



MAESTRÍA  
EN FILOSOFÍA  
DE LA CULTURA



---

---

**UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN  
NICOLÁS DE HIDALGO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA "SAMUEL RAMOS"  
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES FILOSÓFICAS  
"LUIS VILLORO"  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

**"HACIA UNA DANZA DESDE EL AMAR.  
Revisión de las nociones de cuerpo, movimiento  
y amar para las propuestas alternativas en el  
proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza.  
Respeto al cuerpo∞persona."**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRA EN FILOSOFÍA DE LA CULTURA**

**SUSTENTA:  
EDITH ADRIANA DELGADO RAMÍREZ**

**ASESOR DE TESIS:  
MARIO TEODORO RAMÍREZ COBIÁN  
DOCTOR EN FILOSOFÍA**

**COMITÉ TUTORIAL:  
EDUARDO GONZÁLEZ DI PIERRO  
JESÚS EMMANUEL FERREIRA GONZÁLEZ**

*Morelia, Michoacán, agosto de 2017.*

---

---

## CONTENIDO

DEDICATORIAS.....	5
AGRADECIMIENTOS .....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8

### CAPÍTULO I.

#### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1.1 PROBLEMA.....	11
1.1.1 Hipótesis. ....	11
1.1.2 Tesis. ....	11
1.2 OBJETIVOS GENERALES.....	12
1.2.1 Metodología.....	12
1.3 ACLARACIONES.....	13
1.3.1 Sobre el uso del lenguaje.....	13
1.3.2 Sobre la crítica a la estética de la danza. ....	13
1.4 MARCO CONCEPTUAL. ....	14
1.5 INTRODUCCIÓN. ....	15

### CAPÍTULO II.

#### LADOS OCULTOS DE LA DANZA

2.1. LA DANZA. ....	21
2.1.1 En sus orígenes.....	21
2.1.2 La danza, la mujer y la diosa.....	23
2.1.3 Danza y cultura. ....	28
2.1.4 La danza en la cultura patriarcal hegemónica.....	35
2.1.5 Violencia.....	41
2.1.6 La violencia en la danza.....	44
2.1.7 Ejemplos de violencia en la danza.....	48
2.1.8 Los testimonios. ....	50
2.2 FILOSOFÍA Y DANZA. ....	55
2.2.1 Omisiones de la danza en la filosofía.....	55
2.2.2 Ejemplos de filósofos que hablan de la danza y el cuerpo. ....	62
2.2.3 El giro fenomenológico a favor del cuerpo y la danza. ....	63

### CAPÍTULO III.

#### MOVIMIENTO Y CUERPO

3.1 RECAPITULACIÓN Y RESUMEN. ....	66
3.1.1 Recapitulación.....	66
3.1.2 Resumen.....	67
3.2 MOVIMIENTO. ....	69
3.2.1 Movimiento Corporal.....	70
3.3 MOVIMIENTO Y CUERPO EN MERLEAU-PONTY. ....	71

3.3.1	Fenomenología de la percepción.....	71
3.3.2	Movimiento.....	76
3.3.3	Cuerpo.....	81
3.4	MÉTODO FELDENKRAIS.....	86
3.4.1	Bases teóricas del Método Feldenkrais.....	90
3.4.2	Movimiento.....	97
3.5	EL QUIASMO CUERPO∞PERSONA.....	105
3.5.1	El quiasmo de Mario Teodoro Ramírez.....	105
3.5.2	La banda de Möbius.....	107
3.5.3	Persona en Merleau-Ponty.....	110
3.5.4	Persona en Moshe Feldenkrais.....	112
3.5.5	Persona en Emmanuel Mounier.....	114
3.6	EL AMAR. UNA PROPUESTA DE HUMBERTO MATURANA.....	115
3.6.1	El amor.....	115
3.6.2	El amar.....	116
3.7	REFLEXIÓN FINAL DEL TERCER CAPÍTULO.....	121

#### **CAPÍTULO IV.**

#### **PROPUESTAS ALTERNATIVAS PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA**

4.1	RECAPITULACIÓN Y RESUMEN.....	124
4.1.1	Recapitulación.....	124
4.1.2	Resumen.....	124
4.2	PRINCIPIOS QUE SOSTIENEN LAS PROPUESTAS ALTERNATIVAS PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE UNA DANZA DESDE EL AMAR. MÉTODO FELDENKRAIS Y BIOLOGÍA DEL AMOR.....	125
4.2.1	DESDE LA PROPUESTA FENOMENOLÓGICA DE MERLEAU-PONTY.....	125
4.2.2	PRINCIPIOS DEL MÉTODO FELDENKRAIS.....	126
4.2.3	CONDICIONES OPERACIONALES RELACIONALES. HUMBERTO MATURANA.....	130
4.3	PROPUESTAS ALTERNATIVAS PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA.....	132
4.5.1	Disciplina vs. Aprendizaje, curiosidad, juego, interés, creatividad.....	134
4.5.2	Propuesta alternativa. Aprendizaje.....	136
4.5.3	Dolor vs. Comodidad, descanso, gozo, placer.....	142
4.5.4	Propuestas alternativas. Comodidad, descanso, gozo, placer.....	145
4.5.5	Juzgar, corregir y compararse vs. Autoconsciencia, observación, atención, comprensión.....	148
4.5.6	Propuesta alternativa, la autoconsciencia.....	150
4.5.7	Repetición mecánica, imitar vs. Repetición consciente o recursión.....	153
4.5.8	Propuesta. Repetición consciente o recursión.....	157
4.5.9	Esfuerzo, fuerza de voluntad, apresuramiento vs. Organización, reducción y reversibilidad, sensibilidad, suavidad, lentitud, respiración.....	159
4.5.10	Propuestas alternativas. Fuerza, sensibilidad, movimiento organizado, respiración, reducción y reversibilidad.....	165
4.5.11	Éxito, competencia vs. Proceso, respeto al propio ritmo.....	173
4.5.12	Propuestas alternativas. Proceso. Respeto al propio ritmo.....	176

**CAPÍTULO V.**  
**CONCLUSIONES**

5.1 CONCLUSIÓN GENERAL.....	183
5.2 PUNTOS DE ENCUENTRO ENTRE LOS TEÓRICOS PRINCIPALES DE ESTA TESIS: MERLEAU-PONTY, MOSHE FELDENKRAIS Y HUMBERTO MATURANA. ....	190
5.3 IDEAS PRINCIPALES.....	194
5.4 CONOCIMIENTOS GENERADOS.....	195
5.5 TEMAS PARA CONTINUAR CON LA INVESTIGACIÓN. ....	196
5.6 TEMA PENDIENTE.....	197
5.7 PROYECCIÓN. ....	197
ANEXOS.....	199
Biografías.....	200
BIBLIOGRAFÍA.....	208

## **DEDICATORIAS**

*A la memoria de mi padre Joaquín Delgado Reyes*

*A mi hijo Jorge Manuel Wagner Delgado*

*A la gente de danza.*

## AGRADECIMIENTOS

*A mis asesores y profesores de la Maestría en Filosofía de la Cultura por sus enseñanzas.*

*A mi madre, hermanas y hermanos por su comprensión y aliento.*

*A mis amigas y amigos que con sus consejos y correcciones ayudaron a este trabajo en especial a: Martha Fernández Herrera, Krushchenka Echevarría De León y Penélope Anaíd Martínez Castillo.*

*A mis compañeras y compañeros de la Maestría por reconocermme y afirmarme.*

*A la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo por abirme sus puertas del conocimiento, y al CONACyT porque sin su apoyo económico no hubiera podido realizar este amoroso proyecto que da continuidad al sentido de mi vida.*

## RESUMEN.

Línea temática: Implicaciones filosóficas entre la Danza y otras disciplinas.

Palabras clave: danza, cuerpo, movimiento, amor, patriarcado.

En el presente trabajo de investigación planteo algunas características y cualidades de la actividad de la danza escolarizada o académica desde una postura crítica.

La expresión de la Danza, al ser una manifestación profundamente humana, no está libre de influencias y tendencias. El sistema político, intelectual y social influye en las maneras en que se enseña y practica la danza escolarizada como parte de una ideología de la cultura patriarcal hegemónica. Analizo la violencia ejercida en la danza durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y las posibles causas que le dan legitimidad y origen, así como su relación al enseñar el movimiento corporal en la danza al servicio de dicha cultura. Expongo cómo tal proceso se ve impregnado de dispositivos coercitivos y modelos establecidos casi incuestionables: aprender desde el dolor, la competencia, la desconfianza y la repetición irracional, son algunos de ellos.

Reviso los conceptos de cuerpo, movimiento y amor, desde una perspectiva no patriarcal que permita la re-significación de una Danza más amorosa, que propicie mayor autoconsciencia y contribuya a la cultura de respeto al cuerpo∞persona.

Sugiero entonces que al trabajar con la idea quiasmática<sup>1</sup>, (entrelazo) cuerpo∞persona, se estará propiciando un nuevo paradigma donde sea posible tratarnos como la unidad inseparable que somos: mente∞cuerpo, movimiento∞cuerpo, afecto∞intelecto, amor∞reflexión.

Expongo una serie de propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje del movimiento en la Danza que posibiliten una mayor capacidad de ser conscientes de nuestra relación con el mundo a través de mejorar el movimiento, que pueda redundar en nuevos procesos creativos y una interrelación más amorosa en el desarrollo del aprendizaje dancístico.

---

<sup>1</sup> Uso este término tal como lo plantea Mario Teodoro Ramírez, en su libro: *La Filosofía del Quiasmo*, (México: Fondo de Cultura Económica, 2013), 80. "El quiasmo como la reversibilidad y mutua incorporación del sujeto y el mundo, el doble movimiento que va de la subjetivación del Ser a la objetivación de la conciencia, de las cosas concretas al Yo carnal y de éste a aquéllas".

## ABSTRACT.

Thematic line: Philosophical implications between Dance and other disciplines.

Keywords: dance, body, movement, love, patriarchy.

In this research I propose some characteristics of the schooling or academic Dance activity from a critical approach.

The expression of Dance, being a deeply human manifestation, is not free of influences and trends. The political, intellectual and social system influences the ways in which academic Dance is taught and practiced as part of an ideology of hegemonic patriarchal culture. I analyze the exerted violence in Dance during the teaching-learning process and the possible causes that give it legitimacy and origin, as well as its relation to Dance corporal movement teaching in the service of such culture. I explain how this process become imbued with coercive mechanisms and almost unquestionable established models: painfully learning, competition, mistrust and irrational repetition, are some of them.

I review the concepts of body, movement and love, from a non-patriarchal perspective that enables new significance of a more loving Dance, which will lead to greater self-awareness and contribute to the culture of respect for the body∞person.

Then I suggest that when working with the chiasmus<sup>2</sup> idea, (interlacement) body∞person, it will be fostering a new paradigm where it is possible to treat us as the inseparable unity that we are: mind∞body, movement∞body, affection∞intellect, love∞reflection.

I present a series of alternative proposals for the teaching-learning of movement in Dance that allows a greater capacity to be aware of our relationship with the world through the improvement of movement, which can lead to new creative processes and a more loving interrelation in the development of Dance learning.

---

<sup>2</sup> I use this term as proposed by Mario Teodoro Ramírez, in his book: *The Philosophy of Chiasmus*, Mexico: Fondo de Cultura Económica, 2013), 80. "Chiasmus as reversibility and mutual incorporation of the subject and the world, the double movement that goes from the subjectivation of the Being to the objectification of the Consciousness, of the concrete things to the carnal ego and from this one to those".



***HACIA UNA DANZA DESDE EL AMOR.***  
*Revisión de las nociones de cuerpo, movimiento y  
amar para las alternativas en el proceso de  
enseñanza-aprendizaje de la danza.*  
*Respeto al cuerpo∞persona.*

# **CAPÍTULO I.**

## **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

---

---

## **1.1 PROBLEMA.**

Existen aspectos de la danza de los que no se ha hablado de manera cabal, hay omisiones e incluso negaciones de características importantes en su historia. La influencia de las danzas de mujeres y hombres para la Diosa en la prehistoria es una de ellas, así como el dominio de una cultura patriarcal que ha determinado en gran medida la manera de hacer, de pensar o no en ella y la violencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la misma en la danza. Se cree que para danzar sólo hay una manera de preparar el “cuerpo”, pareciera que técnica y dolor no están separados en este proceso. Estos son problemas que hoy es importante discutir, por lo menos en la comunidad de danza.

### **1.1.1 Hipótesis.**

A raíz de haber detectado que el problema de la violencia en la danza tiene su historia en relaciones religioso-político-sociales y en el ocultamiento de esta problemática, así como la poca reflexión filosófica sobre estos temas, es que planteo pensar sobre los conceptos: danza, cuerpo, movimiento y amor, con lo que podré aportar argumentos para las *Propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje de una danza desde el amar*, que propicien mayor autoconsciencia y responsabilidad de autocuidado integral, así como mejorar las relaciones interpersonales de las y los involucrados en los procesos de danza y contribuyan a la cultura de respeto al cuerpo-persona.

### **1.1.2 Tesis.**

A partir de las *Propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje de una danza desde el amar*, se establecen los valores para los procesos de creación de una danza que se finca en el respeto al cuerpo-persona.

## 1.2 OBJETIVOS GENERALES.

- 1.- Hacer visibles la situación de la danza en el ámbito histórico y filosófico; así como evidenciar la violencia al cuerpo-persona en la danza.
- 2.- Considerar y relacionar los conceptos de danza, cuerpo, movimiento y amor desde un pensamiento no patriarcal.
- 3.- Proponer los principios para el proceso de enseñanza-aprendizaje que propicien el autocuidado integral y una danza más amable.

### 1.2.1 Metodología.

Análisis documental y conceptual en textos, testimonios y medios electrónicos.

Siguiendo el esquema que propone Marraud, en su *Breve curso de teoría de los argumentos*, mi trabajo se desarrolla ante:

1. La ausencia de alternativas que hasta la fecha encontramos en la manera en que se enseña la danza.
2. La doxa que predomina en lo que se cree de la danza y en las maneras de enseñarla.
3. La descripción axiológica de los valores establecidos y los que se desean inspirar.
4. La crítica en las reglas y normas o costumbres que parecieran inamovibles.
5. La crítica de ruines métodos y la posibilidad de que métodos y fines, sean compatibles y amables.
6. La evaluación pragmática de sus consecuencias.

### 1.3 ACLARACIONES.

#### 1.3.1 Sobre el uso del lenguaje.

Cuando escribo “nosotras” lo hago refiriéndome a la persona que somos. Es de mi interés atender a las recomendaciones de la Comisión Estatal de los Derechos Humanos Michoacán en su *Guía para el uso de un lenguaje incluyente*, donde sugiere que: “Para evitar la presencia del género masculino en detrimento del femenino, existen diferentes opciones que se pueden utilizar para hablar o referirse a colectivos, grupos o plurales formados por mujeres y hombres sin incurrir en un uso sexista o discriminatorio al utilizar sustantivos colectivos no sexuados. Y a la sugerencia de la: Ley Orgánica de Igualdad, UNESCO, Parlamento Europeo, Comisión Europea, *que entre otros dictan: “La implantación de un lenguaje no sexista en el ámbito administrativo y su fomento en la totalidad de las relaciones sociales, culturales y artísticas”*; reconociendo que el genérico masculino no representa a las mujeres.<sup>3</sup>

#### 1.3.2 Sobre la crítica a la estética de la danza.

Este no es un trabajo dedicado a la crítica de la estética de la danza, de su representación escénica en sus obras coreográficas; aunque considero que la preparación del intérprete o creador de danza influirá en su manifestación creativa y performativa. Para una crítica en este sentido se tendrá que hacer una revisión más precisa del concepto de estética que aquí no hago, lo que sería otro tema de investigación. Mi crítica se centra en la manera en que se trabaja con el cuerpo como si fuera un objeto, una máquina; por lo tanto susceptible a recibir o inflinjr violencia al propio cuerpo o al de otras personas.

---

<sup>3</sup> Carmen Bravo Sueskun “Carta Abierta de la Secretaría Confederal de la Mujer de CCOO a Ignacio Bosque RAE ”(citado el 4 de marzo de 2012-6 de marzo de 2016) Universidad Carlos III de Madrid: disponible en

<https://portal.uc3m.es/portal/page/portal/ccoo/igualdad/Carta%20Abierta%20de%20Carmen%20Bravo%20CCOO%20a%20Ignacio%20Bosque%20RAE.pdf>.

#### 1.4 MARCO CONCEPTUAL.

- Sobre los conceptos de danza en la prehistoria me apoyo en la teoría de una cultura matrilineal que Riane Eisler asegura haber existido y en diferentes teóricos de la danza que no la mencionan o no la conocen.
- Sobre el concepto de violencia la abordo desde Hannah Arendt y la delimitación que Eurídice Pacheco hace sobre violencia sistémica en la danza.
- Cuerpo y movimiento en Merleau-Ponty y Moshe Feldenkrais.
- Me centro en la propuesta de aprendizaje en Moshe Feldenkrais.
- Respecto al concepto de cultura patriarcal me estoy apoyando en las teorías que plantean Celia Amorós y Humberto Maturana.
- Sobre los conceptos de una educación emancipadora, lo estoy trabajando con la teoría crítica de Herbert Marcuse y Theodor Adorno principalmente.
- Al fincar la propuesta de una danza desde el amar, lo hago atendiendo a la propuesta de amar de Humberto Maturana.
- Me baso en el libro de *El Quiasmo* del Dr. Mario Teodoro Ramírez, para buscar argumentos que me sirvan para la propuesta de cambiar el - (guion) por  $\infty$  (banda de Moebius) al hablar de cuerpo $\infty$ mente, cuerpo $\infty$ persona.

## 1.5 INTRODUCCIÓN.

*Ahí donde danzo mi ser descifra caminos olvidados.*

-Adriana Mariposa-

Tomando en cuenta, que en general sobre la danza se habla muy bien y se le considera una de las artes más bellas para lo cual se hacen reseñas críticas de las obras o escritos historiográficos y reconociendo la urgencia de abordar aspectos estéticos, ontológicos y éticos de la danza es que encuentro en la filosofía una gran oportunidad para abordar inquietudes que actualmente están saliendo a la luz y de las que pareciera prohibido hablar. Atendiendo a que una de las características de la filosofía es cuestionar lo establecido y hacer visible una problemática, es que en este trabajo de tesis hago una crítica a las formas violentas de aprender el movimiento en el cuerpo del que quiere danzar, en este sentido mi tema se acerca a un perfil ético y pedagógico.

Una interrogación apareció muy temprano en mi carrera como bailarina y es también la que me ha guiado en este trabajo: ¿Se puede hacer danza de otra manera?, me refiero a la establecida, la que se sigue por obediencia sin pasar por la reflexión, la que se basa en valores de sufrimiento, competencia y dolor. Ana María Martínez de la Escalera en el prólogo del libro *Filosofía y Danza*, asegura que:

El cuerpo-bailarín(a) del porvenir aprendería entonces no sólo a luchar contra la fuerza de gravedad, el cansancio, la edad, el tiempo, sino contra las reglas estrictas del movimiento y contra el género, el cual le impone un gestus y un valor, privándolo de inventar otras opciones a través de la danza ejercida (no ejecutada a la manera de una obra acabada), y perseguir otros valores<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Kena Bastien van der Meer, *Filosofía y danza*, (México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2015), 10.

Repensar la danza, el cuerpo, el movimiento y el amor para reorientar la manera en que se les trata en la filosofía y en la danza ha sido un camino sinuoso que requirió buscar líneas de pensamiento casi inexistentes dentro de la tradición filosófica; más aún tuve que asirme de diversas estrategias para tocar un tema que aparenta no requerir cuestionamientos y por lo tanto inimaginables soluciones.

Por suerte he encontrado en el pensamiento de Mario Teodoro Ramírez, en sus libros y asesorías el esclarecimiento a mi urgencia por reflexionar acerca de las cuestiones que me ocupan aquí, tal es su idea de cultura: “La cultura no alcanza su verdad y su sentido, su auto comprensión, sin el acto de la reflexión filosófica”<sup>5</sup> y asegura, que no existe una verdad sino varias. En este sentido el movimiento, la danza y el amor tienen diferentes formas de expresión, de acción y de mostrar su verdad. Los procedimientos, según Ramírez a través de Alain Badiou, son también varios y en más de uno, se inserta nuestros temas. Badiou considera que “son cuatro las condiciones de la filosofía, y sólo cuatro los procedimientos de verdad: la verdad científica, la artística, la política y la amorosa”<sup>6</sup>. Estaré hablando de la danza como “arte” y de las posibilidades amables que del “amor” emanan en su ineludible relación con el cuerpo y lo sensible.

Este trabajo de investigación tiene tres objetivos que se entrelazan consecutivamente. Uno es evidenciar que la violencia en los procesos de enseñanza-aprendizaje en la danza aún persiste; argumento una de las posibles causas y consecuencias. Analizo los conceptos de cuerpo, movimiento y amor para resignificarlos a favor de la tesis de este trabajo. Finalmente, planteo una serie de propuestas alternativas para una enseñanza-aprendizaje de una danza más amable que respete al cuerpo∞persona.

---

<sup>5</sup> Ramírez, Mario Teodoro, “¿Qué es Filosofía de la Cultura? La filosofía de la cultura como perspectiva crítica y programa de investigación”, *Devenires* I, 1, (2000): 16-38.

<sup>6</sup> Ramírez, “¿Qué es Filosofía de la Cultura?...” 6-38.



El proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza se vive bajo preceptos que avalan la violencia, la competencia, el esfuerzo y otros valores característicos del sistema patriarcal hegemónico, por lo que describo cómo se ha forjado la idea de una preparación corporal dominadora en la danza, bajo esa ideología.

