y la física, en donde los saberes provenientes de estos campos serán un aporte para la consciencia de la corporalidad durante el movimiento, que se complementará junto a las sensaciones e imaginarios que el propio movimiento propicie durante la práctica de danza contemporánea. Guilford también habla del desarrollo del pensamiento creativo, en base a ciertas habilidades que

⁸⁰ Cf. LE BRETON, 2005. pág. 37

⁸¹ POLO, FRATINI, RAUBERT, 2015. pág. 20

mencionamos anteriormente que son: *sensibilidad para los problemas, fluidez, flexibilidad, originalidad, análisis, síntesis, redefinición, penetración*, procesamientos mentales que me atreveré a vincular según mi propia experiencia en las prácticas de danza contemporánea como aspectos que se desarrollan a nivel corporal y relacional durante estas: desarrollar la sensibilidad y la escucha del cuerpo a partir del contacto físico por ejemplo, experimentar la fluidez de ideas que surgen mediante la consecución de gestualidades o por medio de la secuencialidad de los movimientos orgánicos, desarrollar una flexibilidad capaz de responder intuitivamente a los estímulos y adaptarse rápidamente a las circunstancias que acontecen en las prácticas, rescatar la individualidad por medio de la originalidad de gestualidades y la búsqueda de nuevas corporalidades en base a las propias sensaciones y experiencias. También se promueve el análisis del movimiento al indagar en las sensaciones a través de la propiocepción y la observación de otros cuerpos en movimiento, la capacidad de síntesis podemos encontrarla en aquellos momentos de definición de secuencias de movimientos estructuradas en un fraseo luego de una improvisación; la redefinición la encontramos a la hora de cuestionarse y replantearse los discursos que aparecen en el cuerpo y finalmente, la penetración como la capacidad de involucrarse de lleno en la interpretación del movimiento lo que dotará de sentido y trascendencia a la danza. Si bien, Guilford, enumera estas habilidades que acontecen en el nivel de los procesos mentales (pensamiento creativo), al referirnos al aprendizaje de la danza contemporánea que comprende

al cuerpo como una totalidad, es decir, la unicidad del cuerpo y la mente, podemos insinuar que en la danza, lo que ocurra a nivel mental de todas maneras afectará el modo de aparecer del cuerpo en movimiento, por ende, sugiero que aquellas habilidades que ocurren a nivel mental también podrían verse expuestas en el entrenamiento del cuerpo de la danza. Esta idea de totalidad, cuerpo y mente como entidades distinguibles pero inseparables⁸², se incorporan a la práctica dancística postmoderna a partir de la inclusión de saberes provenientes del pensamiento oriental, que, según el creador del artículo “La unidad de cuerpo-mente desde la perspectiva de la encrucijada entre filosofía y medicina” Moe Kuwano, resumidamente se caracteriza por la comprensión de que la sabiduría no se puede alcanzar solamente con una reflexión teórica (mental), sino que se puede conseguir a partir de una experiencia corporal⁸³. Por ejemplo, en la religión budista se utiliza la meditación como una práctica que posibilita la unión del cuerpo y la mente “La sabiduría búdica no es entendimiento intelectual, sino que se contempla directamente lo natural de la espiritualidad humana a través de la propia interioridad del sí mismo...”⁸⁴. En la meditación, se busca la consciencia del mundo interior por medio de la atención en la respiración, lo que permite silenciar el sinfín de pensamientos que surgen cotidianamente en nuestra mente, proporcionando un estado de calma y

⁸² Cf. CASTELLANO, BRITO. 2021. Cuerpo, mente y cerebro: un nuevo paradigma. [En línea]. <<https://www.youtube.com/watch?v=cZOzzkvwCms&t=2949s>> [Consultado: 24 de octubre del 2021]

⁸³ Cf. KUWANO, 2010. pág. 56

⁸⁴ Ibid. pág. 58

conexión con uno mismo y una misma que puede ser una fuente para el despliegue de la creatividad. Desde el campo científico, la neurocientífica Nazareth Castellanos se ha dedicado a estudiar la meditación y nos comenta que “La meditación describe un proceso básico... nuestra capacidad de dirigir nuestra conciencia... la meditación nos ayuda a disminuir una actividad neuronal que nos afecta a nivel psicológico y clínico”⁸⁵. Castellano también enaltece la relación cuerpo- mente, a través de su interés en los estudios de la neurociencia en el eje músculo-cerebro, exponiendo que: “El ejercicio físico de forma regular en nuestra vida, favorece la formación de conexiones entre las neuronas... bailar es una de las cosas que más protege nuestro cerebro. Cuando bailamos, entre otras cosas, acostumbramos a nuestro cerebro a hacer lo mismo que hace, pero costándole menos energía... el 60% de las neuronas del cerebro están dedicadas al movimiento”⁸⁶. Estos estudios reflejan el interés de ciertas ramas de la ciencia, en comprender al ser humano más allá de su materialidad, trascendiendo hacia una comprensión integrada de su naturaleza y así de la vida .Algunas prácticas de danza contemporánea, suelen tomar elementos la meditación y de otras prácticas orientales como las artes marciales, que también poseen el fundamento de una unidad de lo técnico y lo corpóreo espiritual⁸⁷, para ahondar en desarrollar la consciencia durante el movimiento, tanto para efectos técnicos como creativos.

⁸⁵ CASTELLANO, FERNÁNDEZ. 2020. Neurociencia de la meditación. Episodio 85 del Podcast de Jana Fernández, con Nazareth Castellanos. [En línea]. <<https://janafernandez.es/neurociencia-meditacion-nazareth-castellanos/>>. [Consultado: 28 de octubre del 2021]

⁸⁶ CASTELLANO, BRITO. Óp. Cit.

⁸⁷ Cf. KUWANO, 2010. pág. 59

Podemos decir entonces, que la danza contemporánea, desde una concepción integrada del cuerpo y la mente busca desvincularse de generar procesos creativos en base a una danza sujeta a un fin comunicativo y/o expresivo, y también suele rechazar un entrenamiento basado en un objetualizar del cuerpo. Por lo que la integración de saberes provenientes del oriente vendrá a reforzar la presencia en sí mismo del cuerpo en movimiento, posibilitando que la creatividad aflore desde una escucha interior, habitando un estado particular en el que el que la danza se manifiesta. Asimismo, la danza contemporánea surge desde el interés de investigar al cuerpo como una materialidad capaz de construir sus propios sentidos y significados, por ende, se inclinará en fomentar la consciencia del cuerpo en movimiento de las y los danzantes, y también de las interacciones con el entorno.

Las prácticas somáticas también trabajan sobre esta relación de cuerpo-mente. Daniela Molina, intérprete, creadora y profesora de danza chilena comenta: "Por medio del estudio de las prácticas somáticas somos capaces de cambiar patrones neuromusculares, para que podamos comenzar a aprender de nuevo, para ser conscientes de nuestros cuerpos... Mi primera experiencia en las prácticas somáticas fue muy reveladora, porque empecé a entender la relación entre mi mente y mi cuerpo mientras me movía... El cuerpo y la mente crean un enfoque de exploración que es muy beneficioso para la creatividad, porque ayuda con el difícil proceso de dejar ir todas las ideas y movimientos que están

preestablecidos en mi cuerpo.”⁸⁸. En mi formación profesional, la educación somática comúnmente se incluyó en las prácticas de danza contemporánea, debido a su enfoque holístico de las personas, que brindaba numerosos aportes para el entrenamiento sensible del cuerpo. De esta manera, las prácticas somáticas entienden al aprendizaje como una experiencia subjetiva en la que cada persona procesa los conocimientos y responderá a ellos de una manera singular, razón por la cual apelan a un despertar de la curiosidad, al autodescubrimiento del cuerpo y la posibilidad de conectar con su propia sabiduría durante el proceso de aprendizaje, por ende la experiencia será muy importante para el aprendizaje: “Es prestar atención a lo que ya está ocurriendo en nuestros cuerpos y partir de allí para la ejecución de la técnica”⁸⁹. En palabras de Rosana Barragán, artista independiente colombiana que se ha dedicado a la enseñanza de prácticas somáticas como Body Mind Centering: “La educación somática involucra movimiento y sensación para mejorar el funcionamiento del cuerpo. Se podría decir que los estudiantes de danza y los bailarines aprenden desarrollando su movimiento y no a través de la imitación del maestro o del coreógrafo”⁹⁰. Por este motivo, podemos deducir que el indagar en las propias sensaciones brindadas por el cuerpo en movimiento, ofrece la oportunidad de descubrir una variedad de posibilidades de estar y ser el cuerpo, promoviendo un despliegue creativo de las personas de manera consustancial desde la atención

⁸⁸ MOLINA, 2019. pág. 146

⁸⁹ BARRAGÁN, 2016. pág. 112

⁹⁰ Ibid. pág. 113

a lo que nos sucede internamente mientras nos movemos. Charlotte Selver⁹¹ en relación con lo somático, comenta: “No sabemos quiénes somos puesto que estamos llenos de hábitos y de lo que otros nos han dicho sobre nosotros. Hay una cierta relación de respeto y maravilla que debemos tener hacia nuestro funcionamiento interno. Si estamos suficientemente callados y con positivismo en la capacidad de que podemos seguir finas indicaciones internas que nos llevan a un mayor funcionamiento, encontraremos esas preciosas habilidades que tenemos, pero no usamos. El organismo tiene posibilidades inherentes de renovar sus relaciones, de equilibrar, de curar, de recrear. No es algo que hacemos, éstas son propiedades inherentes y propias al organismo desde su nacimiento... aprendemos muchas cosas que nos llevan más lejos aún de nuestra verdadera naturaleza”⁹². Como vemos en esta afirmación, Selver hace énfasis en que buscar las respuestas en el afuera de manera automática (que es el modus operandi de la educación tradicional) se contrapone a la riqueza del descubrimiento interno que apela lo somático y al poder de la sabiduría del cuerpo, por lo que las prácticas somáticas nos invitan a interactuar con el conocimiento desde un ángulo distinto, escuchando lo interno para descubrir respuestas, lo que puede causar un despertar del cuerpo empoderado de su propio saber. Esto podemos asociarlo a la definición de creatividad que hace

⁹¹ Charlotte Selver es una educadora musical alemana, pionera en proponer ideas en torno a la conexión consciente del cuerpo a ramas de la psicología y la salud, a través la práctica de la Consciencia Sensorial-Sensory Awareness.

⁹² GÓMEZ, 2016. pág. 27

Pereira (1997): “Ser creador no es tanto un acto concreto en un momento determinado, sino un continuo ‘estar siendo creador’ de la propia existencia en respuesta original... Es esa capacidad de gestionar la propia existencia, tomar decisiones que vienen ‘de dentro’, quizá ayudadas de estímulos externos; de ahí su originalidad”⁹³. Precisamente en esta definición, podemos comprender que el proceso creativo conlleva una búsqueda de respuestas provenientes desde lo interno y en menor medida de lo externo, al igual de lo que sucede en las prácticas somáticas. Por lo que podemos deducir que ambas, tanto la creatividad como la educación somática, tienen en común la idea de reivindicar el cómo habitar la existencia, exponiendo la posibilidad de vivir yendo más allá de los límites impuestos y en el cómo te han dicho que debes experimentarla, pues ambas te invitan a explorar en el propio poder interno para responder buscando nuevas salidas, confrontando el abanico de posibilidades que se presenten al aprovechar las facultades inherentes a la persona. Debido a que habitamos en una sociedad que sobre valoriza el alcanzar un objetivo, en vez de otorgarle la debida importancia al proceso, se nos desanima a explorar nuestra curiosidad, orientando los esfuerzos a encontrar respuestas rápidas y efectivas, enseñándonos a evitar los riesgos debido al miedo a la pérdida que terminan por reprimir nuestra libertad de encontrar soluciones, nos impiden pensar por nosotros mismos y nosotras mismas, buscando las respuestas en el exterior

⁹³ ESQUIVIAS, 2004. pág. 6

siempre, en vez escuchar la genuina sabiduría interior que todos y todas tenemos.

Por otro lado, la somática se enfoca en un cuerpo que está vivo, entonces podemos inferir que el movimiento del cuerpo también está vivo y asimismo la danza, considerada como una manifestación artística por medio del movimiento del cuerpo, como Nietzsche declara: “La danza sería la mayor expresión de la manifestación de la vida”⁹⁴. Ninoska Gómez⁹⁵ abordando cuestiones en relación con lo somático declara: “cultivar el sentido del movimiento es desarrollar nuestra capacidad de adaptación a la siempre cambiante realidad del entorno y de nuestras necesidades. En el movimiento se integran las informaciones de todos los sentidos y su eficacia refleja la calidad de nuestro funcionamiento global... Entre los dotados del sentido del movimiento están los deportistas, bailarines, artesanos, músicos, cirujanos y muchos otros cuya precisión y creatividad son la base de su supervivencia y éxito.”⁹⁶ En esta frase, podemos comprender la importancia del dominio consciente del cuerpo a través de los sentidos y la propiocepción, que será útil no sólo para bailarines y bailarinas, sino que sus aportes trascienden al promover una confianza en el despliegue del cuerpo que se relaciona indirectamente con el empleo de su creatividad, por lo que las prácticas somáticas posiblemente otorguen herramientas para mejorar el

⁹⁴ POLO, FRATINI, RAUBERT, 2015. pág. 31

⁹⁵ Ninoska Gómez es una psicóloga, bailarina y profesora de Costa Rica, que cuenta con una amplia experiencia en la investigación y en la educación somática.

⁹⁶ GÓMEZ. Óp. Cit., pág. 27

desenvolvimiento corporal de las personas en su labor, independientemente de su campo, así como en su cotidiano.

De esta manera, la creatividad en la práctica de danza contemporánea (aunque no declarada directamente) se promueve indivisiblemente a causa de la implicación del acto de crear que es inherente al arte. Particularmente en este tipo de danza, podemos deducir que el origen mismo de esta y su hibridez característica se debe al efecto creativo de sus predecesores y predecesoras, debido a la búsqueda de nuevas formas de explorar las posibilidades del cuerpo. El interés de esta investigación, se basa en la idea de una práctica de danza contemporánea que busque potenciar la creatividad y autenticidad, y así, la heterogeneidad de los y las danzantes como una manera de renovar constantemente los discursos y formas en la práctica de danza contemporánea, brindando herramientas para desarrollar la consciencia de sí mismo o sí misma y de su entorno, promoviendo la idea de un cuerpo que se mueve de manera orgánica y natural, que permanece sensible y receptivo a su entorno, que se nutre de una mezcla de saberes y conocimientos que evidencian la búsqueda de expansión e investigación del cuerpo en movimiento. Esta permeabilidad característica del cuerpo de la danza contemporánea que crea bailarines “todoterrenos”⁹⁷, es decir, que se nutren de la amalgama de saberes propio de lo

⁹⁷ SÁNCHEZ, s.a. pág. 33. La autora ocupa este término para referirse a los bailarines a quien los describe como todoterreno, ya que “«consumen» la mayor cantidad de técnicas posibles para poder auto expresarse de las más múltiples formas.”

contemporáneo en danza, la podemos afiliar a la definición de Torrance sobre creatividad, en donde le asigna valor a su función de promover la adaptabilidad de las personas ante sus circunstancias. Igualmente, tanto la danza contemporánea como la creatividad, podríamos deducir que, de alguna forma u otra, apelan en las personas a desarrollar la originalidad y la confianza en sí mismos y sí mismas a partir del empoderamiento de la sabiduría del cuerpo, la reflexión constante sobre la construcción de sentidos, una exaltación de la individualidad característica de la sociedad actual y la importancia que radica en la expresión de diversas perspectivas sobre la realidad.

1.3 AUTENTICIDAD

Autenticidad es el segundo concepto de interés que abordaremos en esta investigación, por lo que primeramente, definiremos Autenticidad para determinar su significado, para luego, ahondar en Movimiento Auténtico, un tipo de danzaterapia que nos permitirá vincular este término a la danza.

