





Dossier Somático

## Incursionando en integrar los Estudios del Movimiento Laban: una clase que incorpora Análisis del Movimiento Laban y Fundamentos Bartenieff

*Karen Studd, CMA*

*Traducción: Francisca Morand*

He enseñado Análisis del Movimiento Laban (LMA) y Fundamentos Bartenieff (BF) en los programas de la certificación conectados con el Instituto Laban para Estudios del Movimiento (LIMS) durante más de 20 años. Como mis colegas CMA (certificados y practicantes en LMA y BF), he incorporado los conocimientos de LMA y BF en clases de danza que enseño a nivel universitario, incluyendo cursos de técnica, composición y teoría. Sin embargo, el curso que deseo describir aquí es uno diseñado recientemente y que he tenido la oportunidad de dirigir en dos ocasiones y que planeo poder continuar desarrollando. El curso se titula: El cuerpo como fundamento - La consciencia del movimiento, y se ofrece en la Universidad George Mason (GMU), donde enseño, bajo el auspicio del recientemente desarrollado Centro de la Consciencia y la Transformación (CCT). El curso es uno de los electivos para completar la subespecialización o asignaturas secundarias en Consciencia y Transformación CCT, que enfatiza en un currículum interdisciplinar (*cross-disciplinary*) y he sido muy afortunada en encontrar soporte para mi trabajo, ya que conecta y resuena profundamente con los objetivos de CCT, que son:

- Práctica contemplativa
- Atención Reflexiva/Consciencia
- Conectividad

Este curso ha sido un desafío y un éxito al mismo tiempo, aunque es todavía un trabajo en proceso. Creo que es un gran logro, considerando que el cuerpo de conocimiento que significa el movimiento humano es escasamente reconocido. Entonces ser apoyada por la universidad para ofrecer un curso que recoge ese tema se siente

como una gran fiesta! Siguiendo la tendencia de compartimentar la cultura occidental, cuando el movimiento humano es reconocido como digno de estudio, en general es en un contexto acotado, comúnmente de aplicaciones altamente especializadas; ejemplos de ello incluyen la danza, la terapia corporal o el deporte. Este curso no es novedad para los que trabajan en el campo de la Somática. Aunque la danza fue mi introducción inicial a los estudios del movimiento humano, como un CMA, terapeuta somática y educadora de movimiento registrada (RSMT/RSME), me veo a mí misma como una estudiosa del movimiento humano y la danza como su lugar de aplicación y especialización, dentro de un constructo mayor.

El desarrollo del curso Cuerpo como Fundamento me ha permitido desarrollar esta perspectiva ampliada de los estudios del movimiento y así exponer este tópico a estudiantes de pre-grado de otras disciplinas que no sean danza. Además, me ha dado la oportunidad de dar los Estudios del Movimiento Laban (LMS) a más personas. En ocasiones anteriores, seminarios y talleres para estudiantes generales de pre-grado, he incorporado aspectos de LMA/BF en mi enseñanza, pero en general, solamente he podido profundizar en estos aspectos exclusivamente en cursos continuos con estudiantes de danza, o en LIMS con un grupo selecto de estudiantes de los programas de certificación en análisis del movimiento. Admito que parte de mi agenda para esta clase es hacer este campo de conocimiento menos oscuro; pretendo que los estudiantes se vuelvan más conscientes, no solamente de sí mismos en el movimiento, sino que

también tengan un entendimiento básico de análisis del movimiento, Somática y de Estudios del Movimiento Laban. He escuchado en numerosas ocasiones como los CMA lamentan que nuestro trabajo no esté “allá afuera”, reconociendo que Pilates y el yoga han ganado aceptación y amplio reconocimiento, mientras nuestro trabajo se mantiene sin atención. Otra queja común en los CMA es sobre la existencia de prácticas corporales basadas en parte o casi completamente en BF, pero donde esta raíz no es reconocida. Espero que este curso sea otro pequeño paso en el camino hacia el objetivo de eliminar estas, frecuentemente, bien sustentadas quejas.

El curso “Cuerpo como Fundamento...” es parte del currículum del Nuevo Siglo College, en la Universidad George Mason, lo que significa que los estudiantes que se matriculan vienen de una diversidad de bases de estudios y de áreas de concentración, incluyendo educación primaria, pre-terapia corporal o psicología, siendo todos estudiantes de pre-grado. A continuación resumo el contenido del curso y algo sobre su estructura, que refleja ampliamente lo expuesto en el programa.