Para comprender el problema de violencia que se vive en la danza escénica es necesario entender la visión dualista que venimos cargando del sistema patriarcal dominante, así como visibilizar las omisiones que al respecto se han hecho. Las escuelas de danza no se escapan de los mecanismos de coerción institucional para someter a los cuerpos; un sistema educativo de la danza cuyo resultado necesariamente es condicionado por los procesos de la dominación cultural de quienes mantienen esa óptica.

Estas coacciones se rigen por creencias y valores que se han forjado y perpetúan a través de la *doxa* dentro y fuera de la comunidad dancística. De acuerdo con Emilio Rosales, filósofo, bailarín y crítico de danza: "Existen mandatos aplicados al arte desde la *doxa*, desde el bien localizado sector social que conforma los públicos posibles, que determinan pautas estéticas condicionantes-desde las fases del aprendizaje del trabajo artístico"<sup>7</sup>. Mandatos como, por ejemplo, los referentes a "si no te duele es que no estás trabajando", "si no te entrenas con la técnica clásica no llegarás a ser buena bailarina", "el descanso no es bueno ¡Aquí se viene a trabajar duro!", entre muchos más.

Es por eso que abordo este tema desde diversos planos como son: la violencia en la aplicación de la técnica como algo inherente a ella, el abuso de poder de las jerarquías que se establecen entre profesores y alumnado, la violencia entre pares y finalmente la auto-violencia, que por estar internalizada es la más difícil de detectar y disipar.

---

<sup>7</sup> Emilio Rosales, *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, (México: CONACULTA, 2012), 41.

Me parece importante ver estas formas de maltrato hacia las personas que danzan y tener claro que podemos pensar en otras formas que vayan por vías más amables e incluso con mayor eficacia y seguras para la ejecución y goce de la danza.

Por otro lado, a causa del predominio de una tradición que se gesta bajo la influencia patriarcal, hago visible el ocultamiento o negación de los valores de una danza amorosa de la época de la cultura matríztica<sup>8</sup> y de cómo en la tradición filosófica occidental, se ha dado poca importancia a temas como lo corporal, lo sensible, el amor y aspectos que se relacionan más con la energía femenina que con la masculina. En consecuencia, constato el escaso material filosófico sobre la danza.

Para replantear una mirada diferente a la establecida sobre el vivir la danza, hago una reflexión ontológica de lo que para mí es el ser de la danza. Cuerpo, movimiento y amor. Para ello me apoyo en la filosofía de Merleau-Ponty, Moshe Feldenkrais, Mario Teodoro Ramírez y Humberto Maturana. A ellos me abrazo para considerar a pleno que la bailarina y bailarín son personas: los que danzan con su cuerpo∞personas, es decir, con su totalidad hecha de percepciones, emociones, pensamientos y sentimientos. Insisto, en que tienen derecho a ser tratadas con respeto y dignidad, por ellos mismos y hacia sí mismos.

Imagino, pues, otra manera de vivir la danza. La holista relacional del cuerpo∞persona y su mundo vivido. Por lo tanto, Merleau-Ponty, Moshe Feldenkrais y Ramírez me dan fundamentos para plantear propuestas alternativas para una danza más amable. Asimismo, el pensamiento de Humberto Maturana ha colaborado para tales propuestas, sobre todo con lo relacionado al amar:

---

<sup>8</sup> Humberto Maturana junto con Ximena Dávila acuñan este término para referirse a la trama multidimensional de relaciones del vivir que constituyen el origen de lo humano en su forma primaria [Homo sapiens-amans]. Humberto Maturana, *Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano*, (Chile: J. C. Sáez, 2003), 15.

El amar es lo que ocurre en el vivir en las conductas relacionales a través de las cuales el otro, la otra o uno mismo surge como legítimo otro en convivencia con uno, creando redes de relaciones entre las personas y el mundo, desde el respeto a las diferencias, cambiando así el foco de atención ya no hacia sujetos separados sino a la totalidad de relaciones<sup>9</sup>.

Relaciones que en la práctica se traducen en valores: respeto, confianza, cooperación y amor, cambiando así el foco de atención ya no hacia sujetos separados, sino a la totalidad de relaciones en el que cuerpo∞persona es un espacio de experiencia común de dignidad y gozo.

Planteo, pues, que una mayor capacidad de ser conscientes de nuestra relación con el mundo a través de mejorar la manera de aprender el movimiento, redundará en nuevos procesos creativos. Un nuevo paradigma que posiblemente no responda a los estereotipos de la tradición estética predominante; sí, en una concepción amorosa de la danza.

---

<sup>9</sup> Cfr. Humberto Maturana, *Amor y juego, fundamentos olvidados de lo humano*, 13.

## **CAPÍTULO II.**

### **LADOS OCULTOS DE LA DANZA**

---

---

## 2.1. LA DANZA.

### 2.1.1 En sus orígenes.

*Y si es mi alfa y omega que todo lo pesado se haga  
ligero, todo el cuerpo danzarán, todo espíritu ave:  
¡Y, ciertamente, tal es mi alfa y omega!*

-Nietzsche-

El origen de la danza se remonta a la prehistoria, generalmente basada en investigaciones arqueológicas que recientemente se están renovando o “desmoronando”<sup>1</sup>. Por lo tanto, en teóricos de la historia de la danza como Paul Burcier, Adolfo Salazar y Dallal encuentro omisiones importantes en la interpretación de la danza de esa época.

Ejemplo de ello es la dedicación de las mujeres al culto ofrendado a la divinidad femenina, a través de las danzas celebradas a sus diversas diosas, más aún, se les lee que los antepasados bailaban a los dioses de la naturaleza, a los cuales les fueron poniendo nombres o figuras que los representaran, dioses que reforzaran sus actividades como el dios de la guerra, del trueno, etcétera<sup>2</sup>. En el libro *Historia universal de la danza* de Hernández y Jhones, ellos describen cómo la danza surgió de la necesidad de comunicación y siempre describen las danzas

---

<sup>1</sup> Riane Eisler en su libro *El cáliz y la espada* se dedica a dar evidencias de nuevos hallazgos arqueológicos que llevan a reconsiderar la prehistoria y por consecuencia a construir nuevas teorías e ideas sobre la organización sociocultural de la antigüedad. Se centra en que en esa época la dedicación al culto de la Diosa marcaba un comportamiento más acercado a la creatividad, la solidaridad y el afecto que a la guerra y destrucción. (Santiago de Chile: Cuatro Viento, 1990).

<sup>2</sup> Confrontar en: Paul Burcier, en el libro *La historia de la danza en occidente* dice que [no hay que creer o suponer que, porque en algunas cuevas se encontró la huella de una mujer con eso se sustente que ellas danzaban para la fertilidad], dice que [hay que ser prudentes con conjeturas y que hay que tener una actitud objetiva]. Con esto pone en duda que las mujeres danzaran para la fertilidad. (Barcelona: Blume, 1981). Adolfo Salazar en el libro *La danza y el ballet* dice que la danza [es utilizada por el hombre que danza, o por los hombres que delegan en él, con el propósito de exaltar el trance del espíritu]. (México: Fondo de Cultura Económica, 1999), 9. Asegura que mientras las mujeres gritaban los hombres golpean el suelo; los hombres danzaban y las mujeres gritaban. Dallal en su libro *Los elementos de la danza* en todo caso habla de un ejercicio realizado por la humanidad.

refiriéndose a los hombres, incluso cuando menciona las danzas del vientre, distintiva de mujeres. En algunos casos podríamos justificar tales omisiones por el uso excluyente del lenguaje, donde no se nombra al género femenino, pero en la mayoría considero, como Pauwels y Bergier<sup>3</sup> que: “El conocimiento científico no es objetivo. Es, como la civilización, una conjuración. Se rechaza un gran número de hechos porque trastocarían los razonamientos establecidos”<sup>4</sup>. El movimiento feminista ha trastocado el razonamiento androcéntrico con nuevas aportaciones en diferentes investigaciones.

Tal es el caso de las que menciona Riane Eisler<sup>5</sup> en su libro *El cáliz y la espada*, refiriéndose entre otras a la zona del Danubio entre los 7,000 y 4,000 a.C.<sup>6</sup>, en donde mujeres y hombres se dedicaban al culto de la Diosa Madre Tierra, por ende, rituales, danzas y todo tipo de creación artística dedicadas a ella. Esto nos da una idea de la importancia de la danza en la primitiva sociedad humana y poco nombrada en la historia de la danza. Eisler asegura que una de las primeras obras del Siglo XX que trató de corregir esta patológica omisión de las mujeres, de lo que convencionalmente se ha escrito como historia, fue *Women as a Force in History* (La mujer como una fuerza en la historia) de Mary Beard<sup>7</sup>. Así que si quisiéramos profundizar en este tema, hoy en día ya existen investigaciones fidedignas.

Los estudios sobre la danza se han desarrollado en un sistema establecido con creencias muy pobres sobre el cuerpo y con desvalorizaciones claras sobre la mujer. Suerte que en el terreno de la historia no hay última palabra pues los descubrimientos arqueológicos siguen saliendo a la luz con miradas más integradoras.

---

<sup>3</sup> Louis Pauwels fue un periodista francés y escritor exponente del llamado *Realismo fantástico*.

<sup>4</sup> L. Pauwels y J. Bergier, *El Retorno de los Brujos*, (España: Plaza & Janes, S.A. 1970), 167.

<sup>5</sup> Riane Eisler es feminista, socióloga, historiadora y antropóloga que se distingue por su visión holística de la historia de la humanidad.

<sup>6</sup> Riane Eisler, “Prefacio” en *El cáliz y la espada*, (Santiago de Chile: Cuatro Viento, 1990).

<sup>7</sup> Eisler, *El cáliz y la espada*, 167.

### **2.1.2 La danza, la mujer y la diosa.**

Existe gran cantidad de textos científicos que omiten la presencia de la mujer como parte de la divinidad y niegan las danzas rituales a su favor, así como las características de estas danzas de mujeres. En el libro *Historia universal de la danza*,<sup>8</sup> cuando se habla de los ejecutantes, siempre se refieren al “hombre”, incluso cuando se hace referencia a la danza de la fertilidad, considerando que fue después que se reconoció la participación masculina en la fecundación.

La danza ha formado parte de la historia de la humanidad incluso antes que la música y la pintura. Las pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, son las pruebas de que para poder hacer esos dibujos primero tuvieron que bailarlos. Curt Sachs,<sup>9</sup> como investigador de la danza, ha declarado que ésta es la madre de todas las artes; el cuerpo es su principal herramienta, es la base con la que se construyen los instrumentos para las otras artes. Notamos un principio femenino creador.

El biólogo y epistemólogo Humberto Maturana en la introducción del libro *El cáliz y la espada*, menciona lo siguiente:

El Tao Te Ching chino describe una época en que el yin, o principio femenino, aún no estaba gobernado por el yang, o principio masculino, una época en que todavía se honraba y acataba la sabiduría de la madre. Hesíodo, antiguo poeta griego, escribió acerca de una “raza dorada” que cultivaba la tierra en “pacífica tranquilidad” antes que una “raza inferior” introdujera su dios de la guerra<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Duabia Hernández y Fernando Jhones, *Historia Universal de la danza*, (México: Universidad Autónoma de Querétaro, 2007), 20.

<sup>9</sup> Curt Sachs, musicólogo alemán escribe entre otros libros *Historia Universal de la danza*.

<sup>10</sup> Eisler, “Introducción” en *El cáliz y la espada*.

Por supuesto, es lógico que la más primitiva representación del poder divino en forma humana haya sido más bien femenina que masculina.

La danza viene de una energía femenina, lo que no quiere decir que sólo las mujeres danzaban. Estoy poniendo el énfasis en esa energía que se encuentra en hombres y mujeres como ya lo mencionan diferentes culturas orientales, y del México prehispánico también, como atestigua la presencia de la divinidad dual Ometéotl, que representa al dios y a la diosa en una sola entidad.

Como ya mencioné, Eisler aborda documentos actuales que revelan la importante y principal participación de la mujer en las ceremonias sagradas dedicadas a la Diosa Madre. El sentido mágico-amoroso se revela en cada descubrimiento. Podemos apreciar en el arte prehistórico una armonía, belleza y singular sensibilidad que nos hace pensar en seres más amables que agresivos, en una organización social llamada por Maturana matríztica y por Eisler, matrilineal. Para ambos, en estas culturas, no se defiende el predominio de la mujer sobre el hombre sino una visión cosmológica en donde la organización social se centra en lo femenino<sup>11</sup>. Por supuesto, la danza se ceñía a esa creencia, a esa manera de concebir la existencia. Platón dice que en esta sociedad:

Toda la vida estaba impregnada de una fe ardiente en la diosa Naturaleza, fuente de toda creación y armonía. Esto condujo a un amor a la paz, horror a la tiranía. Aun entre las clases gobernantes parece haberse desconocido la ambición personal. [...] y es única en su deleite con la belleza, la gracia y el movimiento y en su goce de la vida y apego a la naturaleza<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> El concepto “matríztico” lo veremos más ampliamente en el apartado: “Danza desde el amar”.

<sup>12</sup> Cfr. Platón, *Crete*, (Geneva: Nagel Publisher, 1966), 148 en Eisler, *El cáliz y la espada*, 36 y 167.



Es innegable, pues, la relación de la tierra con la mujer y sus capacidades de fertilidad. Cuerpo-mujer, tierra-mujer-carne, cuerpo-movimiento-danza-amor son relaciones a pensar en esta investigación.

En las danzas orientales, las mujeres reproducían los movimientos del acto sexual y del parto en sus danzas del vientre; estas danzas se realizaban entre mujeres como un acto sagrado y de acompañamiento a mujeres parturientas y para preparar a las mujeres vírgenes para la fecundidad.<sup>13</sup> Un sentido totalmente diferente al que interpretaron conquistadores occidentales, distorsionando y degradando no sólo la danza sino también a las mujeres que insistían en bailar para conservar el rito a lo sagrado femenino.

La danza en la prehistoria surge de una necesidad de manifestar y comunicar por medio del goce del movimiento la vida. Una de las experiencias que representan con más claridad lo que vivían y cómo lo vivían nuestras antepasadas, es en su conexión con la naturaleza y por lo tanto su manera de representarla; por medio de la creación o aceptación de seres divinos que le daban sentido a sus ritos y ceremonias de agradecimiento y comunicación con ellos, que eran los mismos elementos de los cuales dependía su subsistencia; pudieron entender que todo lo que poseían venía de la tierra a quien le atribuían cualidades sobrenaturales y constituyeron como una entidad divina que recibió diversos nombres, dependiendo de cada región y cultura. La danza en esta época transmitía el sentido de lo vivido y su conexión sensible con esta entidad.

Por fortuna, hoy en día podemos encontrar imágenes<sup>14</sup> que muestran cómo la danza tenía un sentido profundo en la conexión con su cuerpo, la tierra, la madre y el amor.

---

<sup>13</sup> Hernández-Jhones, *Historia Universal de la danza*, 29.

<sup>14</sup> Ver referencias de internet.

Para entender la danza de cualquier época es necesario estudiar las características que la han determinado porque de ello depende la construcción de las técnicas empleadas para el movimiento expresivo y de la autoimagen de las y los hacedores de la danza. Eisler expone que: “El arte paleolítico es mucho más que el tosco rasguñar de unos subdesarrollados primitivos. Más bien denota tradiciones síquicas que es preciso entender para saber, no sólo lo que los seres humanos eran, sino también lo que pueden llegar a ser”<sup>15</sup>. En la manera en que entendamos el origen y la esencia de la danza es que tendremos posibilidades de recrearla y proponer otras alternativas de las que ya existen.

¿Pudo el ser humano de esa época sustraerse de las leyes naturales, hacer caso omiso de lo que era la comunión? Es un hecho que la necesidad interna de religarse a los acontecimientos más esenciales de la vida se diera a través de las manifestaciones artísticas, dancísticas y en relación con la Gran Madre, a la que muestran su gratitud, gozo y alegría.

Puedo inferir entonces que el origen de la danza se realiza en las personas que bailan por alegría y se reunían a compartir esta euforia en ceremonias que después se convirtieron en ritos de invocación y comunicación con la madre naturaleza. En este sentido, la danza daba una sensación de goce de vida, de placer. En cada lugar del mundo y desde la antigüedad, los pueblos han danzado y gozado con el movimiento de sus cuerpos. Los pueblos originarios cuentan con un legado rico en tradición que se expresa como culto al movimiento y al cuerpo.

Para el historiador, antropólogo y filósofo Fabrizio Andreella la danza tiene un carácter primitivo, pero “eso primitivo que no está segregado temporal sino culturalmente, eso primitivo que contiene cada acontecimiento humano, oculto bajo las cortezas necesarias para el diálogo con el tiempo propio”<sup>16</sup>. Este tiempo

---

<sup>15</sup> Eisler, *El cáliz y la espada*, 6.

<sup>16</sup> Fabrizio Andreella, *El cuerpo suspendido. Códigos y símbolos de la danza al principio de la modernidad*, trad. Dolores Ponce G., (México: INBA, 2010), 15.

íntimo<sup>17</sup> que aparece en el momento en que hacemos contacto con las necesidades básicas de la existencia: ¿sin el movimiento, comunicación y amor quién podría existir?

Aunque en algunos momentos la persona que dance exprese algún acontecimiento trágico, al bailarlo y compartirlo, le dejará una satisfacción inexplicable que finalmente se tornará en alegría. Refiriéndome al concepto de alegría que aborda Curt Sachs. "Recordamos así a los egipcios, cuya palabra danza es *hjb* que significa también 'estar alegre', y a los griegos que creían, aunque erróneamente, que la palabra de su lengua destinada a significar la danza, 'choros', es derivado de 'chara', alegría"<sup>18</sup>. Salazar también cita la relación de alegría con la danza. "Según lo sugiere Platón 'kara' es alegría. Con ese vocablo, antecedido por el de 'terpsis', que significa lo agradable, se habría formado el nombre de la musa que preside las danzas, Terpsicore<sup>19</sup>. En la danza se vive la alegría del vivir en el gozo de sentirnos inmersas en el movimiento de los ciclos.

La danza surge en el ser humano como una necesidad kinética que viene de la experiencia somática<sup>20</sup> y que tiene que ver con la característica del ser humano de manifestar sus emociones y su sentirse, o el puro placer de ser en movimiento, hacerse danza; es decir, es una actividad inherente que se hermana con el juego, el divertirse y el crear situaciones lúdicas que deviene de algún hecho o acontecimiento vivido en el interior o en el ámbito exterior de su ser; eso sentido, eso vivido, eso experimentado por el movimiento nos hace recordar que estamos vivos.

---

<sup>17</sup> Dentro del capítulo IV en la propuesta 6., hablaré sobre la importancia del respeto al tiempo propio, o tiempo interior.

<sup>18</sup> Curt Sachs, *Historia Universal de la danza*, (Buenos Aires: Ed. Centurión, 1944).

<sup>19</sup> Adolfo Salazar, *La danza y el ballet*, (México: FCE, 1964), 13.

<sup>20</sup> Iván Joly, *Educación Somática*, 58-59. [El soma es lo viviente que se siente y se sabe vivo, es la persona incorporada, unificada].

Diariamente danzo con el viento que es mi propio aliento, que se traduce en palabra, cuerpo-palabra a veces quebrada, a veces precisa. La idea de Musa que presenta Walter Otto<sup>21</sup> al referirse a la danza y al danzante me parece acertada y vibrante porque rompe con una dicotomía retorcida a más, obvia: cuerpo-voz-palabra. “De ese modo nos reencontramos, pues, con la experiencia propia, con el primigenio pensamiento griego de la Musa, la que manifiesta y plantea el ser de las cosas en tonos, y del elegido, que es un escuchante del tonar (sonar) divino y tiene que seguirlo en el canto con su voz humana”<sup>22</sup>. La danza es en un cuerpo que escucha, canta, grita; la voz es cuerpo, movimiento, pensamiento y palabra. El que danza tiene que escuchar a la musa, a la voz que viene de muy adentro y también de las estrellas. Mi ensoñación, cuando soy danza, tiene que ver con el ritmo de las nubes, casi imperceptible, cambiando constantemente, haciéndome mil formas hasta sacudirme como una tormenta o deslizarme en tenue brisa, en silencio.

La danza es una de las manifestaciones del espíritu, de ese espíritu ligero del que nos habla Nietzsche: “El arte liviano es la facultad que triunfa sobre el espíritu de pesadez, y al que no puede oponerse más que el poeta transformado”;<sup>23</sup> el arte liviano que transforma al ser que lo hace y al que lo mira, en sonrisas. Eso es danza, movimiento poético.

### **2.1.3 Danza y cultura.**

Considerando que si el origen de la danza surge del gozo y de la alegría, sería interesante ver en qué momento en la cultura se tornó para algunos en algo rígido y carente de placer. ¿Cuándo la alegría dejó de ser una necesidad biológica, orgánica necesaria? Sin duda, las religiones monoteístas influyeron en esta

---

<sup>21</sup> Filólogo alemán, escribió sobre la importancia y el significado de la mitología y religión griega antiguas.

<sup>22</sup> Walter F. Otto, *Las musas*, (Buenos Aires: Eudeba, 1981), 127.

<sup>23</sup> Massimo Cacciari, *El dios que baila*, (Buenos Aires: Paidós, 2000), 115-116.

transformación. Fabrizio Andrella<sup>24</sup> en su libro *El cuerpo suspendido* hace un estudio minucioso sobre los símbolos y códigos que la iglesia católica impone a la danza al principio de la modernidad. Nos dice que las danzas rituales y populares bajo la mirada cristiana eran danzas peligrosas para el orden que se quería establecer. “La danza, transgresora para ese cristianismo que penaliza el cuerpo y la alegría, y que impone rituales basados en la palabra, pasa del reino de Dionisos al del Diablo, de las bacantes a las brujas”<sup>25</sup>. En las religiones patriarcales la mujer es condenada y excluida porque se le relaciona con lo malo, lo corporal y sucio, así la danza por pertenecer al cuerpo, a la naturaleza, a lo lúdico, a lo salvaje, a lo placentero, habría que domarla, educarla y constreñirla.