1.3.1 Definición de Autenticidad

El concepto Autenticidad es complejo de abordar debido a que se le considera un término polifacético y dinámico, motivo por el cual en esta investigación, emplearemos este concepto en base a las acepciones presentadas a continuación. Al aproximarnos a una definición de Autenticidad, la RAE

determina esta palabra como “cualidad de auténtico”⁹⁸ y a su vez, define auténtico de cinco maneras distintas, pero según el enfoque de esta investigación emplearemos aquella que describe a auténtico/a como “Consecuente consigo mismo, que se muestra tal y como es”⁹⁹. Esta palabra deriva del latín *authenticus*, definido como “original” o “que responde a sí mismo”¹⁰⁰, de manera que lo auténtico en las personas, sería aquello que demarca sus peculiaridades y diferencias, lo que las posiciona como seres únicos y únicas e inigualables en el mundo. En el arte y en la creación artística, la dotación de autenticidad, según Agamben, no se refiere exclusivamente a retratar a una obra como única y distinta de otras, sino que la originalidad (sinónimo de autenticidad) es concebida como “proximidad con el origen, en donde no solamente proviene de éste y a él se conforma, sino que permanece en una relación de perenne proximidad con él”¹⁰¹, lo que nos hace inferir que la autenticidad en una obra deniega la posibilidad de ser reproducible, situando a la creación estética como un fenómeno irrepetible y que tiene un lazo genuino con su creador o creadora.

Si llevamos esta noción de autenticidad a la danza, como ya sabemos, el cuerpo sería aquello que conforma a la obra, por lo que podemos entender que la autenticidad en la danza se refleja en los cuerpos de los bailarines y las bailarinas. Si los observamos, nos daremos cuenta que, pese a los esfuerzos por

⁹⁸ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. [Consultado: 15 de octubre 2021]

⁹⁹ Ibid.

¹⁰⁰ SIGNIFICADOS.COM. 2013-2021, [Consultado: 4 de mayo 2021].

¹⁰¹ AGAMBEN, 2005. pág. 100

mimetizar la diversidad de sus cuerpos y movimientos en la realización de una misma coreografía, podemos vislumbrar las diferencias de sus formas, percibiendo sus distinciones desde las diversas características físicas de sus cuerpos y los movimientos que realizan, las maneras en que cada uno y cada una resuelve, adaptando el movimiento de su cuerpo a las cualidades y dinámicas correspondientes a la ejecución sincrónica de una misma secuencia de movimientos. Como vimos antes, frecuentemente la danza contemporánea acepta estas diferencias de los cuerpos y busca potenciarlas para ampliar la gama de cuerpos sensibles en movimiento, y así, lograr diversas corporalidades como material para la investigación, ya sea en entrenamientos técnicos o en la creación.

Paralelamente al surgimiento de la danza postmoderna, se busca expandir los beneficios de la danza a otros campos, reflexionando sobre el rol del cuerpo y el movimiento en los procesos terapéuticos, dando paso al reconocimiento de la danza como una “posibilidad que brinda a los individuos la capacidad de expresarse, comunicar sensaciones e integrarse en la sociedad”¹⁰². De esta manera, entre los años 30 y 40, comienzan a surgir los primeros intereses en ver al movimiento como una vía para sanar, hallando en la danza una potencia para el desarrollo personal de la gente. Pioneras como Marian Chace (a quién se le atribuye ser la gran precursora de danza movimiento terapia) se atrevieron a

¹⁰² RODRÍGUEZ, 2011. pág. 4

incursionar en esta perspectiva tomando de referencia postulados de la psicología y el psicoanálisis; el pensamiento de Freud, Adler, Winnicott, Jung y hasta las teorías de Charles Darwin, abordando la relación del movimiento y así la implicancia del lenguaje no verbal en el procesamiento de las emociones. Cabe mencionar que la danza movimiento terapia o DMT se incluye dentro de las terapias creativas, siendo descrita por la asociación española de danza movimiento terapia como: “El uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo. Se caracteriza por el uso que hace del medio y proceso artístico (en este caso la danza y el movimiento) para ayudar a abordar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas”¹⁰³.

Más adelante, en los años 50 y 60, comienzan a consolidarse una diversidad de metodologías en relación con la función terapéutica de la danza. Entre estas, se encuentra Movimiento Auténtico, método que será abordado en esta investigación.

¹⁰³ ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DANZA MOVIMIENTO TERAPIA. 2020. [En línea] <<https://danzamovimientoterapia.com/>> [Consultado: 28 de octubre del 2021]

1.3.2 MOVIMIENTO AUTÉNTICO

“...estamos vivos porque nos movemos y nos movemos porque estamos vivos. En el sentido más profundo, movimiento es el flujo de energía que pertenece a todo lo vivo.” Mary Whitehouse.¹⁰⁴

Con esta frase, damos inicio a la inclusión de Movimiento Auténtico (MA) en esta investigación, para comprender el concepto de autenticidad vinculado a la danza. Esta modalidad somática¹⁰⁵ fue creada por la bailarina y terapeuta Mary Starks Whitehouse. *Authentic Movement* (nombre original) es empleado principalmente para fines terapéuticos y en menor medida para la creación escénica de la danza. Debido a los intereses de Whitehouse por el análisis y la psicología, esta práctica está altamente influenciada por el pensamiento de Carl Jung, en donde el cuerpo y su movimiento posibilita un acceso al inconsciente, que se manifiesta a partir de la atención sostenida en la experiencia interna de la persona. En relación con esto, Betina Waissman¹⁰⁶ expresa: “Volviendo intencional y conscientemente la mirada hacia nosotros mismos, se genera una cualidad de atención y concentración no habitual, no mecánica. Esto abre las puertas a muchas percepciones, intuiciones, comprensiones y experiencias, a la

¹⁰⁴ WHITEHOUSE, 1999. Pág. 37

¹⁰⁵ BARRAGÁN, 2006. pág. 117

¹⁰⁶ Betina Waissman es licenciada en psicología, actriz, profesora y psicoterapeuta originaria de Brasil pero reside en España donde se dedica a la enseñanza de Movimiento Auténtico.

manifestación del inconsciente”¹⁰⁷. Dentro de algunas características del MA, podemos encontrar: habitar el cuerpo y su presencia, estar en el aquí y ahora, permitirse ser movido por sensaciones espontáneas, una entrega hacia lo desconocido, liberarse de juicios, explorar en la improvisación, entre otras. Lo que diferencia a Movimiento Auténtico de otros tipos de danza movimiento terapia (DMT) es su formato característico de distinguir dos roles que trabajarán en conjunto durante las prácticas, retro alimentándose mutuamente, en donde los y las practicantes intercambiarán estos roles para complementar sus experiencias: *mover y testigo*. En el vínculo de ambos roles, también se desarrolla aquello que denominan *testigo interior*, que respondería a una sabiduría capaz de identificar y develar lo que sale a la superficie. “La persona que se mueve, el testigo y el testigo interior son los tres pilares en que se apoya el trabajo de Movimiento Auténtico. Lo que interesa es encarnar, dar cuerpo y carne al diálogo con el inconsciente. De esta manera nuestra consciencia se expande a través de una experiencia concreta corporal, con la sanación, el autoconocimiento y la transformación que esto conlleva”¹⁰⁸ por lo que será necesario para la práctica de Movimiento Auténtico fomentar un espacio amable, empático y de confianza para poder generar un ambiente propicio para acceder al inconsciente y manifestar a través del movimiento lo único, lo singular y lo propio.

¹⁰⁷ WAISSMAN, 2008. pág. 3

¹⁰⁸ Ibid. pág. 5

Whitehouse, al reflexionar sobre su decisión de emplear la palabra relacionada a la autenticidad, comenta: “Auténtico fue la única palabra en la que pude pensar para expresar lo verdadero, un tipo de verdad no aprendida, sino presente para ser mirada en ciertos momentos”¹⁰⁹.

Luego de este preámbulo sobre el Movimiento auténtico, a continuación, revisaremos los orígenes de esta práctica desde la mirada de Whitehouse para comprender la visión de su creadora, lo que la llevó a concretar MA, los cimientos teóricos en los que se apoya, y también incluiremos reflexiones de Joan Chodorow y Janet Adler, quiénes también brindaron importantes aportes para la consolidación esta terapia.

1.3. 2.1 Sus inicios

Como mencionamos anteriormente, Mary Starks Whitehouse se denomina a sí misma como una ex bailarina que tuvo una formación técnica de danza moderna, como nos cuenta en su ensayo “Reflexiones sobre una metamorfosis” experimentó una gradual transformación en su vida que la llevó a replantearse el sentido de dedicarse a la danza a partir de una serie de sucesos, reflexiones y experiencias que, a principios de los años cincuenta la llevaron a ser una de las pioneras en lo que actualmente se denomina danzaterapia. En sus inicios, para formarse como bailarina, viajó a Alemania para ingresar a la escuela Mary Wigman, ya que en su país natal el aprendizaje de la danza estaba vinculado a

¹⁰⁹ WHITEHOUSE, 1999. Pág. 33

la educación física solamente. En sus reflexiones comenta que la formación en esta escuela sentó las bases de su interés en lo singular de las personas, ya que dentro de las metodologías de la escuela se incluía la improvisación y la exploración de la creatividad para hallar una expresión que manifestar en la danza¹¹⁰. Luego de esto, tomó clases de danza moderna con Martha Graham y también en la escuela Bennigton, tiempo en que se dedicó a la interpretación y a la enseñanza. Desde sus primeros años como bailarina, manifestó un interés humano en la danza moderna, ya que, como ella misma reconoce, desde la inocencia de su juventud (como nos pasa a la gran mayoría de los que nos sumergimos con gran amor y dedicación en el arte de la danza) percibía en la danza moderna una luz de esperanza para lograr transformar el mundo, comprendiendo a la danza como una posibilidad de sanar enfermedades que atormentaban a las personas, e intentaba incluir esta visión en la enseñanza de sus clases. Sin embargo, fue percibiendo que la danza moderna, al enfocarse en la técnica, caía en estereotipos e iba perdiendo poco a poco aquello que para ella era muy significativo en la danza, expresándolo de la siguiente manera: “La danza se había transformado en una actividad a ser aprendida y yo percibía que no había intención de rescatar el impulso original, que consistía en el descubrimiento básico de que el bailarín y la bailarina tiene algo humanamente significativo para decir. Fue importante el día que descubrí que no estaba enseñando Danza, sino

¹¹⁰ Cf. WHITEHOUSE, 1999. pág. 28

que estaba enseñando a personas.”¹¹¹ Esta perspectiva provocó un cambio para la en ese entonces bailarina, que marcó el inicio de un largo camino de descubrimiento hacia una aproximación del movimiento que tuviera relación con un desarrollo humano más que con el arte, donde en la enseñanza se diera cabida a la importancia del proceso más que al resultado. Se preguntaba sobre el vínculo del ser humano en sí mismo con la danza, llegando a la conclusión de que esta: “expresa aquello que no puede poner en palabras, da voz a lo inefable, al significado intangible y la condición de estar vivos”¹¹². Tenía la idea de anular una noción específica sobre la danza, tanto en su modalidad de enseñar, como sobre lo que enseñaba, enfocándose en potenciar una conciencia y sensibilidad que les permitiría a las personas ahondar en sus propias experiencias, sensaciones, emociones para conectar con el movimiento a partir del despliegue de un autodescubrimiento del cuerpo, por ende, de sí mismos y sí mismas. Whitehouse hace hincapié en el vínculo de las cualidades de movimiento con los sentimientos, al dejar que estos aparezcan en la acción misma del moverse, permite a la persona descubrir una nueva dimensión de sí misma. De este modo y a partir de la idea de auto descubrimiento que propicia la danza, expresa que esta no es pertenencia exclusiva de los bailarines y las bailarinas, sino que le pertenece al ser humano, por tanto todos y todas pueden experimentar de acuerdo con sus propias posibilidades un acercamiento a la danza, siendo la

¹¹¹WHITEHOUSE, 1968. Pág. 273

¹¹² Ibid. pág. 274

sensación de danzar lo más importante y no un desarrollo técnico del cuerpo. Desde esta perspectiva, Whitehouse relaciona el movimiento con la condición de estar vivo, de la siguiente forma: “Gradualmente, me di cuenta de que el movimiento es una de las grandes leyes de la vida. Es el medio primario de nuestro vivir, el flujo de energía ocurriendo en nosotros todo el tiempo, como un río, dormidos o despiertos, veinticuatro horas al día. Nuestro movimiento es nuestro comportamiento; hay una conexión directa entre cómo somos y cómo nos movemos.”¹¹³. Entonces, según su parecer el hecho de estar vivos y vivas nos conecta inmanentemente al movimiento, el que a su vez se relaciona con nuestra manera de ser y expresarnos en el mundo.

Cabe mencionar que, a mediados de la década de los cincuenta, el terreno era desconocido para aquellos pioneros y pioneras que se atrevían a vincular el movimiento a un fin distinto al meramente artístico, por lo que el término de danzaterapia no existía en esos tiempos. De hecho, Mary Whitehouse comenta que durante las primeras sesiones que realizó con este nuevo sentido de la danza, no hallaba una respuesta para nombrar lo que estaba realizando durante las prácticas; “algo que es más y que es menos que la danza”¹¹⁴. Así, la creadora de MA, en su camino se fue encontrando con otras personas que tenían un enfoque similar al suyo, pues aplicaban un método en que la danza era puesta al servicio de las personas para ayudarlas a sanar, pero que a diferencia de ella,

¹¹³ Ibid. pág. 274

¹¹⁴ WHITEHOUSE, 1999. Pág. 27

que llevaba a cabo estas sesiones en estudios particulares, personajes como Charlotte Selver, Trudi Schoop y Jeri Salkin, lo realizaban en hospitales y centros terapéuticos, lo que significaba que emergían nuevas perspectivas sobre la danza que iban surgiendo con fuerza en aquella época, abriendo un universo ulterior a explorar para el campo dancístico.

Mary Whitehouse, distingue dos sucesos importantes que la llevaron a consolidar lo que más adelante vendría a denominarse Movimiento Auténtico: por un lado, sufrir un divorcio quedando a cargo de solventar económicamente por medio de la danza a sus dos hijos, y por otro, el adentrarse a los estudios de análisis con un ex paciente del reconocido psicoanalista C.C Jung. Ambas experiencias, tanto dar clases de danza, como integrar el análisis a su vida para poder ampliar su panorama, la llevaron al deseo de combinar tanto lo artístico como lo humano para encontrar un nuevo camino que le diera sentido a su labor. En relación con esto, comenta: “Si bien me apoyaba en las cosas que ya sabía, recordando cosas que había aprendido, también tropecé con experiencias genuinas, momentos en el movimiento de los individuos que les permitían descubrir algo diferente en aquellos mismos, no porque yo se los enseñara, sino por crear las condiciones de apertura para tal descubrimiento”¹¹⁵. Estos momentos le sirvieron de inspiración para sumergirse en aquel gran desafío que conllevó años de explorar, observar, descubrir, analizar, preguntar, reflexionar,

¹¹⁵ Ibid. pág. 28

probar distintos modos de aproximarse al desarrollo interno de las personas desde el movimiento, ya que requería de interpelar y deconstruir sus propias experiencias en torno a la danza, desechando ideas preconcebidas sobre esta. Sus sesiones de movimiento, primeramente, eran de manera grupal pero luego tuvo la necesidad de probar con sesiones individuales también, ya que debía reforzar la atención al movimiento de las personas y las lecturas particulares que se podían realizar en el análisis del movimiento. Sin embargo, se dio cuenta de que “la gente necesita de gente...la energía que se creaba en común, la sensación de cada uno comparte una lucha similar, el mutuo dar y recibir, ofrecía una experiencia más satisfactoria, un desarrollo más iluminador.”¹¹⁶ Siendo este diálogo con otro u otra muy significativo para la experiencia, en donde sus diferencias pueden revelar una nueva forma de comprender las experiencias que eventualmente podrá complementar sus perspectivas individuales, confrontando diversas verdades, impulsos, sensaciones en las que se revelan intimidades, los propios límites, cuán disponibles están a permanecer abiertos y abiertas, cultivando el respeto hacia las diferentes experiencias en donde el movimiento del cuerpo, revela una verdad propia que no puede enmascarse ni ser disimulada.

De esta manera, Mary Whitehouse comenta que el proceso de consolidar Movimiento Auténtico conllevó alejarse cada vez más de la danza, por lo que

¹¹⁶ WHITEHOUSE, 1968. pág. 276

decidió utilizar la palabra movimiento para nombrar sus prácticas, ya que su enfoque intentaba alejarse de las imágenes preconcebidas sobre la danza y no atendía a crear un producto escénico. También expresa, que, en un principio, se resistía a aceptar el concepto de terapia para describir lo que hacía, pues el hecho de que no hubiese tenido sus cimientos en centros hospitalarios y en el modelo médico como otras danzaterapias, provocaba que percibiera a este concepto como algo ajeno a su praxis.