## Premisa del curso

La consciencia emerge de la atención, la que se origina en nuestra experiencia incorporada de respirar, sostener, relajar, conectar, etc. Construimos nuestro mundo y nuestra perspectiva de él, desde este lugar de la experiencia fundamental de nuestro cuerpo y nuestras acciones corporales. Esto forma la base, no solamente el conocimiento de nosotros mismos y de nuestros cuerpos, sino también la fundación de todo nuestro conocimiento. Todo conocimiento está enraizado en los patrones de movimiento de nuestro comportamiento.

El hecho de que los humanos poseemos inteligencias múltiples es bien reconocido, derivado del extenso trabajo de Howard Gardner. Sin embargo, lo que no ha sido abordado es cómo el desarrollo de estas inteligencias, o las maneras de estar en el mundo, está directamente relacionado con nuestro desarrollo

motriz. Lo que no ha sido explicitado es que la teoría de las inteligencias múltiples se apoya en la base de lo que Gardner llama la inteligencia kinestésica corporal. Es necesario un mayor avance en la investigación que describa esto de forma adecuada, pero parece claro que las recientes investigaciones de las neurociencias están realizando dicha conexión que, usando una metáfora corporal, se dirige en la dirección correcta.

Atención a los patrones de movimiento y su experimentación, sustentando un acceso expandido al espacio, expresión y modos de relacionarnos con el mundo, porque pueden aumentar la consciencia, llevándonos más allá de la auto-consciencia hacia un estado de atención/alerta. Esto, en cambio, sustenta la transformación personal en lo que realmente es ser funcional y expresivo a la vez.

El potencial transformador del movimiento es la base de disciplinas fundadas en el movimiento, en todas las culturas, incluyendo las artes marciales, yoga, danza terapia y prácticas somáticas. Esto es crucial para entender el significado en estudiar el fenómeno de la experiencia humana en el movimiento. Parafraseando a Marshall McLuhan: el movimiento es el mensaje.

## Descripción del curso

El curso es presentado en formato de exposición y laboratorio. Los estudiantes experimentan y conocen el movimiento a través de la exploración de su experiencia, mientras practican la observación focalizada durante el movimiento. El curso es en parte una clase de anatomía experiencial, una visión general de las formas de práctica somática y una introducción al campo del Análisis del Movimiento. Las discusiones y tareas en clases, además de las lecturas, son todos componentes que tienen como primer objetivo, estimular al estudiante en desarrollar atención, para luego conectar la sensación, la emoción y la intuición con el proceso de pensamiento analítico, que es lo que privilegia gran parte de los cursos de pre-grado.

Objetivos del curso, incluyendo las competencias:

- Demostrar una comprensión del



movimiento humano como un fenómeno universal, cultural y único personal.

- Conectar e integrar en el ser, aspectos verbales y no verbales.
- Demostrar comprensión de cómo la metáfora está directamente conectada con la corporalidad.
- Demostrar comprensión de los componentes del movimiento y de los elementos básicos del análisis del movimiento.
- Experimentar y describir patrones de movimiento relativos a forma y función fundamental de la anatomía humana.
- Articular claramente la comprensión de la propia experiencia corporizada.

## Temas del curso

- **Patrones Corporizados de Comprensión:** el conocimiento está basado en el cuerpo que se desarrolla desde la percepción fundamental de las dualidades Sí mismo/otro, interno/externo, estable/móvil, (basados a su vez en quedarse/partir, lucha o huida), y arriba/abajo, etc.
- **Patrones de Desarrollo del Movimiento:** modos de ser y expresar a través de organizaciones corporales.
- **Análisis del Movimiento Laban:** teoría que contiene temas y componentes fundamentales sobre el movimiento humano.
- **Práctica e Investigación Somática**
- **El cuerpo como base de la metáfora**

Estos contenidos podrían ser vistos como una versión expandida de los prerrequisitos solicitados para los postulantes al programa de entrenamiento en análisis LIMS, aunque nunca pretendí aquello ni la mayoría de mis estudiantes estarían inclinados a postular a dicho programa. En el curso "Cuerpo como Fundamento" (*Body as Basis*), LMA/BF es una base para los contenidos del curso, pero no el contenido en sí mismo, mientras que en los cursos introductorios para la certificación de LIMS, LMA/BF es realmente el contenido. Quizá sería interesante saber cómo los cursos introductorios podrían servir mejor al programa de certificación, si LMA/BF no fuera el contenido, sino que dichos cursos solamente informaran sobre los contenidos primordiales del programa.