La danza es pues un entrelazo biológico-cultural. Hoy la cultura se comprende más como un universo de significados y mensajes; más que en un sentido material, en un sentido simbólico o semiótico, como un marco de interpretación. Para Cassirer la cultura es “un orden sistemático y universal de la mediación, condición y límites de todas nuestras relaciones con el mundo”.<sup>26</sup> La cultura es todo lo que el ser humano hace, produce y transforma para responder y satisfacer a sus necesidades: materiales, mentales y espirituales. En este sentido, al ser el arte un objeto producido por el ser humano en un contexto determinado y ser el resultado de su apreciación del mundo que lo rodea, se puede afirmar que el arte, en este caso el de la danza, sucede en este espacio corporal, orgánico, biológico y cultural.

Al explicar el concepto de “danza”, tratando de establecer las diferencias entre esta actividad y otras que se le asemejan, veríamos que los límites no son rígidos ni tajantes. La expresión del cuerpo en movimiento sin ningún motivo más

---

<sup>24</sup> Investigador sobre temas como la historia del gesto y de la danza, cuerpo, tecnología y lo sagrado en la postmodernidad, entre otros.

<sup>25</sup> Fabrizio Andrella, *El cuerpo suspendido. Códigos y símbolos de la danza al principio de la modernidad*, trad. Dolores Ponce G., (México: INBA, 2010). 33.

<sup>26</sup> Mario Teodoro Ramírez, “¿Qué es filosofía de la cultura? La filosofía de la cultura como perspectiva crítica y programa de investigación”, *Devenires 1, I*, (2000): 21.

que el del disfrute que éste proporciona sucede también en el deporte; más aún, cuando el movimiento se relaciona o surgen de un sentimiento, idea o imaginación, el hecho se transforma en una actividad creativa que bien pudiera ser artística, ritual o sagrada.

Sí, es cierto que no todo movimiento es danza y también es verdadero que no hay danza sin movimiento; la danza es vida, la vida es movimiento, no se puede concebir siquiera una vida sin movimiento. Para los que danzan, la danza es una experiencia intrínseca a su ser. El Ser es el movimiento: es la expresión de desequilibrio en equilibrio y del equilibrio perdido, así el ser se manifiesta en este constante ensayo de equilibrio y desequilibrio<sup>27</sup>. Es un juego emocionante, es una creación interminable. Quien una vez danza no lo deja de hacer jamás, asegura el filósofo y bailarín Gustavo Emilio Rosales, en sus clases y conferencias. En la danza no hay dualidad, no hay separación, se es danzando en esta gran coreografía cósmica.

¿De qué danza estaremos hablando? En el gremio de la danza se escucha decir: la danza es la danza, eso no dice mucho. Emilio Rosales dice que “el bailarín es la danza al hacer (se) danza, y no necesariamente como resultado final de algún tipo de metodología dinámica [...] es la transformación poética de la imagen del cuerpo”<sup>28</sup>. Existen tantas maneras de hacer danza como personas hay que danzan. No se puede describir ni contener a la danza más que danzando o estando en su presencia, minutos después de que “termina” sólo queda su evocación. El filósofo Mikel Dufrenne pregunta “¿No está acaso la danza en el bailarín? La danza está en el bailarín cuando sus movimientos proceden como si obedeciera a algún secreto impulso de las profundidades de sí mismo. Movimientos de una afirmación vital contundente que despliega el potencial de la vida mientras dure en su cuerpo”<sup>29</sup>.

---

<sup>27</sup> Pauwels y Bergier, *El retorno de los brujos*, 152.

<sup>28</sup> Emilio Rosales, *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, 18-19.

<sup>29</sup> Confrontar Dufrenne, Mikel, *Fenomenología de la expresión estética*, Volumen I, *El objeto estético*, (España: Ed. Fernando Torres, 1982), 117-120.

Sin embargo, en otras actividades corporales se puede sentir esa afirmación vital, esa potencia.

Para evitar imprecisiones de aquí en adelante y hasta el cuarto capítulo estaremos hablando de la danza académica que también se le llama: danza de carácter, culta, de concierto o escénica<sup>30</sup>; nos referimos a esa danza que requiere de un “refinado proceso cultural, trabajo hiperespecializado”<sup>31</sup> y que por lo regular pasa por un proceso escolarizado: danza preclásica, clásica, neoclásica, moderna, posmoderna y contemporánea. Hay mucha historia de esta danza, pero quizá, como dice Andreella, es la menos indicada para comprender la ontología de la Danza<sup>32</sup>. Sin embargo, para el tema de esta tesis es preciso comprender en qué contexto social y religioso se dio origen a una danza encerrada en reglas y códigos que servían para el dominio y control de una sociedad condicionada a las negociaciones de dos grandes poderes: iglesia y nobleza. Entendemos entonces que los “precursores” que reflexionaron sobre la danza fueron hombres, monjes que basados en textos bíblicos, forjaron las reglas y las primeras bases teóricas y técnicas para el cuerpo que baila, dentro de un cristianismo ascético-monástico.

Los antecedentes de la llamada danza clásica los podemos encontrar en el Renacimiento. Las danzas populares las absorbió la corte, con pasos más elaborados y en parejas; para ser un buen cortesano tendrían que aprender a bailar como lo hacía la aristocracia. Al respecto, Andreella nos dice que: “En los albores de la modernidad se consuma definitivamente el papel de la danza como instrumento de expresión religiosa y al mismo tiempo se crea para ella un nuevo espacio en la

---

<sup>30</sup> Para Martha Galván Pastoriza la *Danza de carácter*, tiene su origen en los bailes populares y folklóricos nacionales de Europa, los cuales fueron introduciéndose gradualmente a las danzas sociales y de la Corte de los Siglos XVI y XIX, 13. Para Emilio Rosales, en *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, la danza escénica toma posesión total en el Siglo XXI, 45. Entre estos dos periodos a la danza escénica se le ha llamado de diferentes maneras.

<sup>31</sup> Emilio Rosales, *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, 18.

<sup>32</sup> Andreella, *El cuerpo suspendido*, 71.

sociedad renacentista y de la corte”,<sup>33</sup> alejando a la danza de su sentido ritual de fiesta y de alegría.

Aquí es donde la bailarina, que representaba un ser no terrenal, se separa del suelo, se aleja de la tierra, se sube sobre las puntas de sus pies, especialmente en espacios escénicos, en el teatro; de aquí en adelante la danza “cultura” o de “carácter” es la danza que satisface los deseos y caprichos del rey y la corte dando origen al ballet.

En la actualidad las reglas, las técnicas, los principios y manejos pedagógicos para enseñar la danza escolarizada, siguen siendo los mismos que en los inicios del ballet y el surgimiento de la Academia de la Danza, cuyo posicionamiento se construye en los Siglos XIV al XVIII y que hasta la fecha siguen siendo, como dice Salazar, “Tan profundos y duraderos, que sus fulgores llegan hasta nuestros días, más o menos encubiertos por los innovadores de la danza moderna, siempre latiendo vivos en su fondo”<sup>34</sup>.

Las escuelas de danza, desde las más formales hasta las más pequeñas en cualquier colonia de nuestro país, se guían por las reglas, estereotipos estéticos y esquemas pedagógicos del ballet<sup>35</sup>. La base y aspiraciones para “formar” bailarines, siempre son bajo la influencia de la técnica clásica o lo que se le parezca. “El ballet ancla su prestigio en la tradición, en el hecho de que sus orígenes son aristocráticos...se presenta siempre como una tradición longeva de alcurnia. En términos generales el ballet siempre se ha mostrado como un ejemplo del ‘deber

---

<sup>33</sup> Andrella, *El cuerpo suspendido*, 34.

<sup>34</sup> Salazar, *La danza y el ballet*, 124.

<sup>35</sup> Alberto Dallal, *La danza contra la muerte*, (México: Universidad Autónoma de México, 1979), 27. La influencia del estilo de la danza de concierto o ballet es la que según Dallal, establece los sistemas y ejercicios de entrenamiento y capacitación -los famosos códigos que dan pie a las técnicas. Clásica, moderna, contemporánea, internacional- influye notablemente en la danza que hoy se realiza en los escenarios de cada localidad, villa o ciudad, país o nación del mundo.



ser'<sup>36</sup>. Este deber ser lo replican otros estilos de danza que incluso no tienen nada que ver con sus orígenes como es el caso de la danza del vientre, cuyos "concursos" se califica a favor o en contra si se alejan o acercan a los cánones establecidos por la herencia clásica<sup>37</sup>.

Salazar, en su libro *La Danza y el Ballet*, explica el surgimiento de las cinco posiciones de los pies<sup>38</sup> que limitan sus infinitas posibilidades. Estas posiciones son con las puntas de los pies hacia afuera, de tal manera que el bailarín puede moverse fácilmente hacia las cuatro direcciones (al frente, atrás y a los costados) sin dar la espalda al público que en esa época era el rey y la corte). "Era la técnica privilegiada para el aprendizaje de los "buenos modales", las "conductas refinadas, el "comportamiento propio de las damas, la actitud debida de los caballeros"<sup>39</sup>. He aquí el inicio de la "técnica" y del estilo o manera de perfeccionar el cuerpo, inspirada y con el propósito de cumplir con los comportamientos que dicta una clase dominante, más no por el estudio minucioso de la motricidad, eficacia y cuidado del cuerpo del que danza. Esta "técnica" tiene evidentes signos políticos que, como dice la antropóloga Adriana Guzmán, los que bailan, el profesorado y los públicos adeptos lo "han asumido como de virtuosa elegancia

---

<sup>36</sup> Rodrigo Parrini Roses, *Los archivos del cuerpo ¿Cómo estudiar el cuerpo?* en Adriana Guzmán, coord., *Disciplinamiento de la elegancia*, (México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2012), 291.

<sup>37</sup> Como ejemplo presento ahora un testimonio de Audelia Patricia Flores Frago y Gisel Ibáñez Rubio cuando en el año de 2010 asistieron al examen para conseguir su Grado como Profesoras de Danza Árabe en la CIAD (Confederación Internacional de Profesionales de Danza), México, D.F. Una de las jurado fue Patricia Aulestia (reconocida ex bailarina ecuatoriana y nacionalizada mexicana; con una amplia trayectoria ocupando puestos públicos en el ámbito de la danza). Cuentan las de este testimonio que cuando la maestra invitó a las bailarinas a ponerse en posición de inicio para bailar, Aulestia irrumpió bruscamente criticando la postura de las bailarinas e insistiéndoles en que "estiraran las rodillas". Por favor, dicen: "la cadera no se puede mover con las rodillas estiradas". Aquí se deja ver, primero, que se le otorga poder a quien goza de prestigio y no de conocimiento, al menos no de Danza Árabe. Segundo, que el estándar técnico y corporal se rige hoy día por los estereotipos que dicta la danza clásica o ballet en cualquier tipo de danza, afectando a las artistas bailarinas de otras culturas de danza.

<sup>38</sup> Salazar, *La danza y el ballet*, (México: FCE, 1964), 91, 128-131.

<sup>39</sup> Parrini, *Los archivos del cuerpo*, 293.

del ballet y de construcción social de los individuos”<sup>40</sup>. El ballet es ejemplo para reproducir valores morales, modelo de comportamiento que también se relaciona en los ámbitos de los ejércitos de guerra.

Veo pues que nos hallamos en una situación en la cual tanto la enseñanza como el ejercicio de la danza están constreñidos por una serie de dispositivos culturales propios de una ideología patriarcal dominante. En ese sentido puedo referirme a algunas técnicas corporales que intentan homogeneizar al conjunto de personas a un solo estilo o manera de expresarse, “entrenarse”, enseñar y aprender la danza en sus características pedagógicas. Por ejemplo, que el maestro sea el modelo o utilice a algún bailarín como modelo para la ejecución del movimiento, o el que se siga utilizando el espejo como elemento de aprendizaje para la corrección o modificación de la postura, o el que se piense que sólo con una determinada técnica es que se puede lograr ser bailarín.

El énfasis obsesivo por unificar a las bailarinas es producto de un pensamiento totalizador que destruye el carácter del individuo alejando al artista de su labor de crítico y emancipador<sup>41</sup>. Adriana Guzmán lo plantea de la siguiente manera: “En estos tiempos en que la cultura se estructura a partir de la crítica de las formas en que se organiza y regula la subjetividad, el bailarín cuestiona poco, es más, se limita a cumplir con las normas y a construir a partir de ellas<sup>42</sup>.”

Me pregunto, ¿por qué hemos adoptado durante siglos una técnica y estilo de danza que, en el sentido más grotesco, surgió para no darle la espalda a un rey y perpetuar la ideología católica? Más aún, ¿por qué seguimos creyendo que sólo bajo esas normas podremos llegar a ser buenos bailarines? ¿Qué no será que bajo la

---

<sup>40</sup> Parrini, *Los archivos del cuerpo*, 291.

<sup>41</sup> Emancipación s. f. Liberación de una o más personas respecto de un poder, una autoridad, una tutela o cualquier otro tipo de subordinación o dependencia, disponible en <http://es.thefreedictionary.com/emancipaci%C3%B3n>

<sup>42</sup> Parrini, *Los archivos del cuerpo*, 309.

creencia y aceptación de esas ideas nos hemos limitado como creadores de nuevas y mejores técnicas y métodos para la danza?

#### **2.1.4 La danza en la cultura patriarcal hegemónica.**

*La historia de la civilización es la historia de la dominación masculina, del patriarcado.*  
- Herbert Marcuse -

Al hablar de hegemonía me refiero a la concebida por Luciano Gruppi<sup>43</sup>: “no solamente como dirección política, sino también como dirección moral, cultural e ideológica [...] He aquí pues la ideología de las clases, o de la clase dominante influyendo sobre las clases subordinadas por varios canales, a través de los cuales la clase dominante construye su propia influencia espiritual”<sup>44</sup>. Me refiero al ejercicio de dominación y sometimiento de una persona o un grupo a otro, imponiendo sus propios valores, creencias e ideologías, como veremos en seguida cuando hablemos de los valores que influyen en un tipo de danza emanada de un grupo social y una ideología dominante.

Tales creencias, valores e ideologías configuran y sostienen el sistema político y social con el fin de conseguir y perpetuar un estado de homogeneidad en el pensamiento y en la acción, incluyendo los aspectos culturales, tal es el caso donde tal hegemonía ha dictado la concepción de la danza como única idea suprema, haciendo un uso oprobioso del lenguaje que va dictando leyes y justificando “racionalmente” su uso dentro del gremio de la danza. Maturana dice que “Los seres humanos somos animales emocionales, lenguajeantes, que usamos las

---

<sup>43</sup> Luciano Gruppi, hace una interpretación del concepto de hegemonía según Antonio Gramsci, teórico del marxismo.

<sup>44</sup> Luciano Gruppi, *El concepto de hegemonía en Gramsci*, Caps. I y V, (México: Ediciones de Cultura Popular, 1978), 7-24 y 89-111.

coherencias operacionales del lenguaje, a través de la constitución de sistemas racionales, para explicar y justificar nuestras acciones”<sup>45</sup>.

Así, nos estaremos refiriendo a algunos rasgos culturales que desde el lenguaje se instauran en la enseñanza de danza y en general en casi cualquier actividad humana dentro del régimen patriarcal dominante<sup>46</sup>.

Para Maturana la cultura patriarcal se constituye en una red cerrada de conversaciones que hacen de nuestra vida cotidiana un modo de coexistencia que valora la guerra, la competencia, la lucha, las jerarquías, la autoridad, el poder, la procreación, el crecimiento, la apropiación de los recursos, y la justificación racional del control y de la dominación de los otros a través de la apropiación de la verdad.<sup>47</sup>

Estas conversaciones patriarcales las venimos escuchando y sosteniendo bajo influencia de reconocidos pensadores de todos los siglos.

Recordemos que para Rousseau, “por *naturaleza* el hombre pertenece al mundo *exterior* y la mujer al mundo *interior*. Agradar y ser útiles y bellas, deduce de la menor fuerza corporal de la mujer que ha sido creada para someterse al hombre y proporcionarle placer”.<sup>48</sup> La connotación de lo “exterior” e “interior”, intelectualidad, espiritualidad, desde una mirada patriarcal, son privativas de uno de los dos géneros y no de una experiencia humana en la que participan tanto el hombre como la mujer.

Celia Amorós, en su libro *Hacia una crítica de la razón patriarcal*, analiza y desnuda el lenguaje dicotómico que caracteriza a hombres y mujeres. En esta

---

<sup>45</sup> Humberto Maturana Romesín, *La objetividad: Un argumento para obligar*, (Buenos Aires: Granica, 2013), 116.

<sup>46</sup> Por esta razón algunos entrecomillados -fuera de las citas- son mías; palabras que son usadas en el lenguaje patriarcal, es decir que se identifican con su hegemonía.

<sup>47</sup> Humberto Maturana, *Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano*, 36.

<sup>48</sup> Celia Amorós, *Hacia una crítica de la razón patriarcal*, (Barcelona: Anthropos, 1991), 38.

cultura hegemónica se ve el valor jerárquico de lo masculino sobre lo femenino, ejemplo: hombre-cultura / mujer-naturaleza, hombre-activo / mujer-pasivo, hombre-razón / mujer-intuición, hombre-fuerza / mujer-debilidad, hombre-agresión / mujer-ternura, hombre-guerra / mujer-amor. “A nivel cultural, el orden establecido está profundamente imbuido de valores patriarcales, valores de dominación y control por parte de la población masculina, que es más fuerte, verbal y poderosa”<sup>49</sup>. La danza en este terreno queda en el lado de la cultura; del mundo interior, del territorio de lo femenino, de la mujer- cuerpo-naturaleza.

En este sentido nadie quiere verse identificado con la debilidad, la intuición, la ternura, el amor, con lo femenino, pues bajo esta mirada androcéntrica, esas características son repulsivas e improductivas. En ese tenor Maureen Murdoc afirma que las mujeres:

Eligen modelos y mentores masculinos o mujeres de identificación masculina que validen su intelecto, su sentido de propósito en la vida y su ambición, y generan una sensación de seguridad, dirección y éxito: todo va encaminado hacia la eficacia; hacia escalar académica o profesionalmente; hacia lograr prestigio, buena posición y desahogo económico; y también a sentirse con poder en el mundo<sup>50</sup>.

En mi opinión no sólo las mujeres toman esta actitud ante la vida, sino también los hombres, es decir, no es el hombre varón el ideal sino lo que él representa y a lo que se aspira conseguir con los medios que en su misma representación se han instaurado. Sus preferencias y decisiones buscan actividades y cualidades validadas en el sistema patriarcal.

---

<sup>49</sup> Maureen Murdoc, *Ser mujer un viaje heroico. Un apasionante camino hacia la totalidad*, (España: Gaia Ediciones, 1991), 28.

<sup>50</sup> Murdoc, *Ser mujer un viaje heroico*, 18.

En el campo del cuerpo, el movimiento y la danza, dentro de la hegemonía patriarcal, distingo varios conceptos totalmente asumidos por las personas como “normales” e incluso necesarios para poder subsistir, para poder ser aceptados en la “cultura” que predomina. Como profesionales de la danza vivimos, nos “entrenamos” y creamos bajo estos valores; se enseña que el “progreso”, el “éxito”, no se pueden dar sin “esfuerzo”, sin “competencia” ni “comparaciones”, “dolor”, “sacrificio” “disciplina” y “sufrimiento”, además de un parcial o total desinterés por escuchar y atender lo que el cuerpo expresa (pues en la cultura patriarcal no hay tiempo para eso), así como un desconocimiento sobre los propios ritmos y la falta de apreciación de las diferentes habilidades de cada persona. Las danzas realizadas con personas con discapacidad, gente grande<sup>51</sup> o ancianos no caben en estas estéticas “profesionales”.

Marcuse, y haciendo una semejanza de cómo vivimos el proceso de aprendizaje de la danza, en donde en muchas ocasiones sacrificamos la esencia a cambio de cumplir con estereotipos ajenos a nuestra necesidad, nos dice que:

Todas estas necesidades y satisfacciones se hallan contaminadas con las exigencias del lucro y la explotación. Todo el ámbito de las actuaciones competitivas y la diversión estandarizada, todos los símbolos del status, del prestigio, del poder, de la virilidad y el encanto a través de la publicidad, de la belleza comercializada; todo este ámbito destruye en quienes lo habitan la disposición misma, los órganos, de la alternativa: libertad sin explotación.<sup>52</sup>

Si reconocemos que vivimos bajo el sistema patriarcal, en un capitalismo voraz y deshumanizado, vemos que el arte no se escapa de sus garras a las que

---

<sup>51</sup> Tomo este término del *The big ballet*, integrado por bailarinas con sobrepeso. Lorena Gracia, *The Big Ballet: Cisnes de 100 kilos*, (26 junio, 2014): disponible en <http://weloversize.com/cultura/series-y-tv/big-ballet-cisnes-de-100-kilos/>

<sup>52</sup> Herbert Marcuse, *Un ensayo sobre la liberación*, (México: Ed. Joaquín Mortiz, 1969), 25.

pocos logran sobrevivir, asumiendo el nulo reconocimiento a su trabajo marginal. En este sistema donde no se valoran las características femeninas mencionadas anteriormente, podremos movernos hacia una alternativa para la danza, que desde su esencia el movimiento, sea vivido con respeto y dignidad.