1.3. 2. 2 ¿En qué consiste Movimiento Auténtico?

Mary Whitehouse propone un modelo teórico que sustenta sus investigaciones, otorgándole un marco de referencia a la práctica de Movimiento Auténtico, identificando los ejes principales de su trabajo influenciado por sus estudios de psicología junguiana, tales como:

a. Análisis profundo: la creadora de Movimiento Auténtico hace esta primera diferenciación en los ejes teóricos en los que se fundamenta su práctica. Debido a su interés por la psicología y el análisis. Utiliza este concepto para referirse al trabajo clínico que se efectúa con un o una paciente, donde por medio de los sueños se puede acceder al inconsciente de la persona, proceso en el cual, desde la comprensión simbólica de las imágenes y sus asociaciones se descubre la “realidad viviente”¹¹⁷ del inconsciente, lo que Jung denominó como “imaginación activa”, concepto por el cual profundizaremos más adelante. Cabe

¹¹⁷ WHITEHOUSE. Óp. Cit. pág. 31.

insistir en el interés de Whitehouse por las denominadas psicologías profundas para comprender este primer eje, ya que según la escuela de psicología profunda de Walter Odermatt estas se entienden como: “(...) la ciencia que estudia el alma y la vida interior del ser humano. Se ocupa de la conciencia y sus fenómenos, de lo que nos mueve por dentro y lo que vivimos en nuestro interior”¹¹⁸ . Dentro de estas, se incluyen al psicoanálisis, la psicología analítica y la aproximación Adleriana. Se trata de terapias que abarcan a la persona en su totalidad, incluyendo aquello desconocido para él o ella (inconsciente) “trascendiendo hacia lo que pertenece exclusivamente al individuo”¹¹⁹. Es decir, en este tipo de psicologías, a diferencia de la psicología tradicional, el o la terapeuta busca llegar al origen profundo de los complejos de sus pacientes para poder ayudarlos y ayudarlas a encontrar desde su interior las respuestas y posibles soluciones a sus problemas.

b. “Sí Mismo” y “sí mismo”: En este segundo eje propuesto por Mary Whitehouse, la terapeuta hace algunas diferenciaciones terminológicas que son relevantes para su trabajo, mencionando el “sí mismo” con “s” minúscula como lo que comúnmente se entiende por la personalidad, el ego. Concepción que se diferencia de lo que Jung determinó como “Sí Mismo” con “S” y “M” mayúscula,

¹¹⁸ ESCUELA DE PSICOLOGÍA PROFUNDA WALTER ODERMATT. 2016. ¿Qué es la psicología profunda? [En línea] <<http://www.psicologiaprofunda.es/que-es-la-psicologia-profunda/>> [Consultado: 20 de octubre del 2021]

¹¹⁹ WHITEHOUSE, Óp. Cit. pág. 30.

para referirse a lo transpersonal¹²⁰, aquello que trasciende el ego; “el Sí Mismo es la totalidad del estar vivo... lo inabarcable, lo desconocido, Dios.”¹²¹. Por lo que, podemos comprender que el término acuñado por Jung va mucho más allá de un sentido de identidad para entrar en contacto con una realidad más amplia. En palabras de otra de las principales promotoras de Movimiento Auténtico, Joan Chodorow, el Sí Mismo podría entenderse del siguiente modo: “es como si el individuo fuese por el proceso ordenador y centrador de la psique”¹²². Definición que nos ayuda a inferir que se trata del testigo interior: “Esta conciencia despierta y receptiva, que no juzga, critica, analiza o interpreta, permite acompañar y transitar de manera plena el material inconsciente que emerge sin caer en la inconsciencia”¹²³; es decir, dejarse llevar por la sensación del movimiento del cuerpo, que responde a atender a lo que surge en el momento sin la intervención de un ego que limite lo que acontece, permitiendo así, que emerja material proveniente del inconsciente.

c. Proceso de Individuación: Jung así denominó “el proceso de exploración interna”¹²⁴ que permite desarrollar la consciencia de quienes somos, siendo la individuación “el medio por el cual la persona se hace consciente de que es un

¹²⁰ Término acuñado por la psicología, y se refiere a una subdivisión que comprende a la psicología y a la espiritualidad en el estudio del ser humano.

¹²¹ Ibid. pág. 30

¹²² CHODOROW, 1999. pág. 42

¹²³ WAISSMAN, 2008. pág. 4

¹²⁴ ALONSO, 2018. pág.326

ser humano particular, individual y único”¹²⁵. Es la cooperación de aquello que se escapa de la racionalidad y la lógica, permitiendo que el “Sí Mismo” pueda ofrecer una guía y dirección al ego hacia el desarrollo de la consciencia, en otras palabras, es un “proceso de diferenciación para el desarrollo de la propia singularidad”¹²⁶. En palabras de Whitehouse, el proceso de individuación es: “el desarrollo único y consciente del propio potencial, el lento despliegue de una totalidad ya existente. A través del autoconocimiento la individuación pone al ego al servicio del Sí Mismo, de la totalidad”¹²⁷. Igualmente, afirma que el “sí mismo”, es decir, la personalidad, al expandir su comprensión para lograr transformarse no puede limitarse a las consideraciones de lo racional, lo lógico y precisa la inclusión de lo irracional, lo instintivo, lo desconocido. Whitehouse, propone a la introspección como un mecanismo de indagación en uno mismo y una misma por medio de la experiencia del cuerpo, hallando las respuestas en el interior en vez de buscarlas afuera, siendo consciente tanto de sus deseos como de sus restricciones, donde un reconocimiento del mundo interno permite la expresión genuina de las personas.

d. Polaridad: Este principio da referencia a la concepción dualista de la sociedad occidental, que constantemente nos enfrenta a opuestos que se encuentran generalmente tensionados; bien-mal, arriba-abajo, luz-oscuridad,

¹²⁵ Ibid. pág.328

¹²⁶ DELIGIANNIS, 2012. pág. 9

¹²⁷ WHITEHOUSE, 1999. pág. 31

femenino- masculino, racional- emocional, blanco-negro, día-noche, etc. Este criterio proviene de la separación platónica entre mente-cuerpo. Sin embargo, a principios del siglo XX, a partir de diversos estudios Jung comprueba que lo psicológico y lo fisiológico están íntimamente relacionados¹²⁸ y desde el concebir a la persona como una totalidad, comprende que tanto psique como materia son parte de la conformación integral de la persona. Whitehouse determina al cuerpo como contenedor de múltiples polaridades, como lo son la división de izquierda-derecha, consciente-inconsciente, entre otras, empero manifiesta que “la vida no es ‘esto o aquello’ sino la eterna paradoja de ‘ambos/y’ ...cuando eliges algo en la vida, no te deshaces de aquello que no elegiste”¹²⁹ . Reforzando esta idea de polaridad en el cuerpo, también podemos hallarla en todo movimiento en la distinción de grupos musculares de contracción y extensión, que actúan como antagonistas para la realización de un movimiento, pero que dependen el uno del otro para realizarlo, por lo que podemos deducir que la polaridad es una cualidad consustancial al movimiento del cuerpo. En Movimiento Auténtico, el trabajar con las polaridades del cuerpo permite ampliar las percepciones y desplegar un autoconocimiento, que trascienda las posibilidades físicas del cuerpo. La persona, al reconocer y aceptar estas polaridades como parte de una misma cosa, puede integrarlas como un todo, ampliando la percepción tanto de sí misma como de su entorno.

¹²⁸ Cf. DELIGIANNIS. Óp. Cit., pág. 3

¹²⁹ WHITEHOUSE, 1999. pág. 31

e. Movimiento auténtico: Para la creadora de MA, auténtico es referente a “un movimiento genuino perteneciente a esa persona”¹³⁰ y designó a lo invisible como su polo opuesto, aquello que permanece fuera de la consciencia del sujeto y, por ende, no puede manifestarse en el movimiento de manera genuina.

Movimiento Auténtico incluye en su metodología la dualidad de “me muevo” y “soy movido”¹³¹. El primero implica una decisión, una intencionalidad, el control del movimiento de mi cuerpo, realizando la acción desde el ego. En contraste, “soy movido” conlleva una entrega no premeditada¹³² en donde el ego deja de tener el control sobre el cuerpo, y será el Sí Mismo quién guiará su movimiento: “momentos en que el movimiento nos sucede, sin intervención de nuestra intención”¹³³. Por lo que la relación entre entrega y voluntad será un ámbito esencial para esta práctica, buscando la unión de ambos, a través de la confianza en el cuerpo, dejándonos llevar por el movimiento sin imponernos expectativas o demandas de perfección y control.

f. Imaginación activa: Por medio de esta, la humanidad ha buscado darle sentido a aquello que se le presenta como desconocido: “es el centro de la vida psíquica y actúa como núcleo estructurante del psiquismo humano”¹³⁴. El término de imaginación activa es acuñado por Jung, como un proceso que permite “un

¹³⁰ Ibid. pág. 33

¹³¹ Ibid.

¹³² Cf. WHITEHOUSE, 1999. pág. 34

¹³³ WAISSMAN, 2008. pág.1

¹³⁴ DELIGIANNIS, Óp. Cit., pág. 6

encuentro cara a cara con la realidad viviente del inconsciente”¹³⁵, lo que fomenta la interacción entre consciente e inconsciente. Este diálogo se manifiesta a partir de imágenes asociadas a ciertas emociones, adquiriendo un valor especial al vincularse al movimiento, pues este “es difícil de censurar. Uno se mueve antes de comprender lo que sucede.”¹³⁶ Una base científica sobre esto, la aporta la neurociencia a través de las palabras de Nazareth Castellano al referirse al vínculo entre cuerpo-mente, en las que describe el mecanismo de procesamiento de la información, ejemplificando que los estímulos percibidos por medio de nuestros ojos nos hacen reaccionar corporalmente antes de que ocurra el procesamiento de la información, es decir, respondemos con nuestro cuerpo antes de saber con certeza qué es el estímulo: “La información ha llegado instantáneamente a mis ojos pero a los 70 milisegundos, el cuerpo ha respondido a lo que he visto, pero yo como consciente, me doy cuenta, sé lo que he recibido a los 250 milisegundos”¹³⁷ por lo que el cuerpo responde ante un estímulo de manera inconsciente antes de procesar conscientemente la información, lo que comprueba el mecanismo instintivo del cuerpo ante las imágenes que se le presentan.

¹³⁵ Ibid. pág. 5.

¹³⁶ WHITEHOUSE, 1999. pág. 35

¹³⁷ CASTELLANO, FERNÁNDEZ. 2020. Neurociencia de la meditación. Episodio 85 del Podcast de Jana Fernández, con Nazareth Castellanos. [En línea]. <<https://janafernandez.es/neurociencia-meditacion-nazareth-castellanos/>> [Consultado: 28 de octubre del 2021]

Volviendo a la imaginación activa, esta metodología terapéutica de Jung sirve de base para las nominadas “Artes terapias” pues su proceso incorpora dejar aparecer las imágenes del inconsciente para crear y luego realizar una lectura de aquello. En el caso de Movimiento Auténtico, estas imágenes, se manifiestan a partir del movimiento espontáneo durante improvisaciones. En palabras de Janet Adler, otra de las personas que tiene un papel importante en la consolidación de MA: “...Con una capacidad creciente de concentración, de escucha del impulso interior, el que se mueve aprende a reconocer el canal en que la energía creativa o auténtica fluye... Honrar este conocimiento contiene el poder transformador de este trabajo. Tanto en el trabajo personal como transpersonal el que se mueve aprende a permitir y aceptar la temprana experiencia de caos, de formas irracionales en su cuerpo o imaginación, del no saber.”¹³⁸ Así la imaginación activa, es uno de los fundamentos principales de la práctica de Movimiento Auténtico y ayudará a la persona a dejarse llevar por lo que le ocurre internamente.

Si bien, la imaginación activa fue propuesta por Jung, Joan Chodorow comenta que Marie-Louise von Frantz continuó desarrollando estudios entorno a estos conceptos, y según sus propias experiencias enumeró cuatro pasos para llevar a cabo la imaginación activa y que Chodorow relaciona a la práctica de Movimiento Auténtico:

¹³⁸ WAISMANN, 2008. pág.3

- **Abrirse al inconsciente:** como dice su nombre, es un proceso en que vaciamos nuestra mente racional para poder acceder al inconsciente, a través de la experiencia de movimiento del cuerpo y sus sensaciones. Para lograrlo, durante la danzaterapia se acuden a distintas técnicas que lleven a la persona a un estado similar al meditativo, a través de la respiración, desarrollo del sentido de propiocepción durante el movimiento, realizando un scanner de las partes del cuerpo y cómo se relacionan.
- **Dando forma:** la imaginación activa en movimiento puede surgir, por un lado, a partir de seguir la guía de la sensación interna para conectar con lo inconsciente a través del movimiento o también este proceso puede originarse a partir de imágenes visuales, dejando fluir el movimiento del cuerpo. Joan Chodorow comenta en relación con esta segunda etapa: “El énfasis radica en anclar el material inconsciente al externalizarlo en una forma definida... el fluir del inconsciente continúa siendo la esencia, pero la conciencia, sin ejercer una influencia indebida, se compromete con la tarea de darle forma”¹³⁹. Esta externalización puede darse de distintas maneras como la escritura, el dibujo, coreografía y también en la relación terapéutica por medio del feedback del o la terapeuta.
- **Reacción del ego:** en esta etapa el ego pasa a tomar un rol más activo a diferencia de las anteriores, en donde el inconsciente protagonizaba el

¹³⁹ CHODOROW, 1999. pág. 20

proceso. Esto a causa de que podemos vislumbrar el significado de la experiencia, solo por medio de una percepción consciente del movimiento. Por medio de diversas preguntas, la persona puede comprender aquello que se manifestó de manera inconsciente, la atención en la experiencia del movimiento posibilita una conexión consciente con lo que sucedió en las etapas anteriores; “A pesar de que el impulso al movimiento pueda surgir de una fuente inconsciente, el cuerpo, el cual permite la manifestación de este impulso, permanece enraizado a su existencia misma”¹⁴⁰. Lo que permitiría la integración de inconsciente y consciente en la experiencia de movimiento por medio del testigo interno.

- Vivirlo: esta última etapa se refiere a que los procesos llevados por la imaginación activa no queden sólo en la imaginación, sino que puedan llevarse a la cotidianidad del o la paciente, lo que afianzaría aún más sus nuevos saberes. En el caso específico de Movimiento Auténtico, al ocurrir por medio del movimiento del cuerpo y su materialidad, inherentemente quedan registrados en la realidad. Esta etapa puede implicar la creación de ciertas estructuras de movimiento y también, largos intercambios verbales sobre las experiencias de movimiento.

g. Maestro, líder, mediador: Mary Whitehouse expone estas tres opciones para nombrar a aquel o aquella que permanece a cargo de la sesión, debido a

¹⁴⁰ Ibid. pág. 22

que aplican a tres funciones distintas; enseñar, guiar y mediar. Roles que tomará dependiendo de lo que amerite la situación, por lo que tendrá que dejarse llevar por su intuición para saber cómo proceder y cuándo interceder. Debido a las implicancias de incluir los principios de polaridad e imaginación activa, Whitehouse destaca dos actitudes que debe tener tanto el o la guía como la o el paciente/estudiante durante las sesiones de Movimiento Auténtico: “libertad y permiso”¹⁴¹. Dentro de los requerimientos de quién tomará estos roles estarán: observar atentamente las sensaciones de aquel o aquella que se mueve, dejar de lado ideas preconcebidas que expongan una jerarquía de saberes, promoviendo así un trato horizontal entre los involucrados y las involucradas; “la capacidad de no imponerse, de ofrecer acciones en forma de sugerencia”¹⁴². El o la terapeuta debe seguir la guía de su intuición, exhibiendo su rol desde la confianza en su capacidad y saberes.

h. Proceso terapéutico: Con el ejemplo de un iceberg, donde solo se puede ver la porción de hielo que está por encima del agua, mientras los dos tercios restantes del iceberg permanecen ocultos en el agua, es como asocia Whitehouse lo que sucede a nivel del individuo, siendo la práctica de Movimiento Auténtico lo que vendría a dar vuelta ese iceberg, exponiendo los dos tercios por sobre la superficie del agua, ya que, en el proceso se revelan experiencias más allá de lo consciente. “Cuando el movimiento es permitido, ni el observador, ni el

¹⁴¹ WHITEHOUSE, 1999. pág. 36

¹⁴² Ibid. pág.37

movedor, pueden saber qué sucederá luego; deben seguir el impulso para encontrar la respuesta”¹⁴³. Durante la praxis de MA no intercede una decisión del ego para impulsar un camino, sino que el movimiento surge desde una escucha auténtica de aquello que va surgiendo durante la improvisación.