A su vez, estoy consciente de que veo una limitación en la mentalidad de la institución que hace posible esta clase. Como dije anteriormente, el Centro para la Consciencia y Transformación identifica las "prácticas contemplativas" como uno de sus principales objetivos. Muchos o quizá casi todos los académicos asociados a CCT representan prácticas que son identificables como contemplativas en su naturaleza, principalmente a través del uso de la meditación. He participado como invitada a varias de sus clases y a una diversidad de otras actividades patrocinadas por CCT. Aquí el movimiento y el cuerpo son aproximados o presentados como los precursores, como el lugar donde se prepara para la experiencia mental, que es realmente el objetivo. Los ejemplos incluyen: traer la atención a la respiración, cerrar los ojos y visualizar o escanear el cuerpo, o incluso algún tipo de técnica de relajación progresiva. Estos primeros pasos son considerados generalmente de forma superficial y solamente como etapas preparatorias para alguna otra experiencia. Muchos estudiantes y académicos asociados al Centro también estudian o practican yoga, pero al escucharlos percibo que el cuerpo es aún visto principalmente como un soporte (o vehículo) para la mente contemplativa.

En otras palabras, sorprendentemente el viejo esquema de la dualidad cartesiana entre cuerpo y mente aún sustenta el entendimiento del cuerpo de gran parte de estos maravillosos profesores. Así que me encuentro al mismo tiempo siendo estimulada y frustrada con respecto a mi objetivo de revelar el significado y la importancia del estudio y la experiencia del movimiento humano. Y la comprensión corporalizada (*embodied*) de la consciencia en el movimiento puede significar una práctica contemplativa en sí misma.



## Lecturas recomendadas y tópicos tratados en este curso

- Allison, Nancy, Editor, *The Complete Body, Mind, and Spirit*, Ediciones Keats, originalmente publicado por el Grupo Editor The Rosen Inc., 1999.
- Bartenieff, Irmgard y Lewis, Dori, *Body Movement: Coping with the Environment*, Ediciones Gordon y Breach Science, Nueva York, Estados Unidos, 1980.
- Bloomer, Kent C., Moore, Charles W. y Yudell, Robert J., *Memory and Architecture*, Universidad de Yale, Estados Unidos, 1977.
- Burton, John W., *Culture and the Human Body*, Waveland Press, Inc., 2001.
- Calais-Germain, Blandine, *Anatomy of Movement*, Eastland Press, Inc., Seattle, Washington, Estados Unidos, 1993.
- Calais-Germain, Blandine, *Anatomy of Breathing*, Eastland Press, Inc., 2006.
- Cohen, Bonnie Bainbridge, *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, Ediciones Contact, Northampton, Mass., Estados Unidos, 1993.
- Damasio, Antonio R., *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, A Grosset/Putnam Book, Nueva York, Estados Unidos, 1994.
- Dowd, Irene, *Taking Root to Fly: Articles on Functional Anatomy*, Irene Dowd, Nueva York, NY., Estados Unidos, 1996.
- Edwards, Betty, *Drawing on the Right Side of the Brain*, Jeremy P., Tarcher/Putnam, 1999.
- Farhi, Donna, *The Breathing Book – Good Health and Vitality Through Essential Breath Work*, Henry Holt y Compañía, 1996.
- Hackney, Peggy, *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*, Editores Gordon y Breach, 1998.
- Hartley, Linda, *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*, North Atlantic Books, Berkeley, California, Estados Unidos, 1995.
- Gardner, Howard, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, miembro del Grupo Perseus Books, 1983, 2004.
- Keleman, Stanley, *Emotional Anatomy*, Center Press, 1985.
- Lakoff, George y Johnson, Mark, *Metaphors We Live By*, Ediciones de la Universidad de Chicago, Chicago, Estados Unidos,
- Lakoff, George y Johnson, Mark, *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*, Basic Books, miembro del Grupo Perseus Books, 1999.
- Lehrer, Jonah, *Proust was a Neuroscientist*, Ediciones First Mariner Books, 2008.
- Moore, Carol-Lynne y Yamamoto, Kaoru, *Beyond Words: Movement Observation and Analysis*, Ediciones Gordon y Breach Science S.A., 1988.
- Olsen, Andrea y McHose, Caryn, *Body Stories: A Guide to Experiential Anatomy*, Station Hill Press, Barrytown, NY., 1991.
- Shlain, Leonard, *The Alphabet Versus the Goddess*, Arkana, Penguin Putnam Inc., 1999.