Pero, ¿podríamos hablar actualmente de una danza que pertenezca a la utópica ideal de cultura planteada por Marcuse? Marcuse, en su crítica a la cultura burguesa dominante, describe a la “cultura afirmativa” como una utopía<sup>53</sup>, que surge de las acciones de pequeños grupos con propuestas alternativas a las hegemónicas y dominantes; la cultura afirmativa puede dar origen a una conducta orgánica más placentera. Así, nos dice:

Si las necesidades biológicas se definen como aquellas que deben ser satisfechas y para las que no puede darse ningún sustituto adecuado, ciertas necesidades culturales pueden sumergirse, adentrándose en la biología del hombre. Podríamos hablar entonces, por ejemplo, de la necesidad biológica de libertad, o de algunas necesidades estéticas que han echado raíces en la estructura orgánica del hombre, en su ‘naturaleza’, o más bien, en su ‘segunda naturaleza’.<sup>54</sup>

Esa libertad biológica<sup>55</sup> de la que habla Marcuse estaría representada en una danza orgánica, alegre, libre y amorosa.

---

<sup>53</sup> Herbert Marcuse, describe a la utopía ya no como algo que no tiene posibilidad en sí, sino a aquello que ante su aparición se ve bloqueado por los intereses de la sociedad establecida. *Un ensayo sobre la liberación*, 11.

<sup>54</sup> Herbert Marcuse, *Un ensayo sobre la liberación*, 94.

<sup>55</sup> Con respecto a la biología Marcuse dice: [no uso los términos ‘biológico y biología’ en el sentido de la disciplina científica, sino para designar el proceso y la dimensión en que las inclinaciones, los patrones de comportamiento y las aspiraciones se transforman en necesidades vitales, que, de no ser satisfechas, darían origen a un mal funcionamiento del organismo]. *Un ensayo sobre la liberación*, 18.

Con respecto a la libertad, y en el interés de seguir pistas a nuevas alternativas, me parece pertinente la idea que Moshe Feldenkrais tiene sobre ella, las posibilidades que el ser humano tiene de elegir, dice: “sostengo que el ser humano tiene libertad de acción pero no puede alcanzarla, a menos que se encuentren formas alternativas de hacer una misma cosa. Si no tienes otras opciones, ¿qué significa su libertad de elección?”.<sup>56</sup> En este sentido como creadores de danza ¿tenemos libertad de elegir cómo prepararnos para danzar? si no, habría que inventarlas.

Feldenkrais pensaba que “no se puede ser bailarina o bailarín sin una reorganización y ¿quién está dispuesto a hacerlo para conseguirla? Eso significaría tener que modificar su forma de bailar.”<sup>57</sup> Modificar su forma de vivir, de ver el mundo, sus gustos. También implicaría revisar la manera, el “cómo” aprendemos el arte de la danza en la cultura que nos toca vivir.

Las exigencias para las y los bailarines de esta época cumplen con las demandas, modas y caprichos de una ideología hegemónica que tiende a separar a dividir y a justificar las jerarquías sobre valores incuestionables. En el vivir del cuerpo es que se manifiestan esos valores. Para la bailarina e investigadora de danza Margarita Tortajada “es en el cuerpo en donde la dominación y el colonialismo toman forma de manera silenciosa; en donde la cultura patriarcal modela estructuras de comportamientos socialmente esperados y validados”<sup>58</sup>. Personas con creencias muy fijas para lograr el éxito, prestos a someterse a cualquier disciplina cuasimilitar, cuerpos que se dediquen a trabajar, obsesivamente, olvidándose de la intención original.

---

<sup>56</sup> Moshe Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, Recopilación de artículos dice: Prólogo de David Zemach-Bersin, Textos preparados por Elizabech Beringer, (España: Editorial Sirio, 2010), 315.

<sup>57</sup> Moshe Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, 230-231.

<sup>58</sup> Margarita Tortajada Quiroz, *Danza y género*, (México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2011), 11.



¿Cómo sería una danza que no estuviera centrada en la “competencia”, “desconfianza”, “control”, “autoridad”, “dolor” y “esfuerzo”? Con un poco de responsabilidad histórica y reflexión filosófica podemos remontar dicha situación, es decir, la causa por la cual la danza ha sido alejada de su sentido orgánico. El problema para comprender la unidad inseparable del cuerpo y las experiencias subjetivas como el amor, ha sido la persistencia de un dualismo cartesiano mal comprendido<sup>59</sup>, que conviene a dicha visión patriarcal hegemónica y en el que se sostiene una práctica técnica de la danza, apenas cuestionada.

El carácter crítico de la filosofía es poner en cuestión lo establecido, exponerlo y responder a necesidades actuales, que están saliendo a la luz, esperando que la razón que ilumina la emotividad del quehacer dancístico, sea rescatada de las vejaciones históricas acostumbradas. Una danza que nos permita vivir en el presente con libertad, felicidad, gozo y alegría en unidad con toda la existencia.

### **2.1.5 Violencia.**

A estas alturas de la historia de la humanidad no podemos decir que la violencia es un fenómeno social que sucede y ya; hoy en día es estudiada por psicólogos, sociólogos, antropólogos, politólogos y biólogos; por lo general el tema se centra en los actos terribles de abuso de poder llevados al extremo; violaciones, homicidios, torturas, despojos, las guerras y sus atrocidades. Sin embargo, existen y se realizan otras formas de violencia simbólica, sutil, legitimadas, aceptadas y por lo tanto

---

<sup>59</sup> Cuando digo que ha sido mal comprendido me refiero a las diferentes interpretaciones que sobre la filosofía de Descartes se ha hecho y en las que yo misma estoy envuelta; me refiero al dualismo cuerpo-alma, por ejemplo, en el libro de *Las pasiones del alma* Descartes dice: “el movimiento de los miembros proceden del cuerpo; los pensamientos, del alma... no concebimos que el cuerpo piense de ningún modo debemos creer que toda suerte de pensamientos que existen en nosotros pertenecen al alma” (27). En el artículo 24 habla de las percepciones que se refieren al cuerpo y en el 25 a las que se refieren al alma, evidenciando la separación. Pero más adelante habla de [la estrecha alianza que existe entre el alma y el cuerpo, nos confunde], (44) y en el artículo 30 dice que [el alma está unida a todas las partes del cuerpo conjuntamente] (5). René Descartes, *Las pasiones del alma*, (México: Ediciones Coyoacán, 2009).

incuestionadas. En estos días en los que como sociedad nos jactamos de vivir en democracia sabemos que existe violencia también en la vida artística.

John Keane en su libro *Reflexiones sobre la violencia* sostiene que la teoría democrática no debiera ignorar o subestimar el problema de la violencia, la que *grosso modo* la define “como la agresión gratuita y, en una u otra medida, intencionada a la integridad física de una persona que hasta ese momento vivía «en paz»”<sup>60</sup>. Admite que uno de los estudios más acertados sobre la violencia es el que hace Hannah Arendt en su libro *Sobre la violencia*. Keane dice: “Están luego los teóricos que admiten con toda franqueza su irreflexiva creencia en el carácter inevitable de la violencia como aspecto necesario de la condición humana”<sup>61</sup>, perfilando su postura crítica ante el problema de la violencia que se manifiesta en diferentes circunstancias pasando por matices, por lo imperceptible, hasta la brutalidad cotidiana de amenazas y agresión física de tal manera que puede pasar de una brutalidad cotidiana hasta tener el carácter de lo que él llama “una violencia sistemáticamente organizada”<sup>62</sup>.

La violencia en su sentido más elemental- según el libro de Hannah Arendt se refiere al daño ejercido a las personas por parte de los seres humanos. Para Arendt, el tema de la violencia no ha sido tratado -dentro de su época- como un tema principal, dice que explicar sus condiciones y consecuencias no es definirla, incluso expone que hay una “repugnancia general a tratar a la violencia como a un fenómeno por derecho propio”<sup>63</sup>. Ella la expone en el contexto de los regímenes totalitarios del Siglo XX, en su alcance más extremo y como un instrumento político de dominación y sujeción, como ejercicio de poder, pero no como el poder mismo ya que, según ella, del poder deviene la potencia humana y no la violencia

---

<sup>60</sup> John Keane, *Reflexiones sobre la violencia*, Versión de Pepa Linares, (Madrid: Alianza Editorial, 2000), 16.

<sup>61</sup> Keane, *Reflexiones sobre la violencia*, 17.

<sup>62</sup> Keane, *Reflexiones sobre la violencia*, 59.

<sup>63</sup> Hannah Arendt, *Sobre la violencia*, (Madrid: Alianza Editorial, S. A., 2006), 48.

y aunque esta sea producto de la racionalidad es opuesta al poder. La violencia insiste, “es por naturaleza, instrumental; como todos los medios, siempre precisa de una guía y una justificación hasta lograr el fin que persigue. Y lo que necesita justificación por algo, no puede ser la esencia de nada”.

Ya he dicho cómo la técnica en la danza, se ha utilizado como instrumento que justifica la aplicación de la violencia para lograr los fines que persigue: movimientos estéticos y elegantes según la mirada dominante. Pero veamos: “Aristóteles distinguió entre el movimiento: según naturaleza y movimiento por violencia, el primero lleva los elementos a su lugar natural, el segundo los aleja”<sup>64</sup> habría que revisar los medios y los fines como lo propone Arendt; así también en los quehaceres dancísticos, la técnica compatible con los fines.

Siguiendo la lógica de que es un arte sublime, tendríamos que considerar la visión de Gandhi<sup>65</sup> a través de la influencia de Thoreau al plantear la idea de que a nobles fines, medios compatibles, no puede haber fines ideales con métodos ruines, en otras palabras, la belleza no se puede justificar con actos violentos y denigrantes. Arendt es definitiva cuando declara “La violencia puede ser justificable pero nunca será legítima”<sup>66</sup>. ¿Es posible justificar la violencia en la danza en aras de un arte perfecto?

Hemos de asumirnos como animales políticos tal como lo señalo Aristóteles, en la aceptación consciente de que somos personas, cuerpos en estado de danza<sup>67</sup>, seres políticos que conviven en una sociedad que nos ha determinado por una convivencia hegemónica de dominación simbólica totalitaria, en una danza que pareciera pertenecer a un gueto de poder indestructible. De tal manera que es importante tomar un poco de responsabilidad en la tarea que el crítico, coreógrafo

---

<sup>64</sup> Nicola Abbagnano, *Diccionario de Filosofía*, (México: Fondo de Cultura Económica, 2004), 1090.

<sup>65</sup> Stanley Wolpert, *Gandhi*, (Barcelona: Booket, 2005), 496.

<sup>66</sup> Hannah Arendt, *Sobre la violencia*, 72.

<sup>67</sup> Emilio Rosales. Este término lo desarrolla a detalle en *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, 72.

y filósofo Javier Contreras reclama a los hacedores de danza: “Todavía es tarea pendiente para un número considerable de hacedores de la danza asumir cabalmente las implicaciones ético-políticas de nuestra práctica. Implicaciones liberadoras, enriquecedoras de la experiencia, necesarias e ineludibles en una sociedad tan despiadadamente patriarcal como la nuestra”<sup>68</sup>.

Arendt dice que el sentimiento de frustración ante la acción en contra de la violencia ha provocado su continua aprobación<sup>69</sup>. Romper el silencio, negación y aceptación de la violencia es ya una acción que promete otras alternativas.

### **2.1.6 La violencia en la danza.**

*Yo no soy más que una bestia a la que se enseñó a bailar a fuerza de golpes y de hambre.*  
-Nietzsche-

Partimos de considerar como violencia en la danza a todo trato que agreda física, emocional y espiritualmente a la persona, tales como: humillaciones públicas, golpes, lesiones, rechazos e indiferencias, agresiones con la palabra, burlas; estos maltratos son considerados violaciones a la integridad tal como lo señalan los derechos humanos.

Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona. Derecho a la integridad y seguridad personal: toda persona tiene el derecho a que el Estado respete su integridad física, moral y psíquica. La Constitución prohíbe las penas de muerte, de mutilación, de infamia, la marca, los azotes, los palos, el tormento de cualquier especie. Existe una

---

<sup>68</sup> Javier Contreras Villaseñor, *Targúm en una botella. (Cartas desde la danza)*, (México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2013), 86.

<sup>69</sup> Hannah Arendt, *Sobre la violencia*, 114.

protección especial de este derecho en la prohibición de infringir tortura o malos tratos, tratos crueles, inhumanos o degradantes.<sup>70</sup>

Para entrar a una escuela de danza<sup>71</sup>, a las y los aspirantes se les toma una serie de medidas y requisitos para ver si pueden ser aceptados: estatura idónea, peso, belleza y capacidades físicas que corresponden a un estereotipo ya establecido por los cánones estéticos que rige la disciplina del ballet. Con esto también se viola el derecho a no ser discriminado.

Se prohíbe toda exclusión o trato diferenciado motivado por razones del origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas<sup>72</sup>.

Hablar de la violencia que se vive en el ámbito del proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza tiene que ver con los rasgos patriarcales en los que se ha desarrollado el concepto de cuerpo, la manera en que se ha abordado el movimiento y por tanto a la danza; de estas ideas, omisiones y valores se ha construido la danza escolarizada y en donde se ejerce un tipo de violencia muy particular, “violencia sistémica en la danza”, concepto que Eurídice Pacheco desarrolla a partir del concepto “violencia sistémica” de Epp y Wattkinson .

Se ha definido la violencia sistémica como cualquier práctica o procedimiento institucionales que produzcan un efecto adverso en los individuos o en los grupos al imponerles una carga psicológica, mental, cultural, espiritual,

---

<sup>70</sup> Comisión Nacional de los Derechos Humanos, disponible en [http://www.cndh.org.mx/Que\\_son\\_derechos\\_humanos](http://www.cndh.org.mx/Que_son_derechos_humanos)

<sup>71</sup> Margarita Tortajada, lo dice de esta manera: [la antropometría que se usa en las escuelas para medir parámetros corporales, a partir de los cuales se determina si un individuo es apto o no para este arte, se ciñe a un ideal de cuerpo siempre occidental y que, como todo lo que se pretende perfecto, nunca es posible]. *Danza y género*, 11.

<sup>72</sup> Comisión Nacional de los Derechos Humanos, disponible en [http://www.cndh.org.mx/Que\\_son\\_derechos\\_humanos](http://www.cndh.org.mx/Que_son_derechos_humanos)

económica o física. Aplicada a la educación, significa prácticas y procedimientos que imposibiliten el aprendizaje de los alumnos causándoles así un daño<sup>73</sup>.

Pacheco declara que tal “violencia sistémica” se puede constatar en los testimonios que indican que tal violencia está inmersa en las escuelas profesionales y grupos de danza que actualmente ejercen su profesión<sup>74</sup>. También dice que la violencia sistémica toma una careta inocente, como parte de la técnica de la disciplina de los bailarines, se ha vuelto invisible, se considera un camino señalado, inalterable e inevitable; existe un malestar general, enunciado todos los días por aquellos que estudian danza<sup>75</sup>. En los años 80 entendíamos que era imposible quejarse, ni siquiera entre compañeros, si lo hacías ellos mismos te calificaban como débil, o como alguien a quien en realidad no le interesa la danza, porque para ser bailarina o bailarín tienes que soportar el rigor y el dolor si no, tú no eres para la danza. Estas aseveraciones suelen ser más dolorosas que el hecho de soportar el sufrimiento.

De similar manera Irene Carreras Hernández, ubica esta violencia en las escuelas de danza, ella dice: “la escuela como un instrumento de transmisión cultural, en la cual se pueden develar conflictos culturales que se suscitan en el aula y que están relacionados con determinados aspectos que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje”<sup>76</sup>. De esta manera nos referimos a la violencia sistémica que se ejerce en las escuelas de danza ya sea que pertenezcan a instituciones que las avalen, Secretaria de Educación, Instituto Nacional de Bellas Artes, Royal Ballet, etcétera, o cualquier escuela particular de danza.

---

<sup>73</sup> Epp J., y Wattkinson R., *La violencia en el sistema educativo*, (Madrid: La Muralla, 1999), 15.

<sup>74</sup> Eurídice Amanda Pacheco Cabello, “Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea en la Escuela de Iniciación Artística No. 2. La voz de los alumnos”, (Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional, México, 2007), 71.

<sup>75</sup> Pacheco Cabello, “Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea”, 7-8.

<sup>76</sup> Irene Carreras Hernández, *Algunas manifestaciones de violencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza en la Escuela Nacional de Arte*, (Tesis de maestría, Escuela de Artes de La Habana, La Habana, 2013), 14.

El maltrato lo viven las personas como normal o como parte de la técnica efectiva que las va a hacer bailar “bien” por lo que no se le cuestiona y de la que se no se habla. Las razones de este silencio son variadas y en general es porque hay una aceptación irracional que no se ha cuestionado de manera profunda.

Para bailar es evidente que todo cuerpo que no cumpla con ciertos estereotipos nunca sería aceptado en las escuelas de danza. Estamos frente a un pensamiento rígido y cerrado que quita el derecho de expresión a cientos de personas que desean disfrutar del placer de la danza.

La violencia sistémica, según estas dos investigadoras, se vive y perpetúa de diferentes maneras. Aquí lo importante es evidenciar cómo el cuerpo-persona del que baila es infringido en la actualidad. La danza contemporánea conserva aspectos de la enseñanza del ballet o danza clásica, conocida dentro del medio, como la más exigente y rigurosa, donde el cuerpo esbelto y el virtuosismo se suponen prioridad para lograr un buen nivel<sup>77</sup>. Pareciera que los golpes de todo tipo estuvieran incluidos en la técnica la que se legitima como la única forma eficaz.<sup>78</sup>

No obstante, de la danza generalmente se habla muy bien. Se dice de ella cosas sublimes y bellas. Quien la ve queda extasiado e incluso impresionado, la danza puede dejar a cualquiera sin aliento, su belleza conmueve, inspira. Pero de este mundo en la danza no se ve y no se habla. Es un tema tabú, oculto, incuestionable. Se cree que para llegar a ser bailarina o bailarín se tiene que pasar por estas “pruebas” propias del quehacer dancístico.

Si la danza es cuerpo, alegría, goce y se le relaciona a valores femeninos y todo esto está negado, condenado, está domado y codificado por las improntas que las ideologías católica y de la nobleza perpetuaron a través de la ideología

---

<sup>77</sup> Pacheco Cabello, “Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea”, 56.

<sup>78</sup> Pacheco Cabello, “Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea”, 57.

patriarcal, en consecuencia, el maltrato y la violencia hacia el cuerpo-persona es lo más común y legitimado en las maneras de enseñar, aprender y ejecutar la danza escolarizada y en otras que siguen su modelo- de hoy en día.

### **2.1.7 Ejemplos de violencia en la danza.**

En el protocolo de esta tesis anuncié que mis argumentos tienen -de acuerdo con Marraud<sup>79</sup>- el carácter de un lenguaje argumentativo referencial, esto es: centrada en textos filosóficos, informativos, narrativos y testimoniales. Por lo tanto voy a hablar del problema de la violencia en la enseñanza de la danza, como observadora partícipe de esta investigación dando cuenta de esta problemática desde mi propia experiencia y desde lo que ya han investigado y expuesto otras colegas. A continuación haremos mención de algunas de ellas en el entendido de que si queremos cotejar o ver más detalles tendremos que acudir a dichas investigaciones (de otros ejemplos se especificarán las fuentes).

Evidencias más recientes y casi únicas sobre este tema las encontramos en las tesis de maestría de la Lic. Irene Carreras Hernández, *Algunas manifestaciones de violencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza en la Escuela Nacional de Arte*. Escuela de Artes de La Habana, 2013. Y *Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea en la Escuela de Iniciación Artística No. 2. La voz de los alumnos*, tesis de maestría de Eurídice Amanda Pacheco Cabello. Universidad Pedagógica Nacional. México, 2007. En estas dos tesis encontramos testimonios de tales maltratos y de cómo hablar de ello es un tabú.

Igualmente el artículo de Adriana Guzmán *Disciplinamiento de la elegancia* (2012), nos da idea de lo actual de ciertos rasgos violentos heredados de la danza clásica y perpetrada en casi todos los estilos o técnicas de danza, a causa de asumir

---

<sup>79</sup> Hubert Marraud, *Breve curso de teoría de los argumentos*, (Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, 2014).



que la “disciplina” es la única posibilidad para cubrir exigencias estéticas enaltecidas.

Para llegar a ser una excelente bailarina en el sistema de enseñanza actual de las escuelas de danza clásica y contemporánea se cree fielmente que pasar por las técnicas establecidas y legitimadas como únicas válidas para llegar a “dominar” el cuerpo son: la técnica clásica o ballet y las técnicas modernas o contemporáneas que siguen el mismo esquema técnico, aunque han aportado estilos diferentes en el desenvolvimiento corporal e interpretativo de quien danza, pero que no obstante en la mayoría de ellas, se nota la influencia o los códigos biomecánicos y pedagógicos del ballet.

Si tenemos en cuenta los siglos de existencia del ballet y la “danza escolarizada”, podemos considerar que son pocas las personas que han hablado sobre el tema del maltrato y violencia que se da en el ámbito de la danza. Uno de los más antiguos testimonios que he encontrado está en el texto de Jean-Georges Noverre,<sup>80</sup> *Cartas sobre la danza y sobre los ballets*; ahí Andrés Levinson, al hablar de la vida de Noverre, denuncia:

¡Romper!, ¡quemar!, ¡desterrar! ¡Cuánta violencia! Y cómo se reconoce en tal lenguaje figurado al maestro irascible y tiránico que en sus accesos de furor, indicaba con un salivazo el lugar de las bailarinas, así gozan del favor de su soberano; los mismos gestos que los aristócratas usaban para realzar su poderío.<sup>81</sup>

Semejantes humillaciones suceden hoy en el ámbito de la danza contemporánea y en ese recinto cultural que llamamos teatro, donde vemos reflejados en los rostros de las y los intérpretes, la humillación y el miedo en sus

---

<sup>80</sup> Jean-Georges Noverre (1727-1810) precursor del ballet y uno de los más importantes bailarines y profesores de ballet de ópera.

<sup>81</sup> Juan Jorge Novarre, *Cartas sobre la danza y sobre los ballets*, (México: Universidad Autónoma Metropolitana, 1981), 7.

interpretaciones; continúan soportándolo todo, con tal de llegar a ser grandes bailarinas o bailarines.