De esta manera, podemos comprender algunos de los parámetros que caracterizan a la práctica de Movimiento Auténtico, según la mirada de Whitehouse principalmente, pero también de Adler y Chodorow. En el siguiente capítulo, profundizaremos un poco más sobre las metodologías, tanto de la creatividad en danza como de MA y cómo podríamos incorporarlas eventualmente, a una práctica de danza contemporánea para personas sin experiencia previa, que se enfoque en desarrollar la creatividad y autenticidad en los individuos.

¹⁴³ Ibid. pág. 39

CAPÍTULO 2: “Aproximándonos hacia una enseñanza de danza para un despliegue creativo y auténtico”

“Sólo hay una respuesta a la destructividad y esa es la creatividad”

Sylvia Ashton Warner

“La autenticidad implica establecer y mantener una relación interpersonal genuina, auténtica y respetuosa en la que puedo ser y estar como realmente soy en esos momentos, experimentando y reconociendo lo que siento (...)”

Carl Rogers

Tras abordar los conceptos de creatividad y autenticidad en el capítulo anterior, en mi búsqueda por responder a la pregunta planteada en esta investigación, expongo este segundo capítulo con la intención de proponer un enfoque pedagógico; un acercamiento a una enseñanza de danza contemporánea para personas sin experiencia previa, que se centre en el

desarrollo de lo creativo y lo auténtico. Por esta razón, a continuación, abordaré posibles estrategias que provengan de estudios sobre la creatividad generando un vínculo con la práctica de danza y también, incluiré estrategias de Movimiento Auténtico que eventualmente podamos incorporar en la enseñanza de la danza contemporánea.

2.1 Desplegando la creatividad por medio de la danza

En el capítulo anterior, pudimos comprender el estrecho vínculo entre la creatividad y el arte, ya que se infiere que las prácticas artísticas fomentan experiencias creativas. Pese a esto, en la enseñanza de disciplinas artísticas es muy común que se enfoquen estrictamente en alcanzar un alto manejo de la técnica, lo que muchas veces puede tornarse en una exigencia que inhibe las habilidades creativas en el proceso. Como ya sabemos, la creatividad ha tomado relevancia con el paso del tiempo y debido a esto, impulsarla por medio de la enseñanza continúa siendo un desafío y un terreno de experimentación para los y las docentes que se sumergen en una búsqueda de herramientas para propiciar la creatividad en sus estudiantes. Desde la mirada de la educación tradicional José Gómez¹⁴⁴ comenta sobre la inclusión de la creatividad en los procesos de aprendizaje: “Por eso, educar en la creatividad es mucho más que adiestrar en

¹⁴⁴ José Gómez Cumpa es un docente e investigador en pre y posgrado en Sociología y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo ubicada en Lambayeque, Perú. Gómez tiene licenciaturas en Sociología y en Educación, doctorado en Educación.

competencias, que estimular ideas o que resolver problemas. Educar en creatividad es despertar la sensibilidad humana para dejar algo de nosotros en los demás.”¹⁴⁵ En estas palabras de Gómez, podemos deducir que incluir la creatividad en la enseñanza de la danza posiblemente conlleva ahondar en las propias sensibilidades y exponerlas ante los otros y las otras, revelando nuestras vulnerabilidades, lo que muchas veces genera un contacto humano que permanece en nuestra memoria como una huella de nuestras experiencias creadoras y que, en el caso de la danza, son manifestadas por y desde el cuerpo lo que nos permite conectar con nuestra sensibilidad de manera concreta a través del movimiento. Anadel Lynton¹⁴⁶, artista mexicana dedicada a la danza, en relación con esto expresa que: “(...) fomentar la creatividad requiere actitudes abiertas a la exploración tanto entre los docentes como en los alumnos”¹⁴⁷. Entonces, podemos decir que ahondar en la enseñanza de la creatividad en la danza y en cualquier área dedicada a la educación, conlleva tener una disposición curiosa y flexible por parte de educadores y educandos, ya que ambos roles se comprometen a inmiscuirse en lo desconocido, indagando en la intensidad de sensibilidades, enfrentándose a un modo de abordar la práctica que incluya las inquietudes creativas individuales, lo que amerita que tanto profesores y profesoras, como estudiantes, permanezcan en una actitud

¹⁴⁵ GÓMEZ, 2005. Pág. 6

¹⁴⁶ Anadel Lynton es una creadora e intérprete de acciones artísticas, coreógrafa y maestra de danza en México. Además, es co-fundadora e investigadora titular del Cenidi-Danza del Instituto Nacional de Bellas Artes (1983).

¹⁴⁷ LYNTON, 2006. Pág. 52

receptiva y adaptable a las circunstancias que se presenten en el proceso de aprendizaje. En relación al rol creativo del educador y la educadora en la práctica de danza, Daniela Marini, intérprete, creadora y docente encargada del área de creación del departamento de danza de la Universidad de Chile, comenta que cuando uno se enfrenta en la enseñanza a un grupo, se necesitan experimentar distintos modos de transmitir un conocimiento: “En general uno como profesora no prueba solo un camino, sino que prueba diversos caminos y eso se asocia a la creatividad”¹⁴⁸ ya que cada uno de los y las estudiantes tendrá diversas lógicas de pensamiento: “(...) unos tienen más un aprendizaje relacionado con el habla, la palabra, los conceptos, otros, otras más con las imágenes, otros más con las sensaciones, otros con las emociones, otros con la asociación de ideas. Entonces como profesora, profesor, docente hay que tener distintos caminos para transmitir esos saberes, y ahí uno aplica la creatividad.”¹⁴⁹

En las prácticas somáticas y también en la danza contemporánea, según mis experiencias, es común que se utilice la improvisación para proporcionar instancias de exploración e investigación de sensaciones, conceptos y/o ideas, ya que a través de estas se enfatiza en la importancia de la propia experiencia para aprender, permitiendo una libertad en la enseñanza de la danza que impulsa nuevos descubrimientos y saberes desde la espontaneidad, entrega, confianza y

¹⁴⁸ MARINI, DANIELA. 2021. Creatividad y danza. [Grabación de voz] Compartido vía Gmail. Duración 7:37 minutos

¹⁴⁹ Ibid.

reflexión de lo que acontece en el viaje dancístico que pertenece al momento mismo. En relación con la improvisación, Lynton comenta: “La experiencia de improvisar, más que “hacer” algo, puede parecer dejar que algo se haga, seguir el dictado de una voz interior, como si el canto, la forma, la idea, la auténtica voz, ya estaba ahí, sólo esperando a ser descubierto, liberado... todos los usos de la improvisación que implican tratar de fluir sin demasiada censura, de experimentar, de explorar...”¹⁵⁰. Es debido a esa posibilidad de dejarse llevar por lo que sucede en el instante mismo, lo que hace de la improvisación una valiosa herramienta para desarrollar la creatividad en la danza, ya que el conocimiento no vendrá desde el material dictado por el rol del profesor o de la profesora, si no que la improvisación fomenta que la y el estudiante se encuentre en un rol activo durante el aprendizaje, descubriendo sus posibilidades creadoras de manera espontánea y libre. Si ponemos atención a los niños y a las niñas, nos daremos cuenta de que constantemente dan rienda suelta a su imaginación y a sus habilidades creativas para desenvolverse. Sin embargo, al crecer, dejamos en el cajón del olvido aquellas facultades por diversos factores y circunstancias. Lynton afirma que “siempre hemos sentido el deseo y la necesidad de expresar y crear en un ambiente de libertad y de respeto”¹⁵¹ De modo que desempolvar nuestra creatividad significa responder a ese deseo natural de crear, por lo que una enseñanza que fomente las habilidades creativas buscará potenciar esos

¹⁵⁰ Óp. Cit. Pág. 53

¹⁵¹ Ibid. Pág. 54

impulsos internos y no inhibirlos. Por ello las estrategias pedagógicas del o de la docente deben favorecer una atmósfera segura, de confianza y respeto entre todos los involucrados y todas las involucradas para que se sientan libre de acceder, ahondar y manifestar por medio de la danza sus propias pulsiones, compartiendo así, su mundo interno con los otros y las otras. Empero, es necesario enmarcar ciertos parámetros para la improvisación y la exploración, estos serán consignas y/o premisas que tendrán la función de proponer una dirección a los y las danzantes durante las exploraciones corporales, ya que cuando invitamos a los y las estudiantes a improvisar libremente, sobre todo en los grupos iniciantes, suele concebirse como un concepto muy amplio y puede generar sensaciones de angustia, frustración e inseguridad que podrían inhibir una manifestación creativa del movimiento. A propósito de esto, Lynton opina que: “Las actitudes creativas se tienen que aplicar a “algo” dentro de un contexto concreto, de lo contrario se recurre a los estereotipos para “quedar bien”, para tener algo a que aferrarse dentro de una situación tan insegura.”¹⁵² Podemos inferir que la autora en esta frase declara que el uso de premisas y/o consignas pueden ser una ayuda para los y las estudiantes, brindándoles cierta seguridad para una experiencia creativa realmente significativa. Sin embargo, en mi opinión, cuando Lynton se refiere a que los y las estudiantes pueden “caer en estereotipos” se deja entrever en ello cierta connotación negativa. Si bien, considero que es importante el uso de premisas para sugerirles un camino a los

¹⁵² Ibid. Pág. 54-55

y las estudiantes, creo que los “estereotipos” suelen ser referentes, sobre todo para aquellos y aquellas que inician en danza y pueden considerarse como sus primeros acercamientos a esta práctica artística, ayudándole a quién guía a identificar al grupo al que se enfrenta y a medida que sus estudiantes vayan aprendiendo nuevos movimientos, podrán encaminarse hacia una manifestación genuina y empírica de su creatividad; de esta manera la profesora o el profesor los y las alentarán a confiar y a profundizar sobre estos primeros impulsos de movimiento, pues es probable que en cuanto tomen seguridad de sus propias habilidades y experiencias podrán ir descubriendo nuevas maneras de bailar, dejando volar su creatividad por medio del movimiento.

Rosana Barragán en su texto “El aprendizaje eterno del soma; análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza” hace un énfasis en que el hecho de que las prácticas somáticas abarque a la persona en su totalidad arrastra una complejidad a la hora de guiar el movimiento, ya que se trata de contemplar y considerar en la enseñanza todos los aspectos que conforman a una persona; lo físico, mental, emocional, espiritual¹⁵³. En virtud de lo cual, Barragán propone ciertas estrategias para inducir el movimiento que abarquen a la persona de manera integral, estas serían: *Asociativa o de carácter abstracto y objetiva o que menciona la “cosa real”*. La primera podemos encontrarla en aquellos momentos en que la consigna a explorar se basa en una

¹⁵³ Cf. BARRAGÁN, 2006. Pág. 108

sensación o imaginario como por ejemplo “visualizar el peso de mi cuerpo derramado sobre la tierra”. Por otro lado, el segundo modo hace referencia a abordar el aprendizaje desde la materialidad y lo concreto de lo físico, por ejemplo, incorporar saberes anatómicos de las partes del cuerpo para complementar lo empírico del movimiento. Con relación a esta segunda estrategia, Barragán afirma que: “El vasto territorio de la anatomía se presta como recurso de utilidades ilimitadas para la danza. Vivir la experiencia de lo que compone nuestro cuerpo; es decir, aumentar la conciencia sobre la herramienta que utilizamos para bailar fortalece al practicante y su práctica.”¹⁵⁴ Recursos anatómicos y sus sensaciones; la respiración, el esqueleto, las articulaciones, huesos, músculos y órganos, todos se convierten en terrenos fértiles para las exploraciones corporales de modalidades somáticas como el BMC, aportando nuevos saberes desde la atención al mundo interno, ampliando la gama de sensaciones y cualidades de movimiento desde una anatomía vivencial, abarcando de esta manera, a las personas como seres integrales.

Asimismo, Barragán organiza y diferencia en base a un nivel perceptivo de la información, recursos que incentiven el movimiento durante las prácticas somáticas que la y el guía pueden utilizar a su favor en la enseñanza. Entre estas tácticas se encuentran las *visuales, auditivas, táctiles y la cinestesia*. Las visuales podemos emplearlas de varios modos durante las prácticas de danza pues la

¹⁵⁴ Barragán, 2006. Pág. 123

observación del movimiento y el uso de imágenes pueden ser elementos esenciales para el conocimiento y el aprendizaje en la danza: “Se trata básicamente de tomar conciencia de que yo, como profesor o coreógrafo, en el proceso de acompañar el movimiento del estudiante/bailarín, me identifico a través de él/ella y aprendo, tanto, como él/ella puede aprender de mí.”¹⁵⁵ Algunas de las estrategias *visuales* utilizadas en la práctica de danza contemporánea son: la imitación de una secuencia de movimiento propuesta por el profesor o la profesora, observar las danzas de los compañeros y de las compañeras, emplear imágenes y/o videos que sirvan de referencia para abordar las temáticas a tratar, impulsar la reflexión a partir de la contemplación tanto del espacio como de otros y otras, así como también proponer un imaginario para explorar el movimiento. Este último ejemplo, es un recurso que el profesor o la profesora de danza contemporánea emplea para ofrecer una dirección al estudiante a partir de la visualización de una situación imaginada por el mismo, que lo invitará a movilizarse. Con respecto a esto, Barragán cita a Skinner, la creadora de la técnica Release, que afirma: “la enseñanza puede y debe proceder de una manera en la cual se conduzca al estudiante a pensar en términos de imágenes concretas. El imaginario puede ayudar a que se dé un proceso creativo de descubrimiento individual.”¹⁵⁶ Por tanto, podemos afirmar que estos recursos *visuales*, al ser abordados por la profesora o el profesor de danza

¹⁵⁵ Ibid. Pág. 118

¹⁵⁶ Ibid. Pág. 138. Skinner en Barragán

contemporánea, pueden fortalecer la capacidad creativa de los y las practicantes al revelar desconocidas posibilidades de su cuerpo y su movimiento.

En los recursos *auditivos* también podemos incluir la generación de imaginario a través de las palabras, ya que dentro de estos se considera a la guía verbal y al lenguaje que utilizaremos en la práctica, al igual que, a la música y el ritmo, los cuales siempre tienen un efecto motivador en el movimiento y pueden generar un ambiente sensible para la manifestación de la danza, siendo un estímulo para acompañar la práctica que propicie ciertos estados y/o presencia de conexión con el movimiento, facilitando la atención durante la práctica. En relación con la inclusión de sonoridades en las clases de danza, en una práctica corporal que guíe a principios del 2020 junto a la profesora Macarena Campbell¹⁵⁷ que denominamos como “práctica afectiva y de autocuidado”, elegimos utilizar cuencos tibetanos para acompañar sonoramente la clase; esta elección, favoreció una atmósfera de conexión y contención entre todas las personas involucradas que junto con las dinámicas y ejercicios que llevamos a cabo, nos llevaron a alcanzar el objetivo de la práctica. Estos cuencos son comúnmente utilizados para prácticas de meditación, puesto que sus vibraciones estimulan el estado meditativo: “Una teoría supone que los cuencos sonoros calman la mente al hacer que los impulsos eléctricos del cerebro imiten los que encontramos en estados de meditación, concentración profunda o relajación...algunos plantean

¹⁵⁷ Macarena Campbell es una artista chilena de la danza, intérprete, creadora y docente de la Universidad de Chile.

la hipótesis de que escuchar los cuencos tibetanos guía la mente hacia la actividad de las ondas cerebrales theta...”¹⁵⁸ Estas ondas cerebrales están directamente relacionadas con la meditación, el sueño REM y la creatividad. Todo esto lo menciono con la intención de compartir una referencia desde mi propia experiencia como guía, a fin de ejemplificar las posibilidades sonoras que se pueden contemplar para acompañar las prácticas de danza. Retomando las estrategias de la educación somática propuestos por Barragán que podemos integrar en la enseñanza de danza contemporánea, también podemos encontrar dentro de las denominadas auditivas el silencio, el sonido de la respiración, la voz y así, el lenguaje verbal, que se comprenden como elementos que inciden en los procesos de enseñanza- aprendizaje. La práctica de danza se conduce por medio de la comunicación verbal, así que la cualidad de la voz del profesor o la profesora incidirá de manera significativa en lo que quiera transmitir en el movimiento. En palabras de Barragán: “Así como el maestro permite que su cuerpo se afecte –viva la sensación del movimiento– para transmitirlo, debe dejar que su voz, como parte de su cuerpo, también viva la experiencia cinestésica; es decir, que “in–corpore” la cualidad del movimiento.”¹⁵⁹ Por lo que un vínculo entre la cualidad del movimiento y el tono, ritmo y volumen de la voz de la profesora o el profesor de danza, fortalecerá la comprensión del movimiento en la enseñanza.