Hablar de lo dañino y violento que es para el cuerpo someterlo a tales “ejercicios”, no solo es necesario sino urgente porque es parte de la violencia corporal que interesa evidenciar, pero no la única.

### **2.1.8 Los testimonios.**

*Dejar de hablar de toda la belleza y magnificencia de la danza, para ver parte de su intimidad es descubrir un talón de Aquiles que nos lleva a pensar en “el alma ciega de la danza”.*

-Euridice Pacheco-

He hablado del cómo se rechaza a algunas personas que no cumplen con los exámenes de selección para entrar a una escuela de danza. En casos en que de manera condicionada se acepta a una persona que no cubre con el total de las pruebas, al entrar a la escuela de danza, éstas reportan que son constantemente maltratadas, comparadas, humilladas y se les somete a exigencias inalcanzables. Aquí un testimonio.

La maestra *Edith* con las personas que no tienen tanta cualidad, está detrás de ellos, les gritonea, de hecho a Jessica, en sus clases de los jueves, y digo “pobrecita”, no quiero estar en sus pellejos, porque le grita de una forma horrible “¿qué es eso? ¿Qué estás haciendo? ¡Eso yo no lo marqué!” Le han llegado a decir “¡Lo que estás haciendo es una porquería!” Y yo digo las ganas que tiene la muchacha de aprender danza, porque fuera otra “¿sabes qué? Con permiso media vuelta y me voy... pero sigue ahí, entonces, ahí se ve que ella

realmente tiene fuerza de voluntad y le gusta hacerlo". (Armando. *Entrevista grupal*).<sup>82</sup>

En este testimonio podemos leer de quien narra, una serie de apreciaciones que habría que cuestionar más a fondo: se aguanta los mal tratos, ¿tiene voluntad, gusto? Los que sí logran cumplir con las normas establecidas tampoco se escapan de sufrir, presenciar el maltrato a otro ser humano también es violento. Pero también las consecuencias de los daños que se asumen implícitos al practicar las técnicas empleadas: las posturas constreñidas, poco tiempo de descanso, corrección de la postura de manera forzada, repetición extenuante, obligación de que a pesar de estar lastimado se siga "entrenando", los ensayos prolongados y obsesivos. Las y los testigos de la violencia que estamos hablando dicen:

Las historias y anécdotas sobre los métodos que han utilizado los maestros de danza clásica pululan dentro del ambiente. Lo más común es escuchar sobre las correcciones corporales con piquetes de alfiler, la amenaza de quemar con un cigarro la pierna del alumno si éste no es capaz de sostenerla a cierta altura, los golpes, el uso incuestionable de las puntas aún con lesiones en los pies, humillaciones públicas y temores que ocasionan llantos y depresiones<sup>83</sup>.

Pacheco menciona en su tesis el interés que se tiene por las lesiones corporales en la práctica de la danza, como el estudio realizado en 1987 por la Doctora Rosa María Fonseca Moreno, *Lesiones más frecuentes en bailarinas de danza contemporánea*

No solamente estamos hablando de las heridas u ofensas que el profesor de danza comete al alumnado, sino también de las lesiones que bajo la práctica

---

<sup>82</sup> Pacheco Cabello, "Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea", 99.

<sup>83</sup> Pacheco Cabello, "Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea", 58.

constante de una técnica con dudosos fundamentos biomecánicos no respeta el movimiento orgánico. Una de las preguntas que se hacen las investigadoras que he mencionado es ¿cómo se sigue validando la técnica clásica y sus derivadas?, ¿cómo sigue siendo la única manera de preparar los “cuerpos” para la ejecución de la danza? sabiendo que provoca anorexia nerviosa, bulimia, anemia inducida por el ejercicio, dismenorrea, amenorrea, ansiedad y lesiones del sistema músculo-esquelético.

Valencia Pérez expone en *Influencia del docente de danza en el desarrollo de trastornos de la alimentación en estudiantes adolescentes de danza clásica* (1993)<sup>84</sup> gran parte de estas afecciones. Gustavo Emilio Rosales con mucha pena da un ejemplo de cómo una excelente bailarina bajita y ancha de caderas, soportó entre otros insultos, uno como este: “mete esas nalgas por la rebanadora de jamón”<sup>85</sup> ¿Cuáles insultos, golpes y mal tratos son peores? ¿Habría alguna razón ética para discutir esto?

Las estrategias que usan los profesores y coreógrafos que siguen todo este sistema de valores añejos, anquilosados e inhumanos, so pretexto de “corregir”, “enseñar” y “ayudar” a las personas que quieren “lograr” ser buenos artistas del arte de la danza, son entre otras: chantajes emocionales, negociaciones sexuales, condicionamiento de los lugares preferentes (lugar en el escenario, personajes principales), desconocimiento del proceso personal de aprendizaje de las diferentes personas insistiendo en que todos sean iguales, sometimiento a una sólo forma de aprendizaje, ritmo y tiempo, imposición de su propia manera de ver, aprender y hacer danza; la constante comparación entre los buenos alumnos y los malos poniéndoles etiquetas, la promoción de la competencia, entre otras. Irene Carreras dice que: “Hay docentes que estimulan la competencia desleal y se le cede poco o

---

<sup>84</sup> Pacheco Cabello, “Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea”, 21.

<sup>85</sup> Emilio Rosales, *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, 82.

ningún espacio a lo educativo, *so pretexto* del poco tiempo que hay para desarrollar el sistema de habilidades”<sup>86</sup>.

La organización de concursos formales es un ejemplo de promover una competencia que dentro del arte es irracional ¿acaso existe una competencia leal? Todo un engranaje de valores y gustos se forja a partir de una sola idea de lo que es la danza. Los familiares, el público en general aprueban estos métodos porque no conocen otros y si los conocen, estos no son reconocidos por los guetos de poder institucional de quien determina qué es danza o qué no es “buena” danza.

Sin embargo, las heridas, la frustración y la aceptación de la violencia se internaliza, se justifica y hasta se busca. El odio por una misma, por el cuerpo, se sigue perpetuando dentro de un ser que se supone sabe de su valor y estima; los hay -y muchos- que rechazan su cuerpo aunque bailen precioso. El caso es que reproducen estos patrones, estos estilos, técnicas y métodos, no sólo con el alumnado, sino con sus compañeros y en general con la gente con la que conviven, porque el encarnar toda esta experiencia no se queda ajena al comportamiento de la vida cotidiana.

Javier Contreras afirma que existe: “La resignación ante la aparente inmodificabilidad de la situación de desconfianza, malos tratos, competencia, ejercicio de la violencia simbólica (rumores, chismes, humor) entre los propios hacedores de la danza”<sup>87</sup>. Tales actitudes son comunes en el ambiente de la danza y posiblemente la causa de que este gremio no logre tener la suficiente fuerza para mejorar sus condiciones laborales y de decencia ante las instituciones encargadas de apoyarlos. Y ¿qué podemos esperar de quienes han sido educados para maltratar su cuerpo en lugar de respetarlo, aceptarlo? de quienes se les ha enseñado a obedecer sin cuestionar, sin pensar, sin discutir, sin escuchar.

---

<sup>86</sup> Irene Carreras Hernández, *Algunas manifestaciones*, 21.

<sup>87</sup> Javier Contreras Villaseñor, *Targúm en una botella...* 69.

¿Acaso es real esta imposibilidad de cuestionar, de crear otras formas, otros métodos, otras propuestas? ¿Qué idea y vivencia del cuerpo tenemos que construir para resignificar la danza? En lo que he planteado hasta aquí, Emilio Rosales habla de un “cuerpo que accede a privaciones, que soporta censuras, que se ve obligado a lidiar contra minuciosos y crueles embates de violencia con tal de sostener el placer más íntimo, más extraño, demandante y embriagador, que es hacer (se) ser danzando”<sup>88</sup>. ¿Ese gusto y placer de un “cuerpo en estado de danza”, como él lo dice, es suficiente justificación para no querer cambiar las viejas estructuras que no solo condicionan la manera de danzar sino el carácter, la conciencia y la convivencia?

Existe un deseo genuino, orgánico como ya lo mencionamos, un placer en el movimiento, pero se ve desfigurado, confundido e incluso pervertido por la reducción de la danza a técnicas, teorías y creencias erróneas sobre el cuerpo y todo lo que de él deviene. Adriana Guzmán asegura sobre el deseo del que danza que:

El deseo lejos de estar inscrito en lógicas liberadoras y celebradas como expresión de espiritualidad, se regula por la normatividad de un proceso de modelación y regulación que identifica al deseo propio con la forma dominante de organización, de tal manera que se confunde el propio deseo con el deseo dominante. Ello implica la renuncia u olvido de uno mismo<sup>89</sup>.

Desde la negación de una misma, la aceptación de abusos y actividades desventajosas, sin la aceptación plena de ser sujetos de derecho, sin libertad de elección de cómo tratar a su cuerpo en la preparación para entrar a ese tan deseado estado de danza; es necesario despojarse de la tradición que oprime y violenta al

---

<sup>88</sup> Emilio Rosales, *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, 55.

<sup>89</sup> Adriana Guzmán, *Disciplinamiento de la elegancia*, en “Los archivos del cuerpo ¿Cómo estudiar el cuerpo?” (México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2012), 310.

cuerpo, para poder considerar a los artistas como una opción para ser portavoz, ejemplo y agentes de construcción de paz. Ellos son hebras finas del tejido social,<sup>90</sup> ellos no deben perpetuar costumbres malsanas, es preciso despojarse de la violencia en el espacio primigenio, en el cuerpo-persona. La pregunta dirigente será ¿no quiere, no puede, o no conoce otras posibilidades? Nos ocupa comprender a fondo cómo es que se danza en una sociedad que ha castigado tanto al cuerpo, lo femenino, el goce, la alegría y el amor.

Arendt, respecto del problema de la violencia, dice que no es prioridad definirla, sino comprenderla como instrumento técnico y en el “simple hecho de que no haya aparecido todavía en la escena política un sustituto de este arbitro final”<sup>91</sup>. Hasta ahora hemos creído que la violencia es la única manera de lograr lo que deseamos, hacer una danza bella, pisar los escenarios para bailar, obtener prestigio, poder y éxito artístico. Posiblemente encontremos otra forma de danzar, lejos de tan insípidas aspiraciones. Otra manera de vivir en nuestro cuerpo con respeto y dignidad dentro y fuera del estado de danza.

## **2.2 FILOSOFÍA Y DANZA.**

### **2.2.1 Omisiones de la danza en la filosofía.**

*La filosofía no es un cuerpo de conocimiento en particular; es la perenne atención que nos impide olvidar el origen del conocimiento.*

-Maurice Merleau-Ponty-

Ya he expuesto uno de los aspectos ocultos de la danza, la omisión de la relación entre la mujer, la divinidad y el cuerpo, así como sobre la violencia sistémica en las escuelas de danza. Hablaré ahora de las omisiones que sobre la danza ha hecho la

---

<sup>90</sup> Las políticas culturales actuales ven en el arte esa posibilidad, cuestión que habría que estudiar con más cuidado. Así una cantidad importante de asociaciones civiles que tienen por objeto social las actividades artísticas, han desarrollado proyectos encaminados a cumplir con tales políticas públicas. Ver enlaces en enlaces electrónicos, “Cultura para la armonía”.

<sup>91</sup> Hannah Arendt, *Sobre la violencia*, 12.

tradición filosófica porque invisibilizar la existencia de un ser, de un hecho u acontecimiento es negar su presencia, y eso es discriminación, es violencia.

¿Por qué desde la filosofía se ha escrito tan poco de danza? ¿Cómo acercarme a buscar la ontología de la danza si sobre este tema se ha pensado muy poco? Al plantearme la idea de abordar la danza desde un enfoque filosófico, pude identificar que existe una cantidad considerable de libros y artículos sobre la historia de la danza, los protagonistas de moda, los estilos, técnicas y principalmente reseñas y críticas a las obras coreográficas, sin embargo poco se ha abordado sobre la danza desde la filosofía.

Gustavo Emilio Rosales en su libro: *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, dice que la danza “Epistemológicamente, está ligada con los conceptos filosóficos de mayor importancia: la ética, la libertad y el sentido primordial de la existencia<sup>92</sup>”. Importante y necesarios son los estudios ontológicos de la danza, para así considerar los valores o principios sobre el trato al cuerpo-persona de quien danza. En este sentido trataré de evidenciar algunas causas de omisiones importantes con respecto a la ontología de la danza durante su devenir histórico.

Comparto el sentir de Carlos Eduardo Sanabria Bohórquez, cuando en su artículo “Repensar la imagen. Fenomenología y danza”, dice:

Hay intentos de pensamiento que se presentan como una estructura blindada, invulnerable, coherente. Me temo que el ejercicio de pensamiento que vengo a presentarles carece de estas características. Y no sólo por mi incapacidad intelectual, sino también por un cierto carácter elusivo del asunto, de la “cosa” misma que trato de aprehender en las palabras del pensamiento filosófico y del ejercicio

---

<sup>92</sup> Emilio Rosales, *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, 9.



del pensamiento: esto es, el cuerpo, en primer lugar, y la danza, en segundo lugar<sup>93</sup>.

Considero indispensable hacer un breve paraje sobre el cuerpo y la danza en la filosofía y en la historia, para tener un panorama más amplio y comprender desde mi interpretación el porqué de la violencia hacia el cuerpo-persona del que danza.

Al enfrentarme a esta problemática ligo con algunos cuestionamientos. ¿Por qué algunos filósofos de la estética o de la filosofía del arte no consideran a la danza cuando dan ejemplos ontológicos o hermenéuticos de las diferentes expresiones artísticas? ¿Podemos encontrar respuestas en lo arriba expuesto a tal omisión? ¿Cómo acercarnos al aspecto ético de la enseñanza de la danza desde la filosofía?

En seguida veremos algunos ejemplos de omisión filosófica con respecto a la danza.

Walter Benjamin en *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica* dice que: “Las obras de arte más antiguas surgieron, como sabemos, al servicio de un ritual que primero fue mágico y después religioso<sup>94</sup>”; las imágenes más antiguas estaban al servicio de la magia, sin embargo no menciona la danza, arte primero en surgir en comunicación con lo misterioso de la naturaleza y su relación con el cuerpo.

Benjamin refiriéndose a la pintura dice que lo importante era “que lo vean los espíritus<sup>95</sup>”. En la danza originaria el sentido ni siquiera era que la vieran los espíritus, era bailar con ellos. El “otro” es considerado un Ser, es el Espíritu, por

---

<sup>93</sup> Carlos Eduardo Sanabria Bohórquez y Ana Carolina Ávila Pérez, *Pensar con danza*, (Colombia: Ministerio de Cultura, Universidad de Bogotá, 2014), 163-173. Jorge Tadeo Lozano, *Repensar la imagen. Fenomenología y danza*, en “Pensar con danza”, 168.

<sup>94</sup> Walter Benjamin, *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*, (México: Itaca, 2003), 17.

<sup>95</sup> Benjamin, *La obra de arte*, 17.

ello el danzante se comunica con los espíritus directamente. Los indios de Norteamérica suelen decir: mi Espíritu le danza a tu Espíritu.

Heidegger, en *El origen de la obra de arte*, dice que hablar de la obra de arte, es hablar de su esencia, de su ontología; es hablar de la materia de su materia<sup>96</sup>, de las características de cada arte, sin embargo en sus ejemplos, la danza tampoco aparece. Habla de la madera, de la piedra pero no del cuerpo ni del movimiento como materia esencial de la danza.

Schelling, en su "Sistema", clasifica las artes figurativas en "tres formas básicas: Música, pintura y escultura, con todos los tránsitos de una a otra"<sup>97</sup>. Dice que la danza es una escultura en movimiento. "La escultura representa la libertad petrificada", si la danza es la escultura en movimiento, entonces la danza es la libertad vivificada. Habla de la plástica pero no considera la plástica del cuerpo en movimiento, a la danza; siendo ésta por excelencia el arte de la plasticidad.

Cuando Schelling habla del ritmo lo hace en relación con la pintura; dice que en la plástica de la pintura y en la arquitectura hay ritmo, el de la música; ciertamente el ritmo no es exclusivo de la danza, pero él dice que es la música la incitante o excitante, sin embargo, el ritmo primario, originario, es el ritmo del corazón y el de la respiración. El ritmo está en el cuerpo. La respiración marca el ritmo encarnado en el origen de las primeras danzas de la humanidad. Finalmente, Schelling reconoce a la danza en el "coro", pero es esa parte que acompaña y representa a la acción; "la gran dificultad para los poetas modernos de no dejar la escena vacía está eliminada gracias al coro"<sup>98</sup>. La danza para él no tiene un lugar principal ni único, más bien es un relleno.

---

<sup>96</sup> Martin Heidegger, *El origen de la obra de arte*. (Madrid: Alianza, 1996), 221.

<sup>97</sup> Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling, *Filosofía del arte*, trad. Virginia López Domínguez, (España: Tercer milenio, 2006), 175.

<sup>98</sup> Von Schelling, *Filosofía del arte*, 454-456.

Con lo anterior podemos ver lo forzado que ha sido para algunos filósofos ignorar o sacar de sus sistemas de pensamiento al cuerpo y a la danza. Kleinberg Levin en su ensayo *Los filósofos y la danza*, lo considera “descuido” más que falta de interés. “Puesto que el arte de la danza es, hablando ontológicamente, el arte del cuerpo humano, y puesto que lo más interesante del cuerpo humano concierne fundamentalmente a la percepción y su ontología, resulta fácil comprender el descuido<sup>99</sup>”. Más tarde cuando los filósofos se ocupen de lo sensible y de la percepción es que el cuerpo y la danza tendrán un espacio para la reflexión filosófica.

En el libro *Filosofía y danza*, de Kena Bastien van der Mer, podemos encontrar también la recopilación de varios artículos en los que aborda posibles respuestas a la omisión de la danza en la filosofía. En el prólogo Ana María Martínez de la Escalera, menciona que “pocos son los filósofos que le han dedicado a la danza pensamientos más que pasajeros<sup>100</sup>”. El poco interés por el cuerpo y el movimiento puede ser uno de los motivos.

En los Siglos XV al XVIII la cultura de la danza se consideró primordial; el objetivo era meterla a la corte con la función de entretener al rey y a la nobleza tal como lo refiere Fabrizio Andreella en *El cuerpo suspendido. Códigos y símbolos de la danza al principio de la modernidad*, quien ubica en el nacimiento de la modernidad el momento en que se codifica la danza. En su estudio habla de la identidad de la danza en relación con sus elementos constitutivos: el cuerpo, el gesto, el rito, el lenguaje y lo sagrado, ubica en estos periodos cómo la danza se transforma de una necesidad vital social a una codificación técnica llena de banalidad.

El filósofo Francis Edward Sparshott considera que la danza debe ocupar un lugar importante en la teoría de las artes en general, en su artículo titulado *¿Por qué*

---

<sup>99</sup> Kena Bastien van der Meer, *Filosofía y danza*, (México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2015), 45.

<sup>100</sup> Bastien, “Prólogo”, en *Filosofía y danza*, 9.

*la filosofía ignora a la danza?* menciona que atendiendo a la tradición filosófica que se ha hecho en occidente, no hay nada en qué fundar una filosofía de la danza, puesto que, entre otras cosas, ha sido en una filosofía patriarcal donde a la danza se le considera un arte de mujeres, una expresión salvaje, elemental, de rituales, un arte menor; la cultura patriarcal desconoce o tiene aversión a lo que tenga que ver con el principio femenino. “La danza era de los salvajes y hombres primitivos, cuya expresión no era clara ni definida. Como medio de expresión, la danza es subhumana y preartística”<sup>101</sup>; dentro de esa lógica de pensamiento patriarcal el cuerpo y la danza no están dentro de su interés. Sparshott dice que:

Cuando nos volvemos hacia la danza, encontramos, en primer lugar, que por diversas razones las ideologías que están al alcance de las demás artes no han estado a su disposición, de modo que los filósofos no la podían integrar o introducir en sus teorías generales de las artes; y, en segundo lugar, la danza no ha sido, en ningún momento, conveniente un arte central en la cultura<sup>102</sup>.

David Kleinberg-Levin coincide con Sparshott en que la omisión de la danza en la filosofía se debe al predominio de la razón sobre la valía o nula aceptación de la epistemología del cuerpo. Sparshott afirma que no existe una base accesible sobre la cual desarrollar una filosofía de la danza y que esa base no la pueden imaginar los filósofos; únicamente la pueden explicar<sup>103</sup>. ¿Por qué? La bailarina a bailar y el filósofo a pensar. Podemos concebir otras maneras de solución, otras posibilidades compartidas en tanto que aceptemos que el dualismo está arraigado, en una larga historia de pensamiento a su favor. David Kleinberg asegura que:

Los dualismos antiguos metafísicamente inspirados -provenientes del platonismo y del gnosticismo cristiano- y apropiados por Descartes,

---

<sup>101</sup> Bastien, *Filosofía y danza*, 36.

<sup>102</sup> Bastien, *Filosofía y danza*, 30.

<sup>103</sup> Bastien, *Filosofía y danza*, 38.

que separan la mente del cuerpo, la razón del sentimiento, el pensamiento de la acción, el espíritu versus la carne, lo teórico de lo práctico, lo inteligible de lo sensible...no sólo crearon o impusieron estas divisiones, sino que crearon o impusieron prioridades y privilegios en cada uno de estos ejemplos favoreciendo al primero y suprimiendo o reprimiendo al segundo honrando al primero y menospreciando al segundo. Así, debido a que la danza concierne al cuerpo es comprensible que la filosofía metafísica la descuidara o incluso la viera con desprecio<sup>104</sup>.