¹⁵⁸ INSIGHT TIME BLOG, 2020. El alegre uso de los cuencos tibetanos en la meditación o la práctica del yoga. [En línea] <<https://insighttimer.com/blog/es/cuencos-tibetanos-meditacion/>> [Consultado: 14 de noviembre del 2021]

¹⁵⁹ Óp. Cit. Pág. 135

De esta manera, comprendemos que todos estos elementos; el silencio, la voz, la respiración y la música, pueden ser utilizados por la profesora y el profesor como estímulos para el despliegue de la creatividad, tanto de sí misma y sí mismo, como para el de sus estudiantes.

Retomando las estrategias que apelan a los sentidos empleados en la educación somática, continuamos con *el contacto físico y el tacto*. Esta estrategia suele utilizarse también en las clases de danza contemporánea debido a que el toque logra inducir estados de movimientos, que pueden generarse desde un auto- tocar del cuerpo y también desde la interacción con otros y otras. Barragán expone que: “Diez profesores de danza e investigadores del movimiento entrevistados durante el proceso de investigación, coinciden al afirmar sobre la importancia del contacto para transmitir acciones en la danza. Algunos tienen la experiencia de hands-on por el trabajo con disciplinas somáticas y otros simplemente intuyen la necesidad de tocar como parte esencial de la comunicación.¹⁶⁰ Como ya sabemos, la piel es el órgano más extenso del cuerpo y está en constante contacto con el exterior, por tanto, a través del contacto físico la comunicación ocurre de manera instantánea y simultánea. “El cuerpo que es dirigido en la danza es altamente sensible”¹⁶¹. De modo que el emplear los recursos *táctiles* en la enseñanza, es decir, tocarse a sí mismo y a sí misma o tocar a otro u otra, incidirá directamente en su movimiento, por lo que la cualidad

¹⁶⁰ Cf. BARRAGÁN, 2006. Pág. 129

¹⁶¹ Ibid. Pág. 130

con que se toca debe ir de la mano con la intencionalidad del movimiento que se busca inducir. Escuchando su intuición, la profesora y el profesor de danza sabrá cuándo y dónde debe accionar su toque para fortalecer y/o alinear el movimiento de sus estudiantes, de manera certera y asertiva.

De esta manera, revisamos estrategias y recursos propuestos por Barragán en su investigación de la educación somática que eventualmente podrían ser un aporte para el desarrollo de la creatividad en la práctica de danza contemporánea. Cabe mencionar que la profesora y el profesor de danza posiblemente sacarán un mejor provecho de todos estos recursos si ella misma y él mismo los ha experimentado antes, pues la manera en que los emplee en la enseñanza para afectar significativamente en las habilidades creativas de sus estudiantes dependerá del uso de su propia creatividad.

Desde la rama de la investigación del pensamiento creativo, encontramos a Edward De Bono, quién fue un estudioso del fenómeno de la creatividad y dedicó gran parte de su trabajo a sistematizar el “pensamiento lateral”, expresión que utilizó para denominar lo que surgía a nivel mental durante experiencias que ponen de relieve a la creatividad. De su libro “El pensamiento creativo, el poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas” rescataremos lo que enumeró como posibles fuentes de la creatividad y haremos un enlace de cómo estas estrategias que ocurren a nivel mental eventualmente pueden considerarse

como posibles herramientas para una enseñanza creativa de danza contemporánea.

- La inocencia: esta fuente de creatividad es característica de los niños y las niñas, pues sus enfoques provienen de su espontaneidad, originalidad e inocencia a causa de su falta de conocimiento sobre las cosas; conceptos, procedimientos y reglas, estando liberados y liberadas de restricciones que inhiben el pensamiento libre para la formulación de nuevas ideas. Esta fuente podemos vincularla a lo que en el budismo se denomina como “mentalidad de principiante” que sería observar todo como si fuera la primera vez y también es una invitación a habitar el presente, las que son actitudes deseables para las personas que inician en la práctica dancística. En la danza, la inocencia como fuente de creatividad podemos impulsarla incentivando la curiosidad en los y las estudiantes, invitándolos a dejarse sorprender, a realizar preguntas y a cuestionar constantemente lo que se les dice, incluso lo que el profesor y la profesora les enseñe. Las dinámicas que se presentan como juegos de movimiento podrían despertar la inocencia y espontaneidad infantil en los y las danzantes, experiencias que los conecten con su infante interno. Considero que, al trabajar con grupos iniciantes en la danza la inocencia está más a flor de piel y suelen sorprenderse fácilmente con las experiencias que el movimiento les brinda, característica que el profesor y la profesora

pueden potenciar y utilizar en sus enseñanzas para desarrollar la creatividad en la práctica de danza contemporánea.

- La experiencia: En palabras de De Bono “La creatividad de la experiencia es fundamentalmente una creatividad de bajo riesgo que trata de basarse en lo conocido y repetir los éxitos pasados”¹⁶². De esta manera, comprendemos que esta fuente implica una idea previa, la cual reutilizamos y usufructuamos en distinta medida para crear algo nuevo. En la enseñanza de danza contemporánea podemos aplicar la experiencia como fuente de creatividad, por ejemplo: luego de explorar en una premisa o consiga durante una improvisación, la profesora y el profesor les pide a sus estudiantes que organicen una secuencia de movimientos o frase que puedan repetir, en base a lo que experimentaron en la exploración. Otro ejemplo puede considerarse la táctica de observar las danzas de otros y otras, tomar ciertos elementos de esta como inspiración y reestructurarla de una manera propia.
- La motivación: esta es una de las fuentes mayormente utilizadas por las personas creativas según De Bono, ya que nos invita a ser curiosos y curiosas, a observar y prestar atención a las cosas que suelen pasarse por alto, tener una disposición a ser creativos y creativas, dedicar tiempo y esfuerzo a la generación de ideas, estudiarlas y probar alternativas diversas. En la práctica de danza, el rol del profesor

¹⁶² DE BONO, 2007. Pág. 87

y de la profesora, es un factor muy importante en la motivación para el aprendizaje, ya que, el cómo transmite sus conocimientos y estimula a sus estudiantes a mantener la concentración durante la práctica hace la diferencia al momento de impulsar las habilidades creativas de los y las danzantes. El modo en que se expresa verbalmente, la atención y validez que le otorgue a las inquietudes de sus estudiantes, el ritmo en que lleve la clase, la seguridad y empatía con la que resuelva los problemas que surjan, la música que elija para acompañar la práctica, son todos factores influyentes en la motivación y compromiso de los y las estudiantes que el profesor y la profesora deben considerar para generar una práctica de danza que permita aflorar la creatividad.

- El juicio acertado: esta fuente de creatividad se refiere a la capacidad de reconocer el potencial y valor de cierta idea, pudiendo visualizar en ella los alcances de su poder, considerando su factibilidad. A mi parecer, esta fuente podemos encontrarla en la enseñanza de danza cuando la profesora o el profesor decide las estrategias que utilizará en la práctica dependiendo del grupo de estudiantes que tenga, eligiendo aquellas que funcionen mejor considerando las características del grupo. También, el juicio acertado lo encontramos en la asertividad del profesor y la profesora de danza al dar feedbacks a sus estudiantes, tanto grupalmente como individualmente, luego de observarlos durante las prácticas de danza contemporánea. Desde mi

experiencia, creo que cuando se hace más hincapié en las fortalezas que en las debilidades, resaltando las potencialidades de los y las estudiantes, se brinda una sensación de seguridad y confianza que los y las mantiene dispuestos y dispuestas a seguir trabajando.

- Azar, accidente, error y locura: varios de los descubrimientos de la humanidad que han sido significativos para su evolución, provienen del azar, un posible accidente, errores durante una investigación e ideas que fueron consideradas como “locas” en su época debido a su innovación. Situaciones que no estaban previstas por los investigadores les abren nuevos caminos a descubrir. En palabras de De Bono “Sucede esto porque tales hechos nos apartan de los límites de lo ‘razonable’ dentro de los que habitualmente estamos obligados a trabajar”¹⁶³. Por lo que, recurrir a estas fuentes de la creatividad nos invita a prestar atención y aprovechar los errores, situaciones anómalas e ideas que rozan la locura para crear nuevas ideas y romper viejos paradigmas. Esta fuente de creatividad, podemos aplicarla en la enseñanza de danza contemporánea motivando a los y las estudiantes a liberarse de modos y formas preconcebidas de la danza, habitando corporalidades distintas, proponiéndoles que exploren en movimientos que les parezcan extraños y/o incómodos para descubrir nuevas posibilidades de su cuerpo. También el profesor y la profesora puede

¹⁶³ Ibid. Pág. 90

hacer hincapié en las prácticas que los errores no tienen necesariamente una connotación negativa, ya que pueden tener el potencial de brindarnos una nueva perspectiva.

- El estilo: esta fuente de creatividad es utilizada comúnmente por artistas que recurren a un modo de crear que va de la mano con su sello o estilo propio, por lo que no se pueden considerar como ideas nuevas del todo, sino que tienen la intención de responder a un estilo firme y valioso¹⁶⁴. En la práctica de danza contemporánea, una estrategia perteneciente a esta fuente podría ser el invitar a los y las estudiantes a observar sus propios modos de moverse y reconocer en sus experiencias ciertos patrones característicos de su danza, lo que sería una valiosa herramienta de autoconocimiento. Lograr esto en un nivel inicial es más complejo, pero se puede incentivar primero la contemplación de danzas de otros y otras estudiantes, cultivando la observación y la posibilidad de identificar una manera de moverse que se repite, dar un espacio de retroalimentación y así, poder hacer consciente una manera de moverse propia, que eventualmente puedan potenciar.
- La liberación: esta fuente hace referencia a la búsqueda de ideas nuevas a partir de la iniciativa de liberarse de las inhibiciones, temores, restricciones, brindando una sensación de soltura que es importante

¹⁶⁴Cf. DE BONO, 2007. Pág. 92

para permitir fluir la creatividad. Para que ésta emerja de la liberación en la práctica de danza, es necesario fomentar una atmósfera de respeto y confianza en las dinámicas relacionales, libre de estrés, ya sea entre el profesor o la profesora y sus estudiantes, así como también entre los y las estudiantes, generando un espacio libre de juicios y críticas que inhiban la expresión creativa del cuerpo. Según mi propia experiencia, es común que en las prácticas de danza contemporánea se haga énfasis en la liberación de tensión del cuerpo por medio de la respiración, siendo esta el motor del movimiento lo que conduce a vivenciar el movimiento de una manera más orgánica y eficiente, brindando una sensación de soltura y relajación en la danza. También en las clases, se pueden inducir estados meditativos para activar una presencia en el presente que los libere de las presiones de la cotidianidad.

- El pensamiento lateral: De Bono describe la función de esta fuente en la siguiente metáfora “No se puede cavar un hoyo en un lugar diferente haciendo el mismo hoyo más profundo”¹⁶⁵. Este autor expone que el pensamiento lateral y la percepción recurren a la exploración para obtener nuevos enfoques que renueven sus experiencias, y de esta manera, se desarrolla la creatividad, por lo que el pensamiento lateral y la percepción están íntimamente relacionados. Esta fuente nos invita

¹⁶⁵ Ibid. Pág.96

a caminar por las rutas menos transitadas (laterales), evitar los senderos obvios, desechar lugares comunes, buscar la reestructuración imaginativa de los conceptos¹⁶⁶ y superar bloqueos mentales. En la danza contemporánea podemos encontrar al pensamiento lateral en los procesos de investigación y creación, donde se desechan las primeras ideas e impulsos, indagando más allá de la zona de confort. Creo que esta estrategia puede aplicarse en la enseñanza de danza contemporánea al insistir en buscar distintos modos, caminos, formas, repitiendo una misma consigna para encontrar nuevas soluciones creativas. Un ejemplo simple de esto podría ser buscar distintas maneras de trasladarse del punto A al punto B, sin repetir las mismas acciones.

Por su parte, Llorenç Guilera, doctor en psicología e ingeniero industrial, en su libro “Anatomía de la creatividad” en uno de sus capítulos identifica ciertas estrategias mentales, las cuales revisaremos a continuación vinculándose a la enseñanza de danza contemporánea.

Dentro de las estrategias mentales para la creatividad propuestas por Guilera encontraremos: *suspensión de juicio, pensamiento metafórico, analogías, eliminación de alternativas, cambio de presentación del problema, atención a los estímulos sensoriales, inversión lógica, pensamiento divergente o*

¹⁶⁶Cf. GUILERA, 2011. Pág. 155

pensamiento lateral, división de problemas y marcha atrás. Para la enseñanza de danza contemporánea es importante incluir la *suspensión del juicio*, ya que esto brinda una sensación de libertad que da rienda suelta a la imaginación y así, a la expresión del movimiento durante las prácticas. Al suspender el juicio dejamos de lado restricciones e inhibiciones que pueden coartar el esplendor de nuestra creatividad. Sugerimos que el profesor y la profesora estimulen a sus estudiantes a pensar libremente durante las prácticas y a expresar sus sensaciones e ideas por medio del lenguaje verbal. Bajo el pensamiento de que “toda idea es potencialmente útil” ¹⁶⁷ y que ninguna pregunta es tonta o ridícula, se puede alentar a que los y las danzantes compartan sus percepciones, inquietudes e imaginarios con el resto de sus compañeros y compañeras, ya que todo sirve para nutrir sus aprendizajes y complementar las experiencias de la práctica.

Otra de las estrategias planteadas por Guilera que podemos incluir en la enseñanza de danza contemporánea es *el pensamiento metafórico y las analogías*. Estas podemos utilizarlas para proponer imaginarios en las exploraciones de movimiento y también en los momentos que se enseñe un fraseo para complementar la interpretación de las cualidades de los movimientos. Por ejemplo; podemos utilizar distintos recursos como contar una historia, leer un texto, dar referentes de la naturaleza y el mundo animal, situaciones cotidianas en que organizamos el movimiento de nuestro cuerpo, etc. Todos estos medios

¹⁶⁷ Ibid. Pág. 143

tienen que ir de la mano con los contenidos a tratar en las prácticas para que puedan estimular significativamente nuevos imaginarios en los y las estudiantes, complementando sus sensaciones y experiencias corporales en el movimiento. La estrategia '*Cambio de representación del problema*' podemos encontrarla en las prácticas de danza contemporánea cuando la profesora o el profesor plantea diversas posibilidades representativas visuales, abstractas, imaginarias para resolver un problema, que dará paso a múltiples caminos para explorar. Por ejemplo, si una estudiante no comprende del todo la sensación de flujo al moverse, se le puede estimular un imaginario relacionado con el agua que corre en un río y la sensación de continuidad que el agua promueve. Por otra parte, Guilera con el fin de relevar la influencia de la estrategia '*Atención a los estímulos sensoriales*' para el desarrollo de la creatividad, cita a Guilford: "La creatividad es la inteligencia de los sentidos"¹⁶⁸, pues los sentidos nos aportan información implícita de las propias experiencias. En la enseñanza de danza contemporánea la inclusión de esta estrategia es fundamental para fomentar la propiocepción y la consciencia corporal, ya que como expresamos anteriormente en el capítulo uno de esta investigación, el cuerpo reacciona a los estímulos antes de que ocurra un procesamiento analítico de la información, por lo que incentivar la atención de los estímulos nos permite estar más conscientes y atentos durante las prácticas. Por esta razón, es común que se den momentos para permanecer danzando con los ojos cerrados a fin de fortalecer otros sentidos que se activan

¹⁶⁸ Ibid. Pág. 151

durante el movimiento como la propiocepción. También, esta estrategia logro identificarla en el entrenamiento de la escucha grupal de los y las estudiantes en la práctica de danza contemporánea, pues esto les permite estar atentos y atentas, receptivos y receptivas al movimiento de otros y otras para coordinarse de manera grupal, desarrollando la consciencia de que danzan junto a más personas, por ende, deben dosificar y/o incrementar sus energías en respuestas a las demandas del grupo, mediar cómo se desenvuelven en el espacio y modificar sus desplazamientos para no transgredir los espacios de otros y otras. El profesor y la profesora deberá permanecer atento y atenta para saber cuándo es necesario dividir a la totalidad de danzantes en grupos más pequeños para mediar en relación con las exigencias de los desplazamientos. En la enseñanza, también se podrían utilizar dinámicas de contacto físico y distancias para estimular la conciencia tanto del propio cuerpo, como el de los otros y otras.