Intentar menospreciar un aspecto por el otro no trae soluciones, “el modelo corporal no implica desvalorización alguna del pensamiento”<sup>105</sup>, es preciso mencionar las inclinaciones racionalistas para poder equilibrar<sup>106</sup> y poder reconocer el poder epistemológico de cuerpoalmente. Veamos la insistencia sutil. Valèry puntualiza: “Mi filósofo, ¿qué puede hacer ante la Danza y la bailarina para hacerse la ilusión de que sabe un poco más que ella sobre algo que ella conoce mejor y que él ignora por completo?”<sup>107</sup>. El filósofo también es cuerpo, cuando piensa sus neuronas se mueven, por lo tanto tiene capacidad de sentir y pensar lo que pasa en la danza. La bailarina no tiene falta de capacidad de razonamiento, su razón se afina en su kinesis. Lamentablemente es cierto lo que Javier Contreras señala: “La danza es devaluada en tanto saber [...] pero esta devaluación tiene su origen en varias consideraciones apriorísticas: conocimiento verdadero es sólo el que tiene existencia conceptual; el cuerpo es un territorio abierto a las experiencias pero no depositario de saber. [...] el gremio de la danza tiene los suyos muy cargados de antiintelectualismo”<sup>108</sup>. Pareciéramos atrapados en un pozo sin salida.

---

<sup>104</sup> Bastien, *Filosofía y danza*, 49-50.

<sup>105</sup> Gilles Deleuze, *Sobre la diferencia entre la ética y una moral*, (Barcelona: Tusquets, 1984), 29.

<sup>106</sup> Hago un recuento similar cuando se discute con opositores del feminismo: Estar inmersos en el modelo patriarcal lleva a muchos ilusos a pensar que el feminismo quiere acabar con los hombres.

<sup>107</sup> Bastien, *Filosofía y danza*, 55.

<sup>108</sup> Javier Contreras, *Tárgumen en una botella*, (México: Instituto Nacional de Bellas Artes, 2013), 129.

El filósofo no se mueve y el bailarín no sabe pensar. Considero que estos prejuicios no permiten que el trabajo de investigación de la danza pase a otro nivel de reflexión. Es claro que las especialidades son diferentes pero no necesariamente excluyentes. El problema es que seguimos separando: cuerpo-mente, razón-sensación, lo que no nos deja ver otros horizontes.

Merleau-Ponty dice: “nada hay por ver más allá de nuestros horizontes, sino otros paisajes y otros horizontes”<sup>109</sup>. Verlos, reconocerlos e incluso inventarlos es parte de la realidad, tarea que podemos construir con los mejores aportes de cada uno de los saberes de la humanidad. La mayoría de las y los bailarines preocupados por lograr la técnica perfecta, creen que leer un poco les quita tiempo para “su entrenamiento”, rechazan la racionalidad porque no la ven como algo que es parte de su cuerpo, sino como una actividad que aleja de sus “metas”. Por otro lado, ¿qué pasa con los intelectuales que se rehúsan a conectar más con su cuerpo? Sorprenderse en la experiencia. Una investigación compartida sería un tesoro.

## **2.2.2 Ejemplos de filósofos que hablan de la danza y el cuerpo.**

*En otros días el alma miraba al cuerpo con  
desdén...esa alma también era  
horrible...Despreciadores del cuerpo, se les nota  
una envidia inconsciente.*

Nietzsche, *Así hablaba Zaratustra*.

Es relevante en este punto tomar en cuenta a Nietzsche, quien integró en sus planteamientos el tema de la danza: “Yo solo creería en un Dios que supiese bailar”<sup>110</sup>. “Dios ha muerto”<sup>111</sup> dijo Nietzsche, pero si creyera en algún Dios, sería en uno que mostrara cualidades sensibles, alegres, que amara al cuerpo. Este filósofo reconoce que el cuerpo tiene una sabiduría que no se explica con la razón;

---

<sup>109</sup> Mario Teodoro Ramírez, “Escorzos y horizontes, Maurice Merleau-Ponty en su centenario (1908-2008)”, Morelia, Jitanjáfora, (2010): 7.

<sup>110</sup> Federico Nietzsche, *Así habló Zaratustra*. (México: Época, 2005), 36.

<sup>111</sup> Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, 78.

las cosas sublimes sólo se pueden decir bailando. También dice que los que rechazan el cuerpo y lo desdeñan son los mismos que desdeñan el oficio del bailarín. Zaratustra le dice al volatinero “Hiciste del peligro tu oficio, lo que no es de desdeñar”<sup>112</sup>. Nietzsche nos está diciendo que al que danza no hay que desdeñar.

Nietzsche reconoció al cuerpo como el fundamento de todo saber humano. De la Escalera, en la antología de *Filosofía y danza*, asegura que el filósofo-bailarín “llegó a describir las proezas del filósofo del porvenir -al cual le sería factible la más profunda transformación de su humanidad”<sup>113</sup>. Aquel que viera las cosas de una manera totalmente diferente, con valores no reconocidos hasta ahora, inventando otra realidad.

Deleuze, en *Sobre la diferencia entre la ética y una moral*, nos recuerda la influencia de Spinoza en Nietzsche: “Spinoza propone a los filósofos un nuevo modelo: el cuerpo. A falta de saber gastamos palabras. Como diría Nietzsche, nos extrañamos ante la consciencia, pero <más bien es el cuerpo lo que nos sorprende><sup>114</sup>” Quizás vemos aquí los antecedentes de un aprecio al cuerpo y, por supuesto, por Nietzsche, a la danza.

Reconocer los aportes que Michael Foucault hace sobre los mecanismos de coerción institucional para someter los cuerpos a la “disciplina” es indispensable si se quiere reflexionar sobre la danza en la modernidad.

### **2.2.3 El giro fenomenológico a favor del cuerpo y la danza.**

Con la posibilidad de la fenomenología se abre otra oportunidad para la danza.

---

<sup>112</sup> Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, 16.

<sup>113</sup> Bastien, *Filosofía y danza*, 9.

<sup>114</sup> Gilles Deleuze, *Sobre la diferencia entre la ética y una moral*, 27.

A partir de Edmundo Husserl, creador de la fenomenología, y de su discípulo Maurice Merleau-Ponty, el cuerpo humano toma lugar central en la discusión. Kleinberg-Levin aprecia que:

La fenomenología es única en cuanto pone un entendimiento del cuerpo humano en el mero centro de su campo de visión y, segundo, que el acercamiento fenomenológico es, hasta ahora, el único que verdaderamente ha apreciado el cuerpo humano sensual tal y como se vive en la realidad, y que ha intentado seriamente expresar dicha apreciación con la mayor fidelidad, rigor y sensibilidad posibles<sup>115</sup>.

Aunque se podría decir que Merleau-Ponty no habla de la danza<sup>116</sup> sí habla del cuerpo que no es una cosa. Cuerpo vivido que no está separado del mundo, que siente y es sentido. Lo pone en el centro de la reflexión como tendría que serlo para el que danza.

---

<sup>115</sup> Bastien, *Filosofía y danza*, 44.

<sup>116</sup> Hasta ahora sólo he encontrado en el pie de página, 73, de la página 302, en Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenología de la percepción*, Quinta, trad. J.Cabanes, (Barcelona: Península, 2000), donde Merleau-Ponty habla de la danza y de lo cual hablaré más adelante.



**CAPÍTULO III.**  
**MOVIMIENTO Y CUERPO**

---

---

### 3.1 RECAPITULACIÓN Y RESUMEN.

#### 3.1.1 Recapitulación.

Recordando que la hipótesis de esta tesis es que al haber detectado que el problema de la violencia en la danza tiene su historia en relaciones religioso-político-sociales, en el ocultamiento de esta problemática, así como la poca reflexión filosófica sobre estos temas, es que planteo pensar sobre los conceptos de danza, cuerpo, movimiento y amor, con lo que podré aportar argumentos para las *Propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje de una danza desde el amar*, que propicien mayor autoconsciencia y responsabilidad de autocuidado integral, además de contribuir a la cultura de respeto al cuerpo-persona en la danza escolarizada.

En el capítulo anterior expuse las posibles causas de la violencia en la danza, exteriorizando las omisiones de las ideas relacionales entre mujer, diosa, cuerpo, danza y patriarcado. De manera que se conservan en la actualidad modelos técnicos que imposibilitan y violentan el desarrollo personal, autónomo, crítico y artístico de quien desea danzar.

En el presente capítulo analizo los conceptos: cuerpo, movimiento y amor desde la fenomenología y la educación somática<sup>1</sup>, específicamente en Merleau-Ponty y Moshe Feldenkrais, respectivamente. El concepto de amar lo atiendo desde la Biología del Amor de Humberto Maturana.

---

<sup>1</sup> La somática es sobre todo una disciplina práctica que en la actualidad reúne a personas entrenadas en las técnicas corporales conocidas como *Feldenkrais*, *Rolfing*, *Borfy Mind Centering*, *Alexander* y otras similares. Esta colección de prácticas transformativas orientadas al cuerpo fueron reunidas bajo el nombre de somática por Thomas Hanna, un filósofo existencialista que en los años setenta se convirtió en un practicante del método de *Feldenkrais*. Gerda Alexander, Ida Rolf, Thomas Hanna y otros pioneros de este nuevo movimiento, son más o menos contemporáneos de los pioneros de la tradición fenomenológica. Cf. Ivan Joly, *Educación somática, Reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*, (México: UNAM, 2008).

### 3.1.2 Resumen.

La Fenomenología es el estudio de las esencias en el mundo vivido, éstas, se comprenden en tanto tengan sentido para nosotros. El método fenomenológico no considera a las esencias como objetos, ni las explica con conceptos o con el significado de las palabras, ni deja a la existencia a lo que se ha dicho de ellas; la fenomenología es, para Merleau-Ponty, “encontrar esta presencia efectiva de mí ante mí”<sup>2</sup> en el mundo vivido. Busco la esencia del cuerpo y del movimiento en el mundo de la danza, en la acción que el cuerpo pueda efectuar como potencia, en un “cuerpo en estado de danza”<sup>3</sup>, así como la relación imprescindible en el mundo que se ha construido en este campo de existencia: cuerpo, cultura, movimiento, persona.

A Merleau-Ponty se le reconoce como el filósofo del cuerpo dentro de la fenomenología moderna, su punto de vista sobre lo corporal, lo sensible, lo perceptible; lo basa en una teoría profunda que reconsidera el cuerpo y el movimiento ante la tendencia positivista de su época. El aspecto más relevante y en el que se centra esta tesis es que el cuerpo no es un objeto, afirmación que Merleau-Ponty reitera constantemente y de diferentes maneras, como lo veremos más adelante.

Sobre el movimiento, destaco su postulado en que afirma que el movimiento siempre requiere de un móvil, reflexión que aunque pareciera obvia, es preciso reconocer, por lo menos en el ámbito de la danza. Ese móvil es el cuerpo, un cuerpo que siente, no un objeto.

---

<sup>2</sup> Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, Quinta, trad. J. Cabanes, (Barcelona: Península, 2000), 15.

<sup>3</sup> Entiéndase como “cuerpo en estado de danza” el que, como dice Rosales, *Epistemología del cuerpo en estado de danza*, 72. [Posee en la estructura somática de quien lo aborda y sostiene un soporte matérico de incuestionable solidez]. Con la consideración de lo que, en esta tesis, se entiende por cuerpo somático (cuerpo vivido desde su interior, en su objetividad y subjetividad construida desde lo que la persona percibe de él, desde su propia experiencia y no desde una referencia exterior).

Con respecto al Método Feldenkrais, expongo sus bases teóricas, la idea y práctica que Moshe Feldenkrais tiene sobre el movimiento; destacando su capacidad de poner en prácticas sencillas y accesibles a toda persona, conceptos y leyes que desde la ciencia, suelen ser complicadas de entender por un público regular, por ejemplo, la función que tiene el sistema nervioso en los procesos de aprender el movimiento o el papel de la atención y diferenciación en la modificación de patrones de comportamiento. Es por eso que se le reconoce hoy en día por sus deducciones especulativas sobre el cerebro y el aprendizaje. Su método se considera como uno de los más representativos de la educación somática, porque todos esos conocimientos los pone a consideración directa desde la experiencia vivida, no desde la información científica.

La Educación Somática es un nuevo campo disciplinario, un conjunto de métodos que tiene por objeto común el aprendizaje de la consciencia del cuerpo vivido. Según Iván Joly: “El soma es el cuerpo viviente, el cuerpo correspondiente al Yo el cuerpo vivido desde el interior”<sup>4</sup>. El cuerpo sintiendo su mundo interior en relación con el ambiente. El método Feldenkrais es uno de los más representativos de esta corriente de estudios sobre el cuerpo y el movimiento.

Una primera propuesta en este proyecto y que se encuentra más adelante en este apartado, es sugerir que cuando se escriba o hable sobre el sistema complejo que somos como personas, cuando se quiera referir a la unión inseparable entre cuerpo y mente o cuerpo persona; se utilice la imagen de la banda de Moebius  $\infty$ , como metáfora del “Quiasmo”, para evitar las dicotomías que la cultura patriarcal ha usado para justificar sus teorías separatistas y discriminatorias. Para lo cual me baso en *La filosofía del quiasmo* de Mario Teodoro Ramírez, por su forma tan clara y sencilla de explicar la relación de entrelazo, cuerpo, mente, espíritu, pensamiento entre otros elementos que para la hipótesis de este trabajo son importantes reconocer como inseparables.

---

<sup>4</sup> Iván Joly, *Educación somática*, 58-81.

Al abordar el tema del amor lo hago desde el pensamiento del biólogo y epistemólogo Humberto Maturana, quien asegura que hace tres mil y medio millones de años, inició el vivir en el convivir humano y que la emoción que motivó ese convivir fue el amor. El amor es la emoción que funda la existencia humana. Maturana hace una diferenciación entre el amor y el amar. El amor no como una exaltación ni virtud, sino como una acción de hacer, en las que se crea un entorno con ciertas características que lo hacen posible; ese entorno cultural dice, existió en una civilización matríztica de la que habría que abreviar para poder convivir en plena democracia.

### **3.2 MOVIMIENTO.**

Podemos entender y estudiar el movimiento corporal desde diferentes enfoques y disciplinas, por ejemplo: desde la anatomía, la biomecánica, la neurología, la kinestésia, la mecánica, entre otras; el enfoque dependerá del interés y de la actividad de la que se parta.

En general, se entiende por movimiento un cambio de lugar o de espacio de cualquier especie. El movimiento fue definido por Aristóteles como la esencia de lo que está en potencia. Con el movimiento se realiza la potencia de cualquier proceso, entendido de esta manera, el motor es parte fundamental. “Cualquiera que sea el motor –dice Aristóteles– siempre aportará una forma-sustancia particular, cualidad o cantidad [...] Todo lo que se mueve es movido por algo”<sup>5</sup>. Ese algo en nosotros como seres humanos es el cuerpo; por lo tanto, en todas las actividades del ser humano está involucrado el movimiento.

Ivan Joly nos recuerda lo que Feldenkrais decía: “No hay vida sin movimiento. Es el movimiento lo que nos da sentido de existencia, lo que asegura

---

<sup>5</sup> Nicola Abbagnano, *Diccionario de Filosofía*, (México: Fondo de Cultura Económica, 2004), 773.

el mantenimiento y reproducción de nuestra existencia”<sup>6</sup>. Si cesa el movimiento, termina la vida<sup>7</sup>; pareciera obvio, pero ¡cuánta dificultad encontramos en el cotidiano vivir para tomarlo en serio! Las personas cada día pasan más y más horas clavadas en las diferentes posaderas (sillas), pensando que sus cuerpos son una máquina a la cual atender sólo cuando da alguna lata.

### 3.2.1 Movimiento Corporal.

A pesar de que no existe un método propio ni único para estudiar el movimiento corporal, dicho “fenómeno” se aborda desde diferentes investigaciones de las diversas corrientes del conocimiento, tales como: la historia, la antropología, la medicina, las actividades deportivas y artísticas: danza, teatro y música.

A pesar de que el movimiento es una característica o capacidad del ser humano que está presente en toda actividad y sin la cual no podríamos existir, reconoce el especialista del movimiento Le Boulch<sup>8</sup>, sobre los estudios del movimiento, que: “no existe ninguna unidad en estas investigaciones”<sup>9</sup>, por tal razón será preciso dirigirse a él, dependiendo del objeto de estudio para abordarlo de manera pertinente. Por ejemplo: las personas profesionales de la danza y médicos del deporte, saben que: la anatomía estudia la estructura del cuerpo humano; la cinesiología estudia la relación entre la mecánica y la anatomía humana; la mecánica estudia la energía y la fuerza en el cambio de posición de los cuerpos; y la biomecánica estudia las estructuras anatómicas en los organismos vivos<sup>10</sup>. Estos especialistas de movimiento atienden sus lesiones o problemáticas corporales, en el mejor de los casos con dichos conocimientos.

---

<sup>6</sup> Joly, *Educación somática*, 14.

<sup>7</sup> Moshe Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, (Barcelona: Paidós, 1996), 30.

<sup>8</sup> Jean Le Boulch Nació en Francia (1924-2001). Fue médico y profesor de educación física, fundador de la Psicokinética.

<sup>9</sup> Jean Le Boulch, *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la Psicokinética*, (Buenos Aires: Paidós, 2011), 9.

<sup>10</sup> Karen Clippinger, “Prefacio”, *Anatomía y Cinesiología de la danza*, (Barcelona: Ed. Paidotribo, 2011).

Por otro lado, la psicología y la neurología han revolucionado las terapias en lesiones cerebrales y dificultades del movimiento con sus recientes descubrimientos sobre la influencia del movimiento en las conexiones neuronales. Así pues, lo que sucede en general es que los especialistas enfatizan sus tratamientos de acuerdo a su campo de estudio.

Es importante reconocer y estudiar los aportes científicos que con respecto al movimiento se han hecho. En lo personal, me interesa la mirada fenomenológica y la educación somática que posibilita su comprensión e integración en el camino de la búsqueda de sentido, en el desarrollo del potencial humano del que danza.

Para esto encuentro luz en *La fenomenología de la percepción* de Merleau-Ponty y en la teoría y práctica del *Método Feldenkrais*, que será lo que expondré a continuación.

### **3.3 MOVIMIENTO Y CUERPO EN MERLEAU-PONTY.**

#### **3.3.1 Fenomenología de la percepción.**

Considero importante recordar que Merleau-Ponty funda sus ideas en la fenomenología; desde ella centra su estudio en la percepción, ésta, como los otros elementos en los que reflexiona, suceden en el cuerpo humano visto fenomenológicamente, por lo tanto, es necesario hablar de manera general de esta postura filosófica y desde su obra más reconocida la *Fenomenología de la percepción* (1945).

La noción central de Merleau-Ponty es la percepción. La consciencia, dice, es consciencia perceptiva, cuerpo perceptivo con lo que se es en el mundo; es decir, la consciencia es consciencia de algo percibido.

Discurro que los principales conceptos que contiene la obra de Merleau-Ponty son: *descripción, percepción, esencias, reducción, intencionalidad, racionalidad* y

*reflexión*<sup>11</sup>. Los cuales expondré de una manera somera puesto que es importante comprender su pensamiento, para pasar más tarde a los conceptos que interesan a esta investigación: cuerpo y movimiento.

La fenomenología se distingue por hacer una *descripción* de los fenómenos, pero esta *descripción* se hace desde las vivencias. Es una filosofía que no explica ni analiza como lo hace la ciencia, sino con base en el mundo vivido; un mundo no descrito, un mundo vivido por el sujeto que es parte de ese mundo. “El mundo está ahí previamente a cualquier análisis que yo pueda hacer del mismo”<sup>12</sup>, por tanto, sensaciones y percepciones no son derivados del mundo, son el mundo. Aunque Merleau-Ponty recurre a la descripción, no lo hace alejada de la vivencia.

La *percepción* es la plataforma donde se es en el mundo, un mundo que no me pertenece porque no es cosa ajena a mí, yo soy perceptor de los actos en el mundo, el mundo me brinda y yo me brindo al mundo. No es un elemento para analizar el mundo o la realidad, sino lo que nos hace darnos cuenta que somos del mundo. La realidad *es un tejido sólido*, es el mundo conformado por lo que percibo y también por lo que imagino.

Se trata de buscar el sentido que del mundo tenemos a través de la experiencia de la *percepción* por la cual somos consciencia; aunque de esto no siempre podamos dar testigo fiel “No hay que preguntarse, pues, si percibimos verdaderamente un mundo; al contrario, hay que decir: el mundo es lo que percibimos”<sup>13</sup>.

La *percepción* no es entonces un elemento que nos ayuda al análisis del mundo, sino la plataforma en la que nos damos cuenta que somos mundo; por

---

<sup>11</sup> Estos conceptos, así como las citas de este apartado los he obtenido de Maurice Merleau-Ponty, “Prólogo”, *La fenomenología de la percepción*, (Barcelona: Península, 2000).

<sup>12</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 9.

<sup>13</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 16.



tanto, la fenomenología propone volver a las cosas mismas, comprender las relaciones que establezco con el otro, con el mundo.

Por otra parte, el sentido de la fenomenología es el estudio de las esencias en el mundo de la vida, éstas se comprenden en tanto tengan sentido para nosotros. El método fenomenológico no considera a las esencias como objetos, ni de explicarse con conceptos o con el significado de las palabras, ni deja a la existencia a lo que se ha dicho, es, como ya lo he nombrado, buscar la esencia del mundo en mí y ante mí, a partir del significado que los hechos tengan para mí. Para Mario Teodoro Ramírez, especialista en la filosofía de Merleau-Ponty, “la esencia no es un concepto, no es una forma, tampoco es un tipo de realidad es más bien, la realidad misma, la cosa misma”. Un error, nos dice, es confundir la esencia con el concepto<sup>14</sup>. Por ello, más allá de abordar el concepto de danza, basada en esta línea de pensamiento, me inserto en el tema de la esencia de la danza, en el mundo de la vida en que se desarrolla.

La *reducción* es hacer un silencio, un alto a todo lo previsto y concebido sin dejar de ver lo existente, es la oportunidad de revisar los prejuicios; como un acto de parar, de poner entre paréntesis todo presupuesto, toda teoría, es lo que nos deja ver lo que no es tan claro a simple vista. Merleau-Ponty dice que la reducción fenomenológica nos lleva a la consciencia del Uno sin separación del Otro, porque el Yo y el Otro más que existencia tenemos valor, no me puedo reducir a pura consciencia como individuo sino a la de un ser encarnado con historia. El movimiento de la *reducción* fenomenológica, continúa diciendo nuestro filósofo, no despoja al mundo de su trascendencia o de sus sombras, nos permite establecer relación del Yo con el mundo: “Es por ser de cabo a cabo relación con el mundo que la única manera que tenemos de advertirlo es suspender este movimiento, contemplarlo”<sup>15</sup>. Es, pues, una contemplación consciente, reflexiva. La *reducción* no

---

<sup>14</sup> Ramírez, *Escorzos y horizontes*, 63.

<sup>15</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la precepción*, 13.

pretende olvidar lo que de hecho tenemos por sabido; Merleau-Ponty lo dice de esta manera: “La mayor enseñanza de la reducción es la imposibilidad de una reducción completa”<sup>16</sup>. La reducción tampoco niega la actitud natural, ni que la consciencia se retire “sino que es tomar distancia para ver los hilos intencionales que nos vinculan al mundo”<sup>17</sup>, es ahí, en ese alto (stop-detenerse) cuando el asombro aparece, ante la revelación de lo trascendente.

*Intencionalidad.* A través de la *reducción* es que hacemos una comprensión fenomenológica porque busca el origen de la intención. Merleau-Ponty afirma que: “Comprender es captar de nuevo la intención total”<sup>18</sup>. No solamente la representación, las propiedades de lo percibido o de los hechos cualesquiera, sino las relaciones del uno con el otro y con el todo, de estas relaciones, nuestra posición ante la vida.

Para comprender algo, sin duda partimos de la *percepción* de nuestra propia experiencia, pero hay que tomar en cuenta todas las perspectivas, ya que éstas forman parte de una misma historia de la que somos partícipes, incluida lo emocionante de la contingencia. Estamos condenados al sentido, dice el filósofo francés, “no hay accidentes puros ni en la existencia ni en la coexistencia, porque tanto una como otra asimilan los azares para convertirlos en razón”<sup>19</sup>. Lo que se descubre y nos gusta resulta de una naturaleza espontánea y del conocimiento. *La intencionalidad* nos dice Teodoro Ramírez, es un «tender a» y no un «tener en» es un «proyecto» del mundo y no un mundo dominado<sup>20</sup>. La intención es un movimiento, una acción dirigida, parte del proyecto del mundo incluido el azar y la capacidad de bailar con estos.

---

<sup>16</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 14.

<sup>17</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 13.

<sup>18</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 18.

<sup>19</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 19.

<sup>20</sup> Ramírez, *Escorzos y horizontes*, 64-65.

Para la filosofía fenomenológica la *racionalidad* y la *experiencia* están entrelazadas, es la relación de mi mundo con la del otro. “El filósofo trata de pensar al mundo, al otro y a sí mismo y concebir sus relaciones”,<sup>21</sup> eso es, *reflexionar*, darse cuenta que una existe y el otro también, es preguntarse sobre esas relaciones, no es anularse a sí mismo ni al otro en esa reflexión.

La *reflexión* en esta filosofía no es acabada pero sí comprometida, pues se da en un mundo de relaciones entre subjetividades y objetividad. Nos dice que: “Nosotros tomamos nuestro destino en manos, nos convertimos en responsables de nuestra historia mediante la *reflexión*, pero también mediante una decisión en la que empeñamos nuestra vida”.<sup>22</sup> Soy responsable en tanto tomo mi destino en mis manos, o sea, en mi cuerpo, en mi movimiento. Empeñar mi vida no quiere decir destruirla, es más bien hacerme responsable de ella.

Filosofía inacabada dice Merleau-Ponty y la asemeja a la creación de una obra de arte. La meditación sobre su intención se asemeja a la tenacidad y actitud de asombro con la que trabaja un artista. (Merleau-Ponty hace referencia a ciertos artistas de su época: Cézanne, Valéry, Proust, Balzac). La danza parece ser una de las artes con más rasgos de inacabamiento, más no de algo incompleto.

En este escenario de percepción, reducción, intencionalidad y consciencia de y en un mundo vivido, con y desde mi cuerpo que soy, no hay alternativa más que ser responsables de las decisiones en el mundo. Mejor que sean con *reflexión* que sin ella, ya que soy del mundo.

Al considerar el acto reflexivo como un acto creativo y sensible semejante a la labor artística, al ser un espacio abierto, inacabado, semejante al del hacer dancístico como el arte de la corporalidad, es que se abre este espacio para reflexionar sobre el movimiento, el cuerpo y la danza.

---

<sup>21</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 19.

<sup>22</sup> Merleau-Ponty, *La fenomenología de la percepción*, 20.

Veamos pues qué nos dice nuestro filósofo del movimiento.

### 3.3.2 Movimiento.

Merleau-Ponty al hablar del movimiento<sup>23</sup> expone que si queremos tratarlo desde una postura fenomenológica no podemos ir a buscar su verdad como algo que presupone el nacimiento del movimiento, por ello el movimiento no puede ser considerado con la lógica de la mecánica; lo razona como un cambio de la posición de un cuerpo a lo largo del tiempo respecto de un sistema de referencia<sup>24</sup>. Si quiero pensar claramente este fenómeno tendré que ser sensible de su origen en mí y para mí, y su referencia exterior en el mundo de la vida.

Para Merleau-Ponty pareciera que lo más importante del movimiento es tener claro que no puede haber movimiento sin un móvil que lo realice y expresa la negación de éste en tanto no exista un objeto movable, como se lee en esta cita.

No hay movimiento sin un móvil que lo vehicule... Una vez hecha la distinción del móvil y el movimiento, no hay movimiento sin móvil, no hay movimiento sin referencia objetiva, no hay movimiento absoluto. No obstante, este pensamiento del movimiento es, de hecho, una negación del movimiento.<sup>25</sup>

De la cita anterior entendemos que el movimiento absoluto no existe, que el movimiento requiere de un móvil en el que se efectúa; hablando del movimiento humano, este móvil es el cuerpo. Aunque a veces un cuerpo no se perciba como movimiento; como el ejemplo que proporciona del corazón que late y mueve la savia que da vida y que traduce en pensamientos las experiencias percibidas al andar, reír, comer, etc., estas actividades como movimiento que son suceden en un

---

<sup>23</sup> En la segunda parte de la *Fenomenología de la percepción* titulada "El Mundo Percibido", en el segundo apartado, Merleau-Ponty habla del movimiento.

<sup>24</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 283.

<sup>25</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 283.

cuerpo que percibe. El filósofo insiste en decir que: “El movimiento no es nada sin un móvil que lo describa y que constituya su unidad”<sup>26</sup>. Reconocer la percepción del movimiento en aquel que lo percibe es lo que puede dar sentido en la identidad del móvil, del sujeto, de la persona. No hay sujeto sin movimiento ni movimiento sin sujeto. Aquí hay una relación quiasmática, uno no puede existir sin el otro y viceversa.

Merleau-Ponty nos dice que: “Si queremos tomarnos en serio el fenómeno del movimiento, hay que concebir un mundo que no esté hecho únicamente de cosas, sino de puras transiciones”<sup>27</sup>, y que: «Las cosas se definen, primero, por su ‘comportamiento’ y no por unas ‘propiedades’ estáticas»<sup>28</sup>. Los seres se definen por su movimiento y acción en la vida, por su comportamiento en el mundo dado y en el que construyen; en la interacción, en el contactar con su cuerpo al mundo, con el moverse. Una persona puede identificarse por su huella y también podemos identificarla por cómo se mueve en el mundo, la calidad de movimiento de una persona a otra no se puede igualar por más que se le intente. El movimiento es en el móvil y éste en la indefinida cantidad de móviles que existieron, existen y existirán.

Para Merleau-Ponty es claro que el cuerpo es el motor que se desplaza y nos hace al mundo y es el que nos acerca al fondo<sup>29</sup>, es lo que nos hace llegar a las cosas. El cuerpo móvil, motor, es el constituyente del movimiento, es éste el que establece la interrelación, acción, unión; el entrelazo con el mundo.

Para aclarar algunas ideas del movimiento humano en Merleau-Ponty será necesario notar lo que ha escrito sobre motricidad, mencionando aquí sólo algunas de sus ideas centrales y las que sugiero consultar en caso de interés, el tema de la

---

<sup>26</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 287.

<sup>27</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 290.

<sup>28</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 290.

<sup>29</sup> Este concepto lo abordo en la página 85 de este capítulo.

espacialidad del cuerpo propio y la motricidad en el libro *La fenomenología de la percepción*.

De acuerdo con Merleau-Ponty el cuerpo no es una “Máquina de músculos y de huesos, como aparato de flexiones y extensiones, como objeto articulado; y el mundo como puro espectáculo con el cual me uno”<sup>30</sup>; “si es, una fuerza fenoménica donde el contorno de mi cuerpo no tiene fronteras y ello es debido a que sus partes se relacionan unas con otras de una manera original, están envueltas unas en otras”<sup>31</sup>. El espacio del cuerpo y sus partes no están separadas unas de otras, no son partes aisladas, no pertenecen a otro que no soy yo. En este espacio corporal que soy es que sucede el movimiento que me acerca o aleja del otro, el movimiento de mis partes unidas nos entrelaza. Movimiento interno y externo, cuerpo-fondo, ser y universo.

Merleau-Ponty nos dice que: “Antes se creía que el esquema corporal, su representación fisiológica no podía ser más que un centro de imágenes en el sentido clásico. Sin embargo, en el empleo que hacen de él los psicólogos, se ve muy bien que el esquema corporal rebasa esta definición asociacionista<sup>32</sup>. El esquema corporal no sólo proporciona información de cómo estoy en el mundo, nos da información e imagen de una misma y nos da sentido de como estoy en el mundo. El espacio corporal en relación con el espacio universal es el punto, la forma y el horizonte; los espacios integrados. Aquí un aporte importante en la reflexión merleopontyana: ¿mi mano está sobre la mesa o la mesa está bajo mi mano? ¿Seré yo parte del universo o el universo está en mí? ¿Seré consciente del entramado de mi existencia o la consciencia de mi existencia me hace ser el hilo que la teje?

---

<sup>30</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 113.

<sup>31</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 105.

<sup>32</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 106.

Otro de sus aportes que merece atención es cuando menciona que el movimiento se puede entender como: el “movimiento concreto”; el dado por la anatomía, y el “movimiento abstracto” que involucra una “percepción viva”, un mundo construido,<sup>33</sup> y dice, parafraseándolo, que estas dos maneras de concebir al movimiento se tienen que abordar desde diferentes dimensiones reflexivas y en donde pueden confluir, es en la dimensión del comportamiento.

El comportamiento humano está determinado por su experiencia en el movimiento. La consciencia del cuerpo así como la del movimiento, son uno mismo sucediendo juntos en su realidad de existencia, en el mundo vivido o en los mundos vividos; en la carga simbólica y de significación en la vida y en las funciones que ocupamos para vivirla. Para entender el comportamiento hay que tomar en cuenta lo simbólico del movimiento, el contexto y su sentido en el vivir; en el cómo se da en la vida es que podemos explicar el movimiento.

Reconociendo la relatividad del movimiento y el poder que tiene para cambiar los dominios circundantes del gran mundo y del mundo interior, entonces tendremos que tener presente lo que el filósofo nos dice: “Este yo relativo y prepersonal que funda el fenómeno del movimiento y, en general, el fenómeno de lo real, exige evidentemente aclaraciones”<sup>34</sup>. En estas aclaraciones está la que reitera continuamente, el cuerpo no es un objeto y ahora lo dice de esta manera: “En ningún caso el sujeto del movimiento es un objeto”<sup>35</sup>. Este sujeto móvil tiene una historia, un pasado e intenciones, es el motor, el móvil, el Ser y el todo en un mundo de fenómenos anteriores que se puede identificar y reconocer, de los que se puede hablar como acciones que pasaron o devienen una tras otra en una continuidad de vida. “El movimiento es un hecho”<sup>36</sup>. El movimiento tiene historia

---

<sup>33</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, 1(1977), 19-134.

<sup>34</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 292.

<sup>35</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 288.

<sup>36</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 291.

en nuestra vida, creando un espiral que se crea a sí misma en un movimiento continuo.

Los ejemplos que Merleau-Ponty utiliza para referirse al movimiento están en relación con las características y facultades que el ojo ejecuta a través de la mirada. Sabemos por los estudios que aporta Moshe Feldenkrais sobre el movimiento que en el cuerpo humano el ojo es indispensable para la organización del movimiento. Merleau-Ponty nos dice: “Los límites del campo visual son un momento necesario de la organización del mundo, y no un contorno objetivo.”<sup>37</sup> La organización del movimiento es, pues, la manera particular y necesaria para relacionarnos con el mundo adonde se ancla la subjetividad. ¿Qué calidad o capacidad de organización? Eso depende de la relación móvil-movimiento.

En sus textos: *El ojo y el espíritu* y “La pregunta de Cézanne”, en los que se explora en su fascinación por nuestra facultad de ver, expone el fenómeno con diferentes vertientes de descripción. Experiencia que posibilita la transformación de una significación variada, según lo mirado y el que mira. Nos dice: “Así como nos es necesario un motor en el movimiento, precisamos un fondo del movimiento”<sup>38</sup>. El *fondo* del que habla Merleau-Ponty es la profundidad de la inspiración de la manifestación del espíritu. “¿Qué es la profundidad?, ¿qué es la luz? No para el espíritu que se separa del cuerpo, sino para el espíritu del cual Descartes ha dicho que estaba expandido en el cuerpo”.<sup>39</sup> El *fondo* pues es el espíritu del que se suele hablar en el arte, en el artista.

El motor del movimiento en la creación artística, de la danza en especial, depende del *fondo* del movimiento, del corazón del móvil. En relación al espíritu encarnado o cuerpo que danza nos diría nuestro filósofo que: “jamás puede

---

<sup>37</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 292.

<sup>38</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 292.

<sup>39</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 44.



hablarse de movimiento sin móvil, este es el caso del propio cuerpo”<sup>40</sup>. Por eso, hablemos del cuerpo.

### 3.3.3 Cuerpo.

*Sin nuestro espacio corporal ni siquiera  
existiríamos.*

-Merleau-Ponty-

Para sustentar mi tesis, la idea más importante de Merleau-Ponty es que el cuerpo no es un objeto, no es una máquina. “No movemos nuestro cuerpo objetivo sino nuestro cuerpo fenoménico”<sup>41</sup>; es en el cuerpo con el que me relaciono con el mundo, con él me acerco o me alejo, pero sobre todo, es con él que soy mundo. En esta relación es primordial admitir que no soy un objeto, una cosa; no danzo como una cosa-cuerpo, soy una persona digna de ser tratada con respeto y dignidad, soy un cuerpo que al aprehender el mundo me hago uno con él.

Mi cuerpo no es una idea, no es un pienso luego existo, más bien soy cuerpo, existo y pienso, es más, pienso con mi cuerpo. Mario Teodoro Ramírez lo dice de esta manera: “El cuerpo que percibe es cuerpo que habla y es también un cuerpo que piensa, que posee una memoria histórica, que forma parte de y actúa en la sociedad”<sup>42</sup>; con el cuerpo es que me expreso y se expresa el mundo en mí, por él vivo encarnada en la tierra con su historia y en la política que toca. El cuerpo como un sistema en los sistemas, el Todo.

El cuerpo es el móvil y el movimiento entrelazados; entre mi contorno y el de otros cuerpos no hay fronteras, así como no las hay entre las partes internas de mi cuerpo, éstas se relacionan unas con otras de una manera original: están envueltas

---

<sup>40</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 294.

<sup>41</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*. (2000), 114.

<sup>42</sup> Mario Teodoro Ramírez, *La filosofía del quiasmo*, (México: CFE, 2013), 15.

unas en otras<sup>43</sup>. No muevo la pierna, muevo la pierna del cuerpo que soy; no rechazas mi cuerpo, agredes mi persona; no amonestas mi movimiento, limitas mi libertad.

Hay que entender lo que Merleau-Ponty asevera: “Mi cuerpo entero no es para mí un amontonamiento de órganos yuxtapuestos en el espacio. Lo tengo como una posesión indivisa y conozco la posición de cada uno de mis miembros por un *esquema corporal* en que todos están envueltos”<sup>44</sup>; es decir, el espacio del cuerpo y sus aportes, no están separadas unas de otras. Pienso, sueño e imagino con todas las partes de mi cuerpo, no sólo con la cabeza; es una travesura nada divertida cuando nombro las partes de mi cuerpo como si estuvieran separadas, alejadas de mí o de lo que erróneamente sé de mí.

Reconocer lo que el “esquema corporal” nos dice de nosotros, según Merleau-Ponty, no es sólo para establecer conexiones neuronales funcionales, sino es saber la manera en que mi cuerpo se expresa en el mundo. No sólo nos proporciona información o nos da imagen de uno mismo: nos da sentido de cómo estoy y cómo me muevo en mis proyectos en el mundo. El cuerpo es pues lo que me hace ser en el mundo, “poseer un cuerpo es para un viviente conectar con un medio definido, confundirse con ciertos proyectos y comprometerse continuamente con ellos”<sup>45</sup>. No puedo comprometerme en las acciones del mundo si no comprendo en mi propio cuerpo vivido, las relaciones que existen entre el espacio y el tiempo, entre alma y cuerpo y el sentido en la vida.

Como lo menciona Merleau-Ponty: “La unión del alma y del cuerpo no viene sellada por un decreto arbitrario entre dos términos exteriores: uno, el objeto, el otro, el sujeto. Esta unión se consuma a cada instante en el movimiento de la

---

<sup>43</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 105.

<sup>44</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 105.

<sup>45</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 100, 108.

existencia"<sup>46</sup>, pero si aceptemos esa unión, no ha sido de manera conceptual, ni aceptada como tal. No sabemos que así es, hasta que pasamos por un proceso de reducción fenoménica, mística, artística o de otro tipo que mi realidad ignora. Es necesario por lo menos intentar tener presente la experiencia sensible de nuestro cuerpo, como nos lo dice el filósofo, saber adónde estamos a cada momento: "es preciso, pues, que incluso los movimientos "automáticos" se anuncien a la consciencia "<sup>47</sup>; porque ahí, en lo autónomo, en las vísceras, se manifiesta el alma sensible del que come o no, del que piensa o se deja llevar por la inercia, el corazón palpita diferente en un ser enamorado; el mundo interior de cada cuerpo es poco escuchado o valorado, ¿por qué? Las posibles causas ya las he expuesto en el primer capítulo.

El cuerpo no es pues un objeto al que se le conoce por sus partes, ni al que se le corrige o modifica por medios mecánicos sin comprender a fondo lo que le sucede, tal como lo menciona Merleau-Ponty.

Cuerpo como algo más que un objeto de estudio para la ciencia. El cuerpo no es un objeto transparente y no nos es dado como lo es el círculo al geómetra, por su ley de constitución; sí es una unidad expresiva que uno sólo puede aprender a conocer asumiéndola, esta estructura se comunicará al mundo sensible.<sup>48</sup>

Si no se nos presenta tan simplemente ¿Cuál es entonces el o los procedimientos para llegar a comprenderlo? Para tenerlo presente sin que la espontaneidad desaparezca; para dejar de concebirlo como algo exterior pero que siempre está ahí, en permanencia absoluta, que no sin *presencia*<sup>49</sup> necesariamente,

---

<sup>46</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 107.

<sup>47</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 113.

<sup>48</sup> Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, trad. Jem Cabanes, (Barcelona: Planeta-Gostini, 1994), 439.

<sup>49</sup> Hablaré de la presencia más adelante.

pareciera necesario aclarar como lo señala Merleau-Ponty: “yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo, o mejor, soy mi cuerpo”<sup>50</sup>.

En efecto, esta consciencia de ser mi cuerpo, no es vivencia cotidiana ni aún en la danza, vemos muchos zombis caminando por las calles, muchas danzas sin alma; hay una experiencia que nos está haciendo falta, el saber consciente. Nos falta el espacio y el tiempo para encarnar y comprender lo que Merleau-Ponty opina y expresa que: “el propio cuerpo es a la vez objeto constituido y constituyente respecto de los demás objetos”<sup>51</sup>; este Yo que no puede ser observado como un objeto delante de mí, alejado, sin sentido, con falta de responsabilidad propia y del mundo; nos falta ese otro conocimiento o práctica profunda, de *fondo*. Sí, el de los huesos y nervios, claro; ese más profundo, el inefable, el que se escucha en el silencio cuando estoy conmigo misma.

Una práctica de atención constante de autoobservación no contradice la consciencia pre objetiva ya dada; esto es, el acto de “estar presente” en mi cuerpo completo el fondo del que habla Merleau-Ponty y por la que también observamos al observador que soy yo misma, pero sabiéndolo.

«La atención a la vida es la consciencia que tomamos de unos ‘movimientos nacientes’ en nuestro cuerpo»<sup>52</sup>, nos dice el filósofo. Poner atención a esos momentos nacientes es que posiblemente podamos atender el intento real o la intención auténtica; el momento de atender a la vida implica un movimiento que es también pensamiento, idea y acción, todo en uno; el cuerpo observado y el observador.

Merleau-Ponty repite que el cuerpo: “No es objeto, eso es, no está delante de nosotros, más que por ser observable, o sea, situado a la punta de nuestros dedos o

---

<sup>50</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 167.

<sup>51</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 252.

<sup>52</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 97.

nuestras miradas, indivisiblemente trastornado y reencontrado por cada uno de sus movimientos”<sup>53</sup>. Mi cuerpo es el movimiento encarnado, pensado, sentido y expresado, pero en el que en su presencia debe darse algo que haga impensable su ausencia<sup>54</sup>. La atención a esos momentos de presencia es lo que la hace ser presencia, sin atención, del cuerpo puede haber un extrañamiento<sup>55</sup> tal que me haga ser insensible a mí misma.