Este autor, también enumera cinco grandes fórmulas para la creatividad que podemos incluir en la enseñanza de danza contemporánea.

- Evolución: desde la premisa de que “cada problema que se ha resuelto puede ser resuelto de nuevo de una manera mejor”¹⁶⁹. Esta fórmula la podemos plantear en la enseñanza de danza al hacer énfasis en la importancia del proceso y el progreso del aprendizaje, ya que a medida que la y el estudiante vaya modificando antiguos patrones de

¹⁶⁹ Ibid. Pág. 161.

movimiento de su cuerpo, va evolucionando, transformándose para habitar una nueva forma de moverse y con ello, van incorporando nuevas posibilidades creativas. Por este motivo, es importante que la profesora y el profesor de danza enfatice en la trascendencia del proceso en el aprendizaje y así de la asistencia sostenida a las clases, ya que cada experiencia práctica quedará impregnada en el cuerpo e impulsará progresos en su formación.

- Síntesis: al enfrentarnos a un problema, para llegar a una solución creativa frecuentemente puede ayudarnos si unimos dos o más ideas ya que aportan una nueva mirada de la situación. Esta fórmula de creatividad puede aplicarse en dinámicas de trabajo de dúos, tríos y grupos en los que se les solicitará a los y las estudiantes que unan sus creaciones individuales en una única frase a aprender. También podemos estimular la síntesis, en los momentos de decantar la información, es decir, cuando somos capaces de tomar o quedarnos con los aspectos más relevantes vistos en las prácticas.
- Revolución: este camino, según Guilera “nos obliga a cambios importantes en los hábitos y en todos los procesos vinculados”¹⁷⁰. Creo que la práctica misma de danza contemporánea conlleva una revolución ya que al pensar en sus inicios, esta fue concebida tras la ruptura de paradigmas que comprende en sí misma una revolución de

¹⁷⁰ Ibid. Pág. 163

la manera de visualizar el cuerpo y el movimiento, buscando recuperar su organicidad a través de elementos que caracterizan su práctica como la consciencia corporal, el uso de la respiración, la conexión con el suelo, la sensación de flujo, la sensibilidad a los estímulos, entre otros.

- Reutilización: en palabras del autor “Es la vía de hallar nuevas utilidades a cosas obsoletas o periclitadas. Mirarlas con ojos limpios, de una manera original y sin fijaciones funcionales para inventarse un nuevo uso”¹⁷¹. Por lo que la reutilización requiere una amplitud de miras capaz de descubrir nuevas utilidades y manejos de un elemento, un objeto, una idea, etc. Esta fórmula de la creatividad, podemos hallarla frecuentemente en la danza contemporánea debido a que se utilizan diversas materialidades con una funcionalidad distinta a la cotidiana para la creación artística. La reutilización, puedo ejemplificarla en la enseñanza de danza contemporánea en aquellas dinámicas de juego que utilizan un objeto, como una zapatilla, para lanzarla por los aires entre los y las danzantes como si se tratara de una pelota, con la finalidad de que experimenten las dinámicas que requiere el juego como la atención sostenida al objeto mientras se mueven y responder rápidamente ante su contacto, junto con las propuestas de movimiento

¹⁷¹ Ibid. Pág. 164

que se vayan planteando como por ejemplo, al recibir la zapatilla girar para luego lanzarla a otro u otra y seguir corriendo por el espacio.

- Cambios de dirección: como su nombre lo dice, esta última fórmula se refiere a que, si algo no funciona o necesita reinventarse, es necesario cambiar el rumbo por el que se está yendo, es decir “cambiar la dirección de nuestra atención en otro aspecto, otra variable, del problema”¹⁷². Isabel Carvallo¹⁷³, docente y maestra de técnica académica de la carrera de danza de la Universidad de Chile, comenta que esta fórmula puede ser utilizada al momento de dar correcciones, por ejemplo, si una o un estudiante sostiene en la práctica problemas para estabilizar sus escápulas, se le invita a que focalice su atención en la apertura de sus hombros y en la sensación de alargar hacia el cielo las vértebras cervicales. Todo esto, para que ese aspecto a corregir no se torne en una obsesión para la o el estudiante que lo lleve a frustrarse en la práctica. En este sentido, la profesora o el profesor puede sugerir otra perspectiva del problema para que pueda ampliar su gama de soluciones y sensaciones para corregir su alineación.

Como ya sabemos, la creatividad es una habilidad de la que todos y todas podemos beneficiarnos y estimular de manera consciente. Estas herramientas

¹⁷² Ibid. Pág. 164

¹⁷³ CARVALLO, ISABEL. 2021. Creatividad y danza. [Video conferencia]. Vía Zoom. Duración 90 minutos.

originadas tanto de prácticas somáticas, como de investigadores de la creatividad pueden utilizarse en la enseñanza de danza contemporánea para inculcar un espíritu creativo en los y las danzantes, que los y las lleve a conectar con su propia capacidad de crear por medio del movimiento.

En la siguiente parte de este capítulo, abordaremos una enseñanza que fomente la autenticidad, tomando herramientas de Movimiento auténtico que posiblemente podamos aprovechar como estrategias para la práctica de danza contemporánea.

2.2. Desplegando la autenticidad por medio de la danza...

A continuación, planteamos las posibles estrategias provenientes de Movimiento Auténtico que eventualmente, puedan ser utilizadas en la enseñanza de danza contemporánea con la finalidad de desarrollar aspectos relacionados a la autenticidad en personas sin experiencia previa en danza.

En relación con esto último, cabe mencionar que el trabajo terapéutico de Mary Whitehouse brinda la posibilidad a “neuróticos normales”¹⁷⁴ de conectar con el movimiento de su cuerpo para dar una vía de expresión a sus conflictos emocionales y/o físicos, y así comprenderlos e integrarlos, razón por la cual Whitehouse solía trabajar con personas corrientes que se interesaban en

¹⁷⁴ PANHOFER, 2005. Pág. 63

inmiscuirse en procesos de autodescubrimiento e interiorización a través de la danza, el movimiento y la expresión. A partir de esto, podemos inferir que la práctica de Movimiento Auténtico busca incluir a todas las personas y no sólo a quienes se dedican profesionalmente a la danza o a cualquier práctica relacionada con el movimiento del cuerpo, por lo que no requeriría experiencia previa.

Dicho esto, abordaremos dos modalidades que caracterizan a la práctica de Movimiento Auténtico: 'Mover' y 'ser movido', por un lado y por el otro, 'mover' y 'testigo', junto a algunas dinámicas que suelen emplearse en la práctica de MA.

2.2.1 'Mover' y 'ser movido'

Como ya sabemos, la danzaterapia denominada Movimiento Auténtico surge del interés de Whitehouse en conocer las experiencias internas de las personas y descubrir qué es lo que las mueve, considerando al movimiento como una manifestación de sus subjetividades. Así, la práctica de MA incluye la improvisación para explorar espontáneamente en la información proveniente del inconsciente. 'Mover' y 'ser movido' es una de las estrategias que caracterizan esta danzaterapia, según Chodorow: "la raíz de la experiencia de movimiento es la sensación de moverse y ser movido. Idealmente ambas están presentes en el mismo instante. Es un momento de total consciencia, la unión de lo que estoy

haciendo con aquello que me sucede”¹⁷⁵ En Movimiento Auténtico se considera que cuando los roles de ‘mover’ y ‘ser movido’ ocurren de manera simultánea, se nos permite acceder a lo auténtico de las personas.

Esta diferenciación entre ‘mover’ y ‘ser movido’ que se desprende de Movimiento Auténtico se debe a la posibilidad de que el movimiento y la expresión puedan surgir desde el diálogo entre la polaridad consciente- inconsciente. ‘Mover’ hace referencia a el control consciente del cuerpo en movimiento donde constantemente tomo decisiones y dirijo el movimiento desde el ego, manifestando de esta manera la voluntad del yo¹⁷⁶; un ejemplo de esto podría ser, realizar rebotes intencionalmente para calentar el cuerpo. Por otra parte, ‘ser movido’ conlleva soltar ese control para que el movimiento suceda, aludiendo a aquellos momentos en que se mantiene una actitud abierta a lo desconocido y el movimiento surge libremente desde el inconsciente. Al dejarse llevar por el movimiento, se abre la posibilidad de que aparezca lo auténtico y genuino de las personas, por lo que aquello que surge en esos momentos la mayoría de las veces no puede ser repetido ni explicado. El ‘ser movido’ en palabras de Weissman se expresa de la siguiente manera: “Experimentamos la confianza de entregarse a un movimiento sin necesariamente saber por qué, para qué, ni cómo seguirá en el momento siguiente.”¹⁷⁷. Así, MA trabaja en base a esta polaridad,

¹⁷⁵ CHODOROW, 1999. Pág. 39-40

¹⁷⁶ Cf. FLEISHER K, 2016. Una experiencia en Movimiento Auténtico / Entre lo individual y lo colectivo. [En línea] <<http://www.movimientoautentico.com.ar/una-experiencia-en-movimiento-autentico-entre-lo-individual-y-lo-colectivo/>> [Consultado:20/11/2021]

¹⁷⁷ WAISSMAN, 2008. Pág. 1

buscando hallar un punto medio que incluya el ‘mover y ‘ser movido’, es decir “mientras el inconsciente es libre de expresar, la parte consciente sigue presente en un rol silencioso que observa”¹⁷⁸. Cuando se manifiesta un balance entre ‘mover’ y ‘ser movido’ se logra experimentar la vivencia de habitar y ser el propio cuerpo vivo quebrando cualquier ilusión de ser otra cosa. Esta polaridad, es descrita por Whitehouse en 1979 de la siguiente manera: “‘yo me muevo’ es el claro conocimiento de que yo personalmente me estoy moviendo...el opuesto de esto es el momento repentino y sorpresivo que sucede cuando ‘soy movido’... Es el momento en que el ego cede su control, deja de elegir, deja de demandar, y permite a la totalidad del Ser tomar la iniciativa de mover al cuerpo físico a su voluntad. Es un momento de entrega no premeditada, que no puede ser explicado, repetido exactamente ni buscado nuevamente”¹⁷⁹. Uno de los componentes esenciales de esta danzaterapia que se desprende de esta estrategia es la relación entre la entrega y la voluntad. Esta última es sostenida por un estado consciente, mientras que la otra, es la actitud necesaria para dejar fluir al inconsciente por medio del movimiento oponiéndose a la idea de control. Esta actitud de entrega se alcanza por medio de la escucha a esa corriente interna, es decir “permanecer en una espera abierta hasta que algo suceda”¹⁸⁰.

¹⁷⁸ PANHOFER, 2005. Pág. 65. Palabras de Levy de 1988 citadas en el libro

¹⁷⁹ CHODOROW, 1999. PÁG 39. Palabras de Whitehouse citadas en el libro

¹⁸⁰ CONCIENCIA Y MOVIMIENTO, DÍAZ GEMA. Sin referencia de año. Dossier Movimiento auténtico. [En línea]. <<https://concienciaymovimiento.wordpress.com/practicasmovimiento-autentico/dossier-movimiento-autentico/>> [Consultado: 19/11/2021]

Se trata de activar un estado de receptividad en la práctica que me permita recibir y acoger aquello desconocido proveniente de mi interior, focalizando la atención en la experiencia misma del cuerpo. Por esta razón, se invita a los y las practicantes a permanecer con los ojos cerrados para llevar su atención a lo que sucede internamente y así sensibilizarse con el cuerpo en movimiento. El motivo de mantener los ojos cerrados es descrito por las palabras de Waissman: “volviendo intencional y conscientemente la mirada hacia nosotros mismos, se genera una cualidad de atención y concentración no habitual, no mecánica. Esto abre las puertas a muchas percepciones, intuiciones, comprensiones y experiencias, a la manifestación del inconsciente”¹⁸¹. Según Chodorow, en 1987 Mary Whitehouse manifiesta que “el origen del movimiento se encuentra en un impulso interno específico que tiene la cualidad de sensación”¹⁸² Por lo que en las prácticas de Movimiento Auténtico, Whitehouse invitaba a sus estudiantes a seguir a un impulso interno que surge en el momento, el cual emerge al llevar la atención hacia uno mismo y una misma apareciendo como sensaciones, pensamientos, imágenes, asociaciones, emociones, energía y movimientos físicos.¹⁸³ Entonces, al cerrar los ojos y mantener una actitud de apertura y de escucha hacia nuestro interior, podemos percibir un impulso específico interno que nos invitará a mover nuestro cuerpo y a medida que nos vamos dejando llevar por este impulso hacia lo desconocido, somos movidos por este impulso,

¹⁸¹ WAISSMAN. pág. 3

¹⁸² CHODOROW,1999. Pág. 19

¹⁸³Cf. WAISSMAN. Pág. 1

dándole forma a partir de movimientos, sonoridades, contactos con otro u otra, etc. Es preciso señalar que las prácticas de Movimiento Auténtico suelen ser en silencio, es decir, no se acompañan con música debido a que esta influye directamente en el movimiento de los cuerpos, por lo que se apela a mantenerse en silencio para que no existan fuentes externas que predominen sobre la escucha interna, proponiendo que se genere un encuentro con los propios ritmos internos y que, a partir de estos, se exprese el movimiento durante la práctica.

Esta estrategia podemos aplicarla en la enseñanza de danza contemporánea posibilitando en las prácticas momentos en que las personas puedan improvisar libremente sin música, es decir, en silencio, dejándose llevar por un impulso que surja en el momento, proponiéndoles que dejen de lado el juicio y sigan el llamado de su interior para danzar. De esta manera, se da un espacio para manifestar sus propios intereses, deseos, inquietudes, experiencias, memorias, por medio del movimiento. Probablemente, esto genere un poco de inseguridad al principio, por lo que, primeramente, podrían incluirse dinámicas relacionales entre los y las practicantes y también con el profesor y la profesora con el objetivo de estimular un ambiente de confianza, respeto y conexión entre todos y todas.

2.2.2 Mover y Testigo

“Inherente al ser persona en la cultura occidental es el anhelo de un testigo. Queremos, profundamente queremos, ser mirados por otro, así como somos. Eventualmente queremos mirar, amar a otro.”¹⁸⁴ Escojo estas palabras de Janet Adler debido a que reflejan la naturaleza de esta modalidad característica de Movimiento Auténtico y cómo la interacción de los roles ‘mover’-‘testigo’, con el tiempo logra crear un espacio de contención que estimula el flujo de material inconsciente para ambos. De manera acotada, Adler describe esta dinámica como: “una persona se mueve en presencia de otra”¹⁸⁵. Es decir, mientras una persona está moviéndose, otra la observa. Whitehouse en sus inicios se refería a la importancia de estos roles en las instancias terapéuticas, sin embargo, solía nombrar observador y observadora o maestro y maestra al rol de testigo y era ella quién se adjudicaba ese rol tanto en sesiones individuales como grupales. Fue Janet Adler, una de sus estudiantes, quién consolidó este juego de roles como parte fundamental del trabajo de Movimiento Auténtico y lo aplicó en diversas dinámicas grupales, ya que descubrió que ambos roles eran igualmente trascendentales en el proceso de autodescubrimiento por medio del movimiento y así, para propulsar lo auténtico en los y las practicantes. El rol ‘mover’ es el que experimenta el ‘moverse’ y ‘ser movido’, es quién cierra los ojos, este fija su atención en su mundo interior y espera pacientemente hasta que es absorbido por un impulso interno, que estimula su movimiento por medio de una

¹⁸⁴ ADLER, 1999. Pág. 13

¹⁸⁵ Ibid. Pág. 1

entrega a los caminos sugeridos por las diversas percepciones y sensaciones que van apareciendo en aquel momento. Quién se mueve, está habitando intensamente su experiencia corporal. Adler también menciona que en Movimiento Auténtico es necesario enseñar las dinámicas del rol 'mover', es decir, estimular la experiencia de moverse auténticamente para luego, poder vivenciar el rol de testigo: persona que se dispone a mantener sus ojos abiertos para poder observar al 'mover'. Esto, debido a que quién observa, permanece sensible y abierto hacia lo que percibe. Mientras mira los movimientos de otro algo se despierta en él o ella a partir de las cualidades o formas peculiares de los movimientos que va desplegando la persona que se mueve¹⁸⁶. El o la testigo no sólo permanece atento al movimiento de otro u otra, sino que también se mantiene atento y atenta a lo que se remueve en su interior mientras todo ocurre. En relación con esto, Adler expresa que: "Cuando el testigo está completamente vivo para el movedor, está a su vez, paradójicamente completamente presente con relación a su propia experiencia interna"¹⁸⁷. Dicho de otra manera, cuando la o el testigo se encuentra inmerso e inmersa observando a la persona que se mueve, atestiguando sus movimientos y corporalidades, mientras lo hace, simultáneamente van apareciendo imágenes, sensaciones, impulsos, pensamientos y memorias que van revelando su propio mundo interno, o sea "lo que se le está moviendo"¹⁸⁸ es decir, lo que sucede en su propio interior al

¹⁸⁶ Cf. ADLER, 1999. Pág. 3

¹⁸⁷ Ibid. Pág. 3

¹⁸⁸ WAISSMAN, 2008. Pág. 4

observar. Mientras la o el testigo permanece concentrado y concentrada mirando a otro u otra, van apareciendo en su radar nuevos conocimientos y revelaciones sobre sí mismo y sí misma, por lo que se dice que también es testigo de su propia experiencia, ya que no representará ni actuará¹⁸⁹ la información proveniente de su interior (como quién se mueve) sino que se limitará a atestiguar. Es como si el movimiento del otro u otra se tratara de un espejo para la o el testigo, y a medida que, de quién ocupa el rol de 'mover' deja fluir el material desde el inconsciente, también, la o el testigo se sumerge en su propio inconsciente, aprendiendo con el tiempo a ser consciente de esta información. Adler hace hincapié en la significación de la disposición del testigo para generar una atmósfera de confianza y seguridad en la práctica: "la actitud del testigo hacia el movedor es nutricia, protectora y empática a veces. El/la testigo reconoce la dependencia para con el/ella y comprende su valor"¹⁹⁰. Por lo que al testigo no le corresponde juzgar ni criticar a quién se mueve, sino todo lo contrario: brindar por medio de su presencia contención, escucha y apoyo a la persona que se está moviendo. Según Adler, tal disposición del testigo es necesaria en vista de que "Cuando lo desconocido es explorado través del encuentro con la actividad inconsciente, hay a menudo un elemento de miedo y/o reverencia. La presencia de otro en ambos casos puede ser una respuesta a la necesidad humana de contención, seguridad o balance"¹⁹¹. Esto, me hace reflexionar sobre lo

¹⁸⁹ Cf. WAISSMAN, 2008. Pág. 2

¹⁹⁰ WAISSMAN. Óp. Cit. Pág. 5

¹⁹¹ Ibid. Pág. 10

importante que es mirar atentamente a una persona cuando nos comunicamos, ya que a partir de la mirada se puede intensificar la atención que le damos a otro u otra, lo que a su vez, da la sensación, a quién es mirado, de contención y escucha sobre todo en situaciones de vulnerabilidad.

En las prácticas de MA es importante que, una vez que finalizan las experiencias de movimiento se generen retroalimentaciones entre la persona que se mueve y el o la testigo, dado que estas instancias de diálogo permiten hacer consciente el material inconsciente que se ha desplegado, pues “con el movimiento de uno como catalizador, testigo y movedor trabajan juntos, refinando a través del tiempo su capacidad para poder integrar la experiencia de material inconsciente a la consciencia”¹⁹². Entonces, podríamos decir, que el momento de reunirse a dialogar sobre sus experiencias es un modo de comprender lo sucedido, no necesariamente desde un entendimiento lógico- racional, si no, de expresar lo sucedido por medio del lenguaje verbal. Cabe mencionar, que el testigo debe ser muy selectivo¹⁹³ a la hora de compartir sus realidades internas, ya que estas incidirán directamente en quién está en el rol de ‘mover’. En estos momentos de diálogo “Siempre el mover habla primero, luego el testigo ofrece su propia experiencia... Así como es válido el compartir verbal, también puede la persona elegir permanecer en silencio.”¹⁹⁴. Encontrar las palabras necesarias

¹⁹² Ibid. Pág. 2

¹⁹³ Ibid. pág. 12

¹⁹⁴ CONCIENCIA Y MOVIMIENTO, DÍAZ GEMA. Sin referencia de año. Dossier Movimiento auténtico. [En línea]

para describir las experiencias de movimiento, no siempre suele ser una tarea fácil y a veces, requiere un poco más de tiempo desarrollar la expresión verbal de lo que acontece en el movimiento. Es por esta razón que también se incluyen otros recursos para bajar las experiencias emergentes como el dibujo, narraciones, escultura, pintura, collage, danza, entre otras.

A partir del transcurso de las sesiones, la interacción de ‘mover’ - ‘testigo’ y los comentarios que este último va realizando, ayudan a que quién se mueve vaya desarrollando poco a poco su propio testigo interior, situación que a su vez, va preparando al ‘mover’ para que sea testigo de otro¹⁹⁵. Adler expresa esto de la siguiente manera: “como si ahora, algo se invirtiera, así del mismo modo que el ser mirado por otra, originalmente me permitió mirarme a mí misma, así como soy, en una nueva vuelta de espiral, mirar a otra como es – amarla- me permite mirarme a mí misma como soy.”¹⁹⁶. Por lo tanto, ambos roles trabajando en conjunto, se sumergen en procesos de autodescubrimiento y transformación a través de la práctica de Movimiento Auténtico. En una atmósfera de confianza y seguridad, despliegan por medio del movimiento, aspectos desconocidos anidados en sus inconscientes, reconociendo de esta manera, sus corrientes auténticas y creativas que los y las encaminan hacia la aceptación de sí mismos y sí mismas, tanto como la aceptación de otros y otras.

<<https://concienciaymovimiento.wordpress.com/practicas/movimiento-autentico/dossier-movimiento-autentico/>> [Consultado: 24 de noviembre del 2021]

¹⁹⁵ Cf. ADLER, 1999. Pág. 10

¹⁹⁶ ADLER, 1999. Pág. 10

En mi opinión, considero que esta estrategia se vincula estrechamente con la danza, ya que la experiencia interpretativa por medio del cuerpo y su movimiento se relaciona directamente con ser vistos y vistas por otro u otra. De cierta forma, las dinámicas entre 'mover' y 'testigo,' se aplican constantemente en la práctica de danza contemporánea, ya sea al momento de dar correcciones, cuando limpiamos cierto material coreográfico, al dar feedbacks entre compañeros, etc. Sin embargo, en MA la experiencia de moverse y observar a otro u otra tiene un trasfondo terapéutico, la finalidad de ser una herramienta de autoconocimiento, por lo que pienso que esta estrategia puede abordarse como una invitación a observar más allá de lo puramente físico en el movimiento y que al momento de ser testigos de la danza de otros y otras, presten atención plena a la información que vaya surgiendo al mirar, intentando descubrir lo particular de sus danzas, es decir, lo auténtico, realizando dinámicas en que los y las estudiantes experimenten los roles de 'mover ' y 'testigo' para que luego se produzca un diálogo que considere a ambas experiencias como instancias de aprendizaje retroalimentativas, entrenando la atención a lo que sucede en mi interior, así como también, atestiguando lo que le pasa a otro u otra. Creo que también es importante destacar la relevancia que Movimiento Auténtico le da a generar un ambiente seguro, de contención, escucha, apertura, confianza y respeto, ya que considero que estas características son ideales para una práctica de danza contemporánea que se enfoque en desplegar en las personas, aspectos relacionados a la creatividad y autenticidad.

2.2.3 Rescatando algunas estrategias de Movimiento Auténtico para utilizar en la enseñanza de danza

- La *improvisación* se utiliza en la práctica debido a que promueve la posibilidad de dejarse llevar siguiendo un impulso que acontece en el presente, estimulando el flujo del inconsciente por medio de la exploración y espontaneidad en el movimiento. Sin embargo, también se utiliza la estructura de movimientos con la intención de integrar la experiencia de manera consciente.
- El *rito* es otra de las estrategias que se utilizan en la práctica de MA, dado que ritualizar la práctica ayuda a generar un contacto estrecho con lo simbólico (asociado al inconsciente) y cada pequeño detalle puede tener un significado relevante¹⁹⁷. En palabras de Weissman, ritualizar la práctica puede marcar la diferencia debido a que: “Al ritualizar canalizamos nuestra atención de manera intencional, generando una mayor concentración de energía en el campo. Esto nos lleva a una cualidad de presencia que altera nuestro estado de conciencia, una intensificación de nuestros sentidos que nos puede llevar a vivir de manera muy potente, tanto el material de nuestra historia personal (pasada o presente) como el transpersonal”¹⁹⁸. Por lo tanto, generar ciertos ritos en la práctica de MA genera una energía

¹⁹⁷ Cf. WAISSMAN, 2008. Pág. 6

¹⁹⁸ WAISSMAN, 2008. Pág. 7

propicia para un estado de presencia que libera y permite emerger el inconsciente.

- Según Adler, como resultado de un largo proceso de investigación de MA, han surgido distintos *formatos para entablar la relación entre 'mover' y 'testigo'*. El primer formato es el de varios movers siendo observados por un único o una única testigo, modo empleado en sus inicios por Whitehouse ya que ella era quién tomaba ese rol durante las prácticas. El trabajo del testigo, en este formato de práctica, es que logre diferenciar los elementos del inconsciente colectivo y los del inconsciente individual¹⁹⁹. Un segundo formato de las prácticas de MA es que una persona se mueva y otra la observe, es decir, relacionándose en pares con la tarea de potenciar el inconsciente individual. Y el tercero, es que luego de tener una larga experiencia en el formato anterior, una persona se mueve y varios testigos situados en un círculo a su alrededor, la observan a fin de complementar aún más sus experiencias de inconsciente individual y retroalimentarse de otros y otras.
- En el párrafo anterior mencioné brevemente el uso del *círculo* en las dinámicas grupales de Movimiento Auténtico. En un artículo de la página oficial de MA de Argentina, se manifiesta la relevancia simbólica del círculo en las prácticas: “Para comenzar cada mujer ocupa su lugar en el círculo, sentadas, contemplan el centro que está vacío. El círculo es una antigua

¹⁹⁹ Cf. ADLER. Pág. 12

forma arquetípica que aparece en rituales, celebraciones y ceremonias en las cuales se honra lo sagrado...La relación que la persona establece con esta fuente arquetípica, con este fondo o con aquello que encuentra al entrar al centro del círculo no es del orden de lo conocido por nuestra lógica cartesiana, sino que responde tanto a otra forma de sabiduría contenida en el inconsciente como a lo aún por crear.”²⁰⁰ De esta manera, el empleo del círculo en las dinámicas corporales responde a su simbolismo, siendo una vía que posibilita la conexión con el inconsciente.

- El espacio físico también es importante para la práctica de Movimiento Auténtico, debido a que allí es donde todo ocurre. Betina Weissman se refiere a las características que debe contemplar el espacio ideal para la práctica: “Es necesario crear un espacio seguro y protegido.... El espacio abierto, vacío y receptivo que vemos y creamos fuera, ayuda a generar el espacio interior que permite que el inconsciente se revele y exprese. Para ello es necesario abrirse al vacío. Crear el vacío, acceder al vacío, entregarse al vacío. Se puede decir que el trabajo de Movimiento Auténtico es también una forma de trabajar con el vacío, como en el acto o momento de creación. Reconocer el vacío es reconocer el misterio, algo más allá de uno mismo, lo que nos trasciende”²⁰¹. Por lo que es importante disponer

²⁰⁰FLEISHER K, 2016. Una experiencia en Movimiento Auténtico / Entre lo individual y lo colectivo. [En línea] <<http://www.movimientoautentico.com.ar/una-experiencia-en-movimiento-autentico-entre-lo-individual-y-lo-colectivo/>> [Consultado: 29 de noviembre del 2021]

²⁰¹ WAISSMAN, 2008. Pág. 6

de un espacio libre de objetos, ya que estos pueden obstaculizar la sensación de vacío necesaria para el flujo del inconsciente por medio del movimiento y pueden entorpecer o accidentar a los y las practicantes, por lo cual un espacio libre les otorga seguridad y brinda cuidado a las personas que están con los ojos cerrados moviéndose.

De esta forma, atravesamos por las estrategias de Movimiento Auténtico, que si bien, se emplean con un fin terapéutico, eventualmente podrían utilizarse en la enseñanza de una práctica de danza contemporánea para personas sin experiencia previa, enfocada en potenciar aspectos relacionados a la creatividad y autenticidad en las personas.

2.3 Danzando descubro la creatividad y la autenticidad que habita en mí

En vista de todo lo anterior, comprendemos que existen un gran número de estrategias, modalidades, tácticas, fuentes y fórmulas de las cuales puede asesorarse el profesor o la profesora para realizar una enseñanza de danza que se enfoque en despertar las capacidades creativas de las personas e impulsar el viaje hacia el reconocimiento de sí mismas, desarrollando a través de estos objetivos la auto expresión, el autoconocimiento, la imaginación y la sensibilidad, dando validez a sus propias pulsiones, a lo que sienten y perciben. Es por esta

razón que será necesario que quiénes participen de estas instancias tengan claro a lo que se enfrentan; una práctica que no busca brindar exclusivamente conocimientos técnicos sobre danza contemporánea, sino que será un espacio reflexivo que los y las impulsará a ahondar y manifestar por medio del movimiento, sus mundos internos.

Esta aproximación que propongo hacia una enseñanza de danza contemporánea que desarrolle la creatividad y la autenticidad por medio del movimiento, precisa de una disposición abierta hacia el terreno de la experimentación en las clases, tanto de profesores y profesoras de danza como de los y las estudiantes, debido a que los conceptos con los que se trabajan inherentemente arrastran una consideración de las subjetividades, por lo tanto los métodos y estrategias que se apliquen en las clases dependerán de las observaciones del profesor o de la profesora, los requerimientos que acontezcan en el proceso del grupo y de una comunicación constante entre todas las personas. Creo que también es importante recalcar que la práctica se debe realizar en un ambiente de respeto, libertad, confianza, empatía y contención sostenido por todos y todas las participantes, en la que los y las estudiantes constantemente estarán colaborando entre ellos y ellas en el aprendizaje permaneciendo en un rol activo, en donde las respuestas no serán entregadas únicamente por quién guía las sesiones, sino que se incentivará a los y las estudiantes a comprometerse con su práctica, por ende las instancias de

retroalimentación y reflexión luego de una experiencia danzada tendrán una gran incidencia en sus procesos.

Debido a lo anterior, creo que dedicarse a impulsar la creatividad y la autenticidad a través de la enseñanza de danza contemporánea puede resultar una labor muy desafiante para el profesor o la profesora, ya que requerirá de un compromiso constante con el aprendizaje, estando atento y atenta a las necesidades del grupo, respondiendo intuitivamente, confiando en su sabiduría, sugiriendo múltiples caminos, poniendo en juego su propia creatividad y desenvolviéndose auténticamente con sus estudiantes, para de esta manera ir generando un ambiente de confianza y respeto que permita la expresión de danzas creativas y auténticas.

Al realizar estas prácticas para personas sin experiencia previa, sugiero que en la enseñanza la profesora o el profesor integren ritos iniciales y de despedida para que desde el inicio se comprenda a la clase como una instancia sagrada y compartida, por ende, que requiere de una concentración permanente y una actitud presente en las actividades. En relación con estas, pienso que las primeras deberían ser una especie de introducción, para luego presentar los objetivos más contundentes (creatividad y autenticidad), realizando dinámicas relacionales para que todas las personas pueden conocerse, actividades que sirvan para efectuar un diagnóstico del grupo, incorporar tópicos y ejercicios característicos de la técnica contemporánea, integrando poco a poco la

exploración espontánea en base a diversas consignas, recursos y temas, que contribuyan a la manifestación de su creatividad, generando continuamente instancias de diálogo para compartir y reflexionar sobre sus preguntas, vivencias, progresos, memorias, percepciones y sensaciones que vayan surgiendo. También, se puede incluir a la meditación en las clases con el fin de inducir estados de conexión interna y atención consciente. De esta manera, el profesor o la profesora, mientras va observando el desenvolvimiento de sus estudiantes, al mismo tiempo va gestando el clima adecuado para profundizar un poco más e incorporar las actividades que tengan relación con la autenticidad, incluyendo las dinámicas de Movimiento Auténtico en las clases.

CONCLUSIONES

Dentro de las conclusiones que podemos vislumbrar, primeramente, me referiré a la pregunta de investigación: ¿Cómo desarrollar aspectos relacionados a la creatividad y autenticidad por medio de la práctica de danza contemporánea? Creo que es necesario replantear la interrogante enfrentándonos a la posibilidad de reemplazar el verbo ‘desarrollar’ por ‘potenciar’, ya que según los autores y las autoras que presentamos anteriormente, todos y todas coinciden en que la creatividad es una capacidad potencial en las personas que es utilizada en mayor o menor medida, por lo que hablar sobre ‘desarrollar’ aspectos vinculados a esta habilidad podría invisibilizar el hecho de que es inherente a la naturaleza humana. Algo similar sucede con la autenticidad, ya que creo que hablar de ‘potenciar’ la consciencia de que todos y todas somos seres particulares, únicos y únicas, podría ser más certero que hablar de la acción de ‘desarrollar’ aspectos relacionados a la autenticidad. Es decir, la pregunta podría ser replanteada de la siguiente manera: ¿Cómo potenciar aspectos relacionados a la creatividad y autenticidad por medio de la práctica de danza contemporánea?

Con respecto a la creatividad, autores como Guilford, Torrance y De Bono, coinciden en posicionar a la creatividad como una habilidad que sale a la luz cuando nos enfrentamos a un problema, permitiéndonos examinar caminos alternativos a los que acostumbramos a recurrir para encontrar una solución. Por lo que al impulsar a los y las estudiantes a que busquen diversas vías para

responder a cierta problemática planteada en las actividades de la clase de danza, ya estamos potenciando su creatividad. Igualmente, como profesora o profesor debemos estar constantemente articulando diferentes rutas para guiar a los y las estudiantes, probando una variedad de herramientas, recursos y objetos que expandan sus perspectivas, suscitando una conexión sensible tanto consigo mismos y mismas, como también con el entorno.

En relación con el concepto de autenticidad podemos concluir que, abordarlo desde Movimiento Auténtico no significa que esté directamente relacionado con la danza. Si bien, es una práctica de movimiento, la misma Whitehouse declara que la creación de esta modalidad somática conllevó alejarse de ideas preconcebidas de la danza, buscando llevar al movimiento a una finalidad trascendente a lo escénico. Por lo que creo que una enseñanza de danza contemporánea puede tomar recursos de esta práctica somática para potenciar la autenticidad, pero por ningún motivo significa que sean lo mismo ni tampoco se debe menospreciar la profundidad de esta danzaterapia, pues al estudiar Movimiento Auténtico me di cuenta de que sus prácticas implican una complejidad que no es fácil de emprender, motivo por el cual considero que para aplicar sus métodos sería necesaria la experiencia de vivir personalmente esta danzaterapia.

La mirada que sentamos al referirnos a la danza contemporánea en esta investigación otorga una visión sobre el cuerpo, la expresión y el movimiento

vinculada a la subjetividad, la libertad y la consciencia, las cuales son necesarias para el despliegue de la creatividad y la autenticidad en la enseñanza. También, la integración de cuerpos no entrenados en las prácticas que cimentaron las bases de lo contemporáneo posibilita considerar e incluir en la enseñanza de este tipo de danza a personas sin experiencia previa, al igual que en la educación somática y en Movimiento Auténtico, donde la sensación de bailar es preponderante a un desarrollo técnico del cuerpo. Entonces, al orientar los objetivos de una práctica corporal al despliegue de lo creativo y lo auténtico, posiblemente provoque resultados que vayan más allá de adquirir habilidades motrices y expresivas propias de las técnicas contemporáneas, logrando trascender hacia experiencias que ayuden a las personas a conectar con ellas mismas, facilitando quizás la sanación y resiliencia a partir de la danza, teniendo de esta manera, un posible efecto terapéutico en las y los practicantes.

Otra de las conclusiones que podemos inferir es la relación existente entre creatividad y autenticidad, dado que ambas se tratan de potencialidades humanas que tienen directa relación con la libertad, el desarrollo de la consciencia, el autoconocimiento y la conexión interna, aspectos que requieren de un compromiso de los y las estudiantes de vivir un rol activo en el aprendizaje, al igual que en la educación somática, motivo por el cual integré los aportes de lo somático en la investigación. Considero que el enfoque pedagógico que propongo, requiere de un educador y una educadora que posean una actitud basada en el respeto y la libertad en la enseñanza, ya que tanto investigadores

e investigadoras de la creatividad como las pioneras de Movimiento Auténtico y algunas educadoras de prácticas somáticas, coinciden en la necesidad de una profesora o un profesor que permita a sus estudiantes ahondar en sus propios deseos y pulsiones, que sea empático y empática en su trato, que no juzgue sus intereses y que sea capaz de mediar intuitivamente para responder a las necesidades que surjan en la práctica, brindando un espacio de contención, confianza y seguridad a sus estudiantes. Además, ni la creatividad ni la autenticidad pueden ser enseñadas, si no que precisan que la profesora y el profesor creen las condiciones de apertura para estas y proporcionen las herramientas necesarias para que la energía auténtica y creativa fluya.

Debido a la complejidad de los conceptos planteados en este trabajo investigativo y el breve tiempo que dispongo, es que sólo propongo los primeros pasos hacia una enseñanza que comprenda a la creatividad y autenticidad como aspectos a trabajar en prácticas de danza contemporánea. Posiblemente, mi trabajo sirva de referencia para generar próximamente una propuesta metodológica bajo este enfoque pedagógico, que conllevaría planificar actividades y clases de manera estructurada. Sería ideal poder concretar los propósitos de este trabajo en una experiencia con estudiantes que no tengan conocimientos sobre danza, para poder vivenciar los efectos que tendrían las clases y si efectivamente se lograra potenciar la creatividad y autenticidad en ellas.

Esta investigación puede ser un aporte al campo dancístico, sobre todo para quienes consideren una perspectiva integral en el aprendizaje. También, puede que sea de interés para quienes se identifiquen con las contribuciones de la danza como una instancia de goce individual y colectivo que permite la autoexpresión, pero también para quienes reconozcan en el movimiento una labor en la transformación de las personas, ayudándolas a reconectar con sus cuerpos y así, con ellas mismas, con sus sueños y deseos más profundos, recordando a través de la danza que somos seres creativos y que tenemos la libertad de desenvolvernos en la vida de manera auténtica, pues creo que todos y todas somos maravillosamente únicos y únicas con un valioso tesoro que aportar al mundo.

BIBLIOGRAFÍA

- ADLER, J. 1999. ¿Quién es testigo? Una descripción de Movimiento Auténtico. [En línea]. Brecha, centro de Práctica Formación e Investigación en Psicoterapias Expresivas y Danza Movimiento Terapia. <<https://www.brecha.com.ar/files/200000523-3883d397d9/Movimiento%20autentico.pdf>>. [Consultado: 31 de agosto 2021]
- AGAMBEN, G. 2005. El hombre sin contenido. Barcelona, Ediciones Áltera. 185p.
- ALONSO, J. 2018. La individuación desde el enfoque de Carl G. Jung. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 10 (1): 325-343.
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DANZA MOVIMIENTO TERAPIA. 2020. [En línea] <<https://danzamovimientoterapia.com/>> [Consultado: 28 de octubre del 2021]
- BARRAGÁN, R. 2016. El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas,3 (1): 105–159.
- CARVALLO, I. 2016. Del cuerpo que danza a la danza del cuerpo, El histórico ocultamiento del cuerpo y su progresiva emergencia. Tesis para optar al Grado de Magister en Artes con mención en Teoría e Historia del Arte. Santiago de Chile. Universidad de Chile, Facultad de Artes. 83p.
- CASTELLANO, BRITO. 2021. Cuerpo, mente y cerebro: un nuevo paradigma. [En línea]. <<https://www.youtube.com/watch?v=cZOzzkvwCms&t=2949s>>. [Consultado: 24 de octubre del 2021]
- CASTELLANO, FERNÁNDEZ. 2020. Neurociencia de la meditación. Episodio 85 del Podcast de Jana Fernández, con Nazareth Castellanos. [En línea]. <<https://janafernandez.es/neurociencia-meditacion-nazareth-castellanos/>>. [Consultado: 28 de octubre del 2021]

- CHODOROW, J. 1999a. Danza Terapia y la Función Trascendental. [En línea]. Brecha Centro de Práctica Formación e Investigación en Psicoterapias Expresivas y Danza Movimiento Terapia. <<https://www.brecha.com.ar/files/200000523-3883d397d9/Movimiento%20autentico.pdf>>. [Consultado: 31 de agosto 2021]
- CHODOROW, J. 1999b. Mover y Ser Movido. [En línea]. Brecha, centro de Práctica Formación e Investigación en Psicoterapias Expresivas y Danza Movimiento Terapia. <<https://www.brecha.com.ar/files/200000523-3883d397d9/Movimiento%20autentico.pdf>>. [Consultado: 31 de agosto 2021]
- CREACIÓN COREOGRÁFICA. 2007. Por Oscar Araiz “et al”. Buenos aires, Libros del Rojas. 97p.
- CONCIENCIA Y MOVIMIENTO, DÍAZ GEMA. [s.a]. Dossier Movimiento auténtico. [En línea]. <<https://concienciaymovimiento.wordpress.com/practicas/movimiento-autentico/dossier-movimiento-autentico/>>. [Consultado: 19 de noviembre del 2021]
- DE BONO, E. 2007. El pensamiento creativo, El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas. México, Editorial Paidós. 462p.
- DUNCAN, I. 2016. El arte de la danza y otros escritos. Madrid. España, Ediciones Akal. 109p.
- DELIGIANNIS, A. 2012. Imaginación activa en movimiento, imaginar con el cuerpo en la psicología analítica. [En línea]. Asociación Argentina de Psicología Analítica. <<http://www.asapa.com.ar/publicaciones/Imaginacion%20activa%20en%20movimiento-AnaDELIGIANNIS.pdf>>. [Consultado: 10 de octubre del 2021]
- ESCUELA DE PSICOLOGÍA PROFUNDA WALTER ODERMATT. 2016. ¿Qué es la psicología profunda? [En línea].

<<http://www.psicologiaprofunda.es/que-es-la-psicologia-profunda/>>.
[Consultado: 20 de octubre del 2021]

- ESQUIVIAS, M, T. 2004. Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones. [En línea]. Revista Digital Universitaria. Vol. 4 N°1. 31 enero del 2004. <https://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene_art4.pdf>. [Consultado: 2 de mayo 2021].
- FILOSOFÍA DE LA DANZA. 2015. Por Magda Polo “et al”. Barcelona, Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona. 194p.
- FLEISHER, K. 2016. Una experiencia en Movimiento Auténtico / Entre lo individual y lo colectivo. [En línea]. <<http://www.movimientoautentico.com.ar/una-experiencia-en-movimiento-autentico-entre-lo-individual-y-lo-colectivo/>>. [Consultado:20 de noviembre del 2021]
- GINOT, I. 2016. Suavidades somáticas. Dossier somático, Revista del departamento de Danza Facultad de Artes Universidad de Chile (2): 186-193.
- GÓMEZ, J. 2005. Desarrollo de la creatividad. Lambeyeque, Fondo Editorial FACHSE – UNPRG. 250p.
- GÓMEZ, N. 2016. Cultivar el sentido del movimiento y moverse con sentido. En: CIEC. Educación somático: material complementario de lectura. Buenos Aires. pp. 27- 28.
- GUILERA, LL. 2011. Anatomía de la creatividad. España, FUNDIT - Escola Superior de Disseny ESDi. 241p.
- INSIGHT TIME BLOG, 2020. El alegre uso de los cuencos tibetanos en la meditación o la práctica del yoga. [En línea]. <<https://insighttimer.com/blog/es/cuencos-tibetanos-meditacion/>>. [Consultado: 14 de noviembre del 2021]
- KUWANO, M. 2010. La unidad de cuerpo-mente desde la perspectiva de la encrucijada entre filosofía y medicina. Antropología del cuidar en el

marco del pensamiento oriental. Lletres de filosofia i humanitats, Revista digital de la facultad de filosofia de Catalunya, Univesitat Ramon Llull (2): 49-79.

- LÁZZARO, A. 2011. Cuerpos imaginados: danza, transformación y autonomía. [En línea]. European review of artistic studies. <<http://www.eras.utad.pt/docs/Danza%20Teatral.pdf>>. [Consultado: 24 de abril 2021]
- LE BRETON, D. 2010. Cuerpo sensible. Santiago de Chile, Metales pesados. 120p.
- LOUPPE, L. 2011. Poética de la danza contemporánea. España, Ediciones de la Universidad de Salamanca. 501p.
- LYNTON, A. 2006. Crear con el movimiento: la danza como proceso de investigación. [En línea]. Reencuentro. Análisis de problemas universitarios. Agosto 2006. N°46. <<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Mexico/dcsh-uam-x/20121122103515/crear.pdf>>. [Consultado: 24 de abril 2021].
- MACIAS, Z. 2009. El poder silencioso de la experiencia corporal en la danza contemporánea. Bilbao, Artezblai. 153p.
- MALLARINO, C. 2008. La danza contemporánea en el Transmilenio: Tendencia y técnica. Revista Científica Guillermo de Ockham, vol. 6. (1): 119-125.
- MARINI, D. 2021. Creatividad y danza. [Grabación de voz]. Compartido vía Gmail. Duración 7:37 minutos.
- MARTÍNEZ, B. 2015. Creatividad en danza. Un estudio en las enseñanzas regladas. Murcia, España. Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológicos. Universidad de Murcia. 270p.
- MOLINA, D. 2019. Danza y prácticas somáticas, dando sentido a la experiencia. En: Libro de la danza chilena. Chile. pp. 143.148.

- NEUROBIOLOGÍA DE LA CREATIVIDAD: RESULTADOS PRELIMINARES DE UN ESTUDIO DE ACTIVACIÓN CEREBRAL. 2004. Por Rosa Aurora Chávez “et al”. Salud Mental, Vol. 27 (3): 38-46.
- PANHOGER, H. 2005. Pioneras de la danza movimiento terapia. En: El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la danza movimiento terapia. España, Gedisa. pp.57-66.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed. [En línea]. < <https://dle.rae.es> >. [Consultado: 28 de septiembre 2021].
- RODRÍGUEZ, F. 2011. Contribuciones de la neurociencia al entendimiento de la creatividad humana. Arte, Individuo y Sociedad, vol. 23 (2): 45-54.
- ROMO, M. 1986. Treinta y cinco años del pensamiento divergente: teoría de la creatividad de Guilford. Estudios de psicología 7 (27-28): 175-192.
- SÁNCHEZ, T. [s. a]. Técnicas de danza: huellas en el cuerpo. [En línea]. <<https://infolibros.org/libros-de-danza-gratis-pdf/>>. [Consulta: 8 de septiembre de 2021]
- SIGNIFICADOS.COM. 2013-2021. [En línea]. [Consultado: 4 de mayo 2021].
- TATARKIEWICZ, W. 2001. Creatividad: historia del concepto. En: Historia de seis ideas, arte, belleza, forma, creatividad, mimesis, experiencia estética. 6ta edición. Madrid, Editorial Tecnos. pp. 279-300.
- WAISSMAN, B. 2008. Movimiento Auténtico: Mover el Cuerpo, Mover el Alma. Revista de Terapia Gestalt de la AETG, El cuerpo. N°28.
- WHITEHOUSE, M. 1999a. C.C. Jung y Danza Terapia Dos principios Fundamentales. [En línea]. Brecha, centro de Práctica Formación e Investigación en Psicoterapias Expresivas y Danza Movimiento Terapia. <<https://www.brecha.com.ar/files/200000523-3883d397d9/Movimiento%20autentico.pdf>>. [Consultado: 31 de agosto 2021]

- WHITEHOUSE, M. 1999b. Reflexiones sobre una metamorfosis. [En línea]. Brecha, centro de Práctica Formación e Investigación en Psicoterapias Expresivas y Danza Movimiento Terapia. <https://www.brecha.com.ar/_files/200000523-3883d397d9/Movimiento%20autentico.pdf>. [Consultado: 31 de agosto 2021]