Posiblemente ese algo sea lo que nos muestre el camino para no permitirnos tratarnos como una cosa, el darme cuenta de que estoy ausente de mí misma y del todo, me hace indiferente a la percepción; es diferente sentir que pertenezco al todo con todo mi ser, que simplemente tener esa idea; que no baje al cuerpo, que no se sienta en las entrañas, que se quede como exótica idea.

Merleau-Ponty dice que: “al tomar así nuevo contacto con el cuerpo y el mundo, también nos volveremos a encontrar a nosotros mismos”<sup>56</sup>, este encuentro con nosotras mismas no puede ser reducido a la suma de sensaciones en el cuerpo, como suceso neurológico, sino como todo un mundo simbólico que en cada persona aparece, vive y comunica.

Considero que cuando Merleau-Ponty nos dice: “No hay que decir, pues, que nuestro cuerpo está *en* el espacio ni, tampoco, que está *en* el tiempo. *Habita* el espacio y el tiempo”<sup>57</sup>, es para hacernos una invitación a percibir el tiempo y espacio encarnados, vividos, asumidos como totalmente nuestros, con los cuales decido la acción y la conducta, aún, la actitud ante la contingencia. Esa actitud ante

---

<sup>53</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 108.

<sup>54</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 109.

<sup>55</sup> Alejandra Olvera Robadam, *El cuerpo. Una conceptualización desde la nueva danza*, (Tesis de maestría, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Mich., 2008. “Entendemos como extrañamiento del cuerpo el proceso de alienación del mismo, en el que éste deja de ser entendido como parte del ser del bailarín y es convertido, por diversas instancias, en un objeto de dominación”.

<sup>56</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 222.

<sup>57</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 156.

el tiempo y el espacio que se corresponda a la responsabilidad en que asumimos la vida en y con el mundo.

Nuestro cuerpo, dice el filósofo, no es solamente un espacio expresivo entre todos los demás, es todos los demás, mi cuerpo son los otros cuerpos; agrega “es el origen de todos los demás, el movimiento de expresión, lo que proyecta hacia fuera las significaciones dándoles un lugar”<sup>58</sup>; nuestro filósofo considera al cuerpo como una obra de arte<sup>59</sup> ¿Cómo sería nuestra salud, nuestra vida, la danza, si captáramos el sentido de estas palabras?

Cuando Merleau-Ponty insiste que nuestro cuerpo no es una máquina de músculos y de huesos será para que comprendamos que no tendría que ser pues, algo que se “entrene”, se “capacite”, “manipule”, “discipline” a la manera patriarcal acostumbrada. Considera que, si algo haces con tu cuerpo, lo haces con tu vida, con tu persona y con el mundo entero. Habría que preguntarnos qué es lo que queremos conservar de esa manera de vivirnos cuerpo. Nos movemos en el cuerpo que somos, en la vida que vivimos, con las funciones simbólicas que nos animan o desaniman, pero nunca sin un cuerpo vivido, que siente y es sentido.

### 3.4 MÉTODO FELDENKRAIS.

*Yo no trato a personas, no las curo y tampoco les enseño. Estoy convencido que la cosa más importante para un ser humano es el aprendizaje. Aprender debería ser una experiencia placentera, maravillosa.*

-Moshe Feldenkrais-

Quiero iniciar con una aclaración importante, el método que creó Moshe Feldenkrais y que lleva su nombre no es una técnica ni método para la danza. Es

---

<sup>58</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 163.

<sup>59</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 168.

un método sobre el aprendizaje a través del movimiento. En el que se sostiene que el movimiento constituye la base del conocimiento<sup>60</sup>.

El Método Feldenkrais es un sistema de conocimientos y principios que van de lo empírico y sutil a lo científico, construyendo lecciones de movimiento corporal que mejoran la organización de las funciones del ser humano, así como sus acciones en la vida cotidiana y en las actividades especializadas; es un método sobre el aprendizaje y reeducación, su principal objetivo es crear las condiciones que propicien el autoconocimiento a través de dirigir la atención, al proceso por el cual accedemos a la autoconciencia a través del movimiento.

El Método Feldenkrais se practica en dos modalidades “*autoconciencia a través del movimiento*” e “*integración funcional*”; la primera en grupo, la segunda de manera individual. Ambas se basan en lecciones de sencillos movimientos lentos y suaves, llegando poco a poco a los más complejos, no sólo en el movimiento sino también en las experiencias mentales y emocionales. Esta práctica estimula y despierta la percepción de cada persona de manera particular, influyendo directamente en su sistema nervioso. Feldenkrais inventó más de mil lecciones, con dos o tres variaciones de cada una de éstas. La experiencia al practicarlas es tan particular y personal como la cantidad de individuos que somos.

El principal objetivo es lograr una óptima organización en la persona, que le permita una acción congruente entre lo que piensa, quiere y hace, por lo tanto, pone en evidencia la conexión implícita entre cuerpo-mente, sentimiento-sensación, pensamiento-acción.

En palabras de Feldenkrais: “El objetivo de mi trabajo es despertar la toma de consciencia en acción o, lo que es lo mismo, la capacidad de tomar contacto con los propios músculos y el esqueleto, y simultáneamente, con el medio ambiente [...]”

---

<sup>60</sup> Moshe Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, trad. Luis Justo, (Barcelona: Paidós, 1972), 46.

Esto no es relajación<sup>61</sup>. Con respecto a que el método no es para relajarse, nos dice que una persona no puede hacer nada si está en total relajación, incluso la total relajación, el cese de actividad eléctrica que propicia la contracción y relajación de los músculos, significa la muerte. Esta aclaración es pertinente porque al tener este método influencia de prácticas orientales, suele suponerse que es un método de relajación; sin embargo, lo que Feldenkrais busca es la ejecución sana, fácil, eficaz y placentera de la acción; que las personas vivan sus vidas en armonía con ellas mismas y con su entorno, con un mínimo de esfuerzo y gran eficacia.

La práctica consiste en una profunda observación y reconocimiento de la persona misma, de sus patrones y hábitos, es ser consciente de su comportamiento, del origen de sus decisiones y preferencias, abriendo espacio a la reflexión desde la experiencia corporal en movimiento, para luego dar paso a un posible cambio, que se dibuja al explorar otras maneras de hacer lo que hace, de aprender algo nuevo de sí mismo y de la manera de estar en el mundo. Por otra parte el método es un sistema relacional que involucra nuestras experiencias sensoriales internas y externas; la vida funcional concreta, el mundo interno objetivo y subjetivo así como las relaciones intersubjetivas; en una práctica corporal lúdica y en muchos casos placentera.

En el método como sistema de aprendizaje sobre la persona misma no existen objetivos externos absolutos que lograr, sino un proceso personal donde cada individuo aprende de acuerdo a su propio ritmo y posibilidades.

El Método Feldenkrais forma parte de una nueva corriente de estudios del cuerpo, la *Educación Somática*. Thomas Hanna fue un filósofo existencialista, fundador de esta escuela; redefinió el término

---

<sup>61</sup> Elizabeth Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, (México: Sirio, 2010), 83. Los profesores del Método Feldenkrais tienen que insistir constantemente en que el objetivo no es la relajación, aunque ésta se logre en algunas partes del cuerpo.



“soma” como cuerpo vivido, tal como es sentido desde el interior<sup>62</sup>. En la somática se atenúa la separación de cuerpo-mente y lo psicológico-corporal; sustenta que es el arte y la ciencia que interrelaciona los procesos de toma de consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente. Aquí se trabaja el cuerpo como una totalidad, dando lugar a la experiencia vivida desde adentro; que sea importante lo sensible, que esto le permita a la persona ser más consciente y un ser responsable tanto de sí mismo como de su entorno.

Thomas Hanna considera al Método Feldenkrais como uno de los más representativos de la *educación somática*,<sup>63</sup> ya que por medio del movimiento se accede a la consciencia de sí mismo y a la responsabilidad que tenemos con el mundo.

Feldenkrais dice: “El movimiento juega un papel importante en la formación de mi mundo objetivo [...] es posible que todos los seres vivos necesiten del movimiento para poder formar su mundo exterior objetivo, y quizá también su mundo interior objetivo”.<sup>64</sup> La correlación entre estos dos mundos y el que nos rodea los vuelve inseparables y puede ser también inconsciente. Mejor que sea una relación sensible, consciente y responsable.

En la actualidad hay especial interés por la *Educación Somática* y el *Método Feldenkrais*, ya que proporcionan una manera más humana de ver, pensar y actuar en el mundo. Ivan Joly discípulo de Feldenkrais nos dice:

---

<sup>62</sup> Joly, *Educación Somática*, 29.

<sup>63</sup> Cfr. Elizabeth Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 95. Thomas Hanna (1928-1990). Es conocido también porque en la década de los setenta acuñó el término “somática” para referirse al campo emergente de los enfoques cuerpo-mente. Fue el fundador de *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*.

<sup>64</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 35.

En América, Europa y Australia, están en busca de alternativas de formación que sean menos repetitivas, menos mecánicas, menos aburridas, menos hirientes, requiriendo menos “esfuerzo”. Cada vez más personas buscan maneras más agradables para mejorar su calidad de vida, calidad de aprendizaje y salud, procediendo con sensibilidad e inteligencia, más que con fuerza y brutalidad.<sup>65</sup>

El Método Feldenkrais se usa en todas las actividades del ser humano donde esté involucrado el movimiento, no es considerado como una terapia porque no da recetas, no hace diagnósticos, ni da ningún tratamiento específico para nada. “No soy terapeuta”<sup>66</sup> decía Moshe; aunque son evidentes los beneficios de salud física y emocional al practicarlo. Las personas que acuden a lo que Feldenkrais llama “lecciones de aprendizaje”, las considera estudiantes, alumnos que toman responsabilidad por su aprendizaje y no pacientes que esperan que el otro les diga cómo mejorar.

Para él, es un sistema de reeducación sensorial por medio del cual, se dirige la atención no a lo *que hacemos*, sino al *cómo lo hacemos*. “Se trata de un proceso de aprendizaje bastante diferente al de la educación académica formal de las escuelas, ya que el interés se concentra en el “cómo hacer” y no en “qué hacer”.<sup>67</sup> El énfasis está en el proceso por lo que no se le considera una técnica de enseñanza<sup>68</sup>, en el sentido de que, en la mayoría de las técnicas corporales, se sigue un modelo que el profesor enseña para que el alumnado lo replique de la manera más fiel posible.

### 3.4.1 Bases teóricas del Método Feldenkrais.

Las bases con las que Feldenkrais desarrolla su método vienen de diferentes áreas del conocimiento como: educación, salud, comportamiento social, filosofía, así

---

<sup>65</sup> Joly, *Educación somática*, 71.

<sup>66</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 324.

<sup>67</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 32.

<sup>68</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 22.

como las ciencias empíricas y la mística. Hay en Moshe Feldenkrais una herencia espiritual que no podemos omitir. Su abuelo fue uno de los mejores discípulos de Rabbi Israel ben Eliezer, fundador del movimiento jasídico; aunque Feldenkrais se reconoce como no religioso, su tendencia por lo místico lo lleva al “trabajo” de George Ivanovich Gurdieff (1866-1949), maestro espiritual de origen greco-armenio que impartió sus enseñanzas a principios del Siglo XX en Rusia y Francia. Feldenkrais sentía gran interés por sus ideas, ya que éste aseguraba que muchas personas pasan toda su vida en una especie de despertar del sueño y requieren una especial atención y autoobservación para despertar verdaderamente. “El trabajo” (tal como se conocía el método de Gurdieff) se basa en una forma sofisticada de movimientos que se combina con prácticas para despertar la consciencia, meditación y una intensa interacción social para cultivar el desarrollo interior<sup>69</sup>.

Congruente con un pensamiento que buscaba urgentemente el sentido de la vida ante la pérdida de la razón y una epistemología de la corporalidad, Feldenkrais indaga por todas partes sin prejuicios, experimentando y pensando. Carl Jung dice en la presentación del *I Ching*: “La verdadera indagación es sólo realizable en el ámbito del sí mismo, de la propia individualidad, de la cual procede toda respuesta válida y también toda apertura hacia nuevas indagaciones válidas”<sup>70</sup>. Feldenkrais basa su método en la comprensión del movimiento que explora primeramente consigo mismo y posteriormente con cientos de personas con diferentes características y de diferentes países.

La pregunta que se plantea Feldenkrais, es la guía para formular su tesis y desarrollo de su método “¿Cómo sería un ser humano que tuviera una estructura, un entorno y un proceso de aprendizaje ideales?”<sup>71</sup>. La respuesta la encuentra en el mismo desarrollo de su método.

---

<sup>69</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 325 y 326.

<sup>70</sup> Richard Wilhelm, *I Ching El libro de las mutaciones*, (México: Editorial SUDAMERICANA, 2013), 10.

<sup>71</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 321.

A raíz de su lesión de rodilla, al preguntarse ¿Qué estoy haciendo para que ésta, y no la otra rodilla se lastime? ¿Qué es lo que hago o no hago para que de tanto en cuanto, regrese la lesión? Feldenkrais especuló sobre un modelo ideal, imaginó un mundo inexistente en el que cada uno de los huesos y los músculos son y funcionan perfectamente; un sistema nervioso, con la mayor facilidad para conectarse con cualquier tipo de elemento, interno y externo; “imaginó un entorno ideal”.<sup>72</sup> Un mundo en el que seamos conscientes que ninguno puede existir sin el otro y que esto sea el principal sentido de las personas. “El árbol no podría vivir por sí mismo, la tierra no podría vivir sin árboles y un ser humano debería sentir lo mismo, que forma parte de este mundo”.<sup>73</sup> Feldenkrais considera que lo que realmente nos conecta es el movimiento, porque es él quien nos acerca o nos aleja. “Por lo tanto, lo realmente importante es el entorno, el sistema nervioso, los músculos y huesos. Lo sustancial es la conexión, el proceso de aprendizaje”<sup>74</sup> que se da en y durante el movimiento en el vivir.

Ahora bien, encontramos dentro de su tesis lo que él denomina “adversarios”: la ignorancia y el azar, contra los cuales sólo disponemos de un medio extraordinario: el sistema nervioso que conjuntamente con otros sistemas nerviosos son capaces de instaurar en una especie de orden que nos permita vivir dentro de un mundo hostil. Está hablando de la colaboración entre los seres humanos.

La organización entre todos estos sistemas nerviosos vivientes, podrá hacer posible que nos acerquemos a ese *entorno ideal*, pero sólo será viable si reconocemos la importancia de un *aprendizaje maduro* para poder lidiar con una cultura que nos ha programado sobre las creencias de un cerebro limitado. Moshe nos dice: “Desperdiciamos las habilidades al utilizar sólo las que necesitamos en la

---

<sup>72</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 321.

<sup>73</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 318.

<sup>74</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 320.

condición calamitosa que nosotros mismos hemos creado”.<sup>75</sup> Se refiere a este mundo en el que hemos aprendido a ser competitivos, deshonestos y agresivos, incluso con nosotras mismas, y donde nos hemos instalado en condicionamientos (logro, éxito, progreso). Feldenkrais suele decir que nada es permanente en nuestros patrones de comportamiento excepto la creencia de que ellos lo son, por lo que hay que estar al pendiente de nuestros patrones fijos de pensamiento.

Feldenkrais da cuenta con su teoría y práctica que: “El conocimiento es la etapa más avanzada del desarrollo humano, cuanto más se completa más puede un hombre satisfacer sus pasiones sin infringir la supremacía del conocimiento, y más humana se torna cada una de sus acciones”.<sup>76</sup> Él nos dice que tal vez el aporte más importante dentro del pensamiento humano es el que nos dio Sócrates con su premisa, *Conócete a ti mismo*. Pero, ¿cómo puede una persona conocerse a sí misma? Aprendiendo a observar primero cómo es en su actuar, no cómo debería serlo, sino cómo en realidad lo hace, cómo sucede en la vida, y luego abrirse a la posibilidad de aprender a hacerlo de otra manera y hacerlo. No quedarse en la consciencia, ni en la potencia sino en el acto, o al menos en el intento; la consciencia no resuelve todo, aunque sea la primera parte del ciclo. La acción consciente promete más que la pura idea.

Moshe Feldenkrais reconoce que, en su época, en el terreno del cuerpo y de la mente, hay todavía un camino muy largo sin explorar. Considera que a pesar de que se ha iniciado el camino, no debemos cesar en nuestro empeño por llevar la atención al cuerpo y todo lo que de él aprendemos; es él quien tiene milenios de sabiduría, de él podemos aprender casi todo, si aprendemos a escucharlo. Dijo que si lográramos que la mayor cantidad de educadores del mundo aprendieran a desarrollar la consciencia de la unidad cuerpo-mente en sus alumnos,

---

<sup>75</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 100.

<sup>76</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 202.

posiblemente el paradigma del reino de las dicotomías se desvanecería para pasar a una realidad que apenas imaginamos.

Feldenkrais centra su objetivo en desarrollar la capacidad de ser flexibles en todas las áreas de nuestras vidas; dice: “No persigo solo cuerpos flexibles sino mentes flexibles, mi objetivo es ayudar a restaurar la dignidad de cada persona”.<sup>77</sup> Una persona que no sabe ser flexible en su relacionarse con el mundo será más propensa a tener actos discriminatorios en donde ella misma también se segrega.

De la misma manera que Feldenkrais especula sobre la idea de un sujeto y el mundo ideal, acepta que la realidad no es totalmente conocible, en todo caso, existen no una sino tres realidades.

Una *realidad objetiva*, que es la que se construye en la experiencia sensorial con la que nacemos, la que usamos para comunicarnos con los demás y nos mantiene, por así decir, en el medio funcional elemental de la razón y la prudencia; de hecho, esta realidad no tiene fronteras claras con la *realidad subjetiva sensorial*, que creemos compartir con todas las demás personas; muchos confunden esa realidad con la verdad, Feldenkrais dice: “No hay verdad objetiva; y sólo somos más o menos subjetivos, en el mejor de los casos”.<sup>78</sup> La realidad subjetiva está muy arraigada en cada uno de nosotros y es tan real como nuestro propio cuerpo, continúa exponiendo:

No obstante, existen tantas realidades subjetivas como individuos. Pero, obviamente, hay una tercera realidad. Es la *Realidad*, -con mayúsculas- que existe independientemente de que tú y yo estemos vivos o de que la conozcamos o ignoremos. Esta es la Realidad que debe existir y estar presente, con independencia de que los hombres

---

<sup>77</sup> Diana Romano, *Introducción al Método Feldenkrais: el arte de crear conciencia a través del movimiento*, (Buenos Aires: Publisher 2003), 11.

<sup>78</sup> Moshe Feldenkrais, *El poder del yo*, trad. Eloy Fuente Herrero, (Barcelona: Paidós, 1995), 72.

existan o no. Cuando recurrimos a nuestro pensamiento y no solamente a nuestra percepción sensorial, advertimos que es más que probable que esta tercera Realidad sea la primera.<sup>79</sup>

La realidad nunca se ha percibido en su totalidad; Feldenkrais asegura que a pesar de su complejidad los que se acercan a ella son los científicos, filósofos y artistas. Si alguna vez creemos conocerla, nos dice, es que nos hemos cubierto con el velo de la ignorancia.

Moshe Feldenkrais asumiéndose en esta realidad incontenible, propone su método, no cerrado, abierto. Lo único que nos pide es que seamos curiosos, que nos acostemos en el piso para experimentar en carne propia sus propuestas, con la esperanza de que su *ideal* se concrete en una nueva generación, que se conduzca de una mejor manera de la que él vivió. Algunos discípulos dicen que Moshe decía: No creas nada de lo que digo, no soy tu guru. Comprueba lo que digo haciéndolo y si no te sirve, olvídalo.

Creo que sus sueños e ideales pueden ser compatibles con la idea de una danza más humanizada: “Cuando se elimine la conducta forzada y haya una proporción más elevada de potencia en hombres y mujeres, esta potencia se empleará para aumentar la seguridad humana, no para acabar con ella”.<sup>80</sup> Hay una afinidad entre estos ideales y los que pretendo en mi hipótesis.

Con el estudio del Método Feldenkrais puedo dar cuenta de cómo éste forma parte de *la teoría de la complejidad*, la cual nos dice que las preguntas que siempre nos hemos hecho como humanidad no pueden continuar fragmentadas en especialidades separadas. Feldenkrais intenta atenuar el divorcio que se ha generado entre la ciencia y otras aportaciones del pensamiento y la experiencia humana; Edgar Morín autor de *la Teoría de la complejidad*, dice: “[...] las ciencias,

---

<sup>79</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 99

<sup>80</sup> Feldenkrais, *El poder del yo*, 142.

ecología, ciencias de la Tierra, cosmología, son multi o transdisciplinarias: tienen por objeto, no un sector o una parcela sino un sistema complejo que forma un todo organizado”.<sup>81</sup> El mismo ser humano, tal como lo admite Feldenkrais, forma parte y es un sistema complejo organizado, debido a sus cualidades extraordinarias, como el pensamiento, el sentimiento, la percepción a través de los sentidos, la consciencia y la toma de consciencia.<sup>82</sup> De esta manera explora la relación que existe entre el cuerpo y su potencial de movimiento, desarrollando así la capacidad expresiva inherente a cada ser humano a través de la autoconsciencia.

Es importante señalar que tanto Feldenkrais como Hanna usan los términos consciencia (consciousness) y autoconsciencia o “darse cuenta” (awareness), para referirse a la toma de consciencia o al darse cuenta que me doy cuenta; estado indispensable para el aprendizaje sensorio-motor y la amplitud de percepción.

El método Feldenkrais tiene bases científicas: física, termodinámica, anatomía, biomecánica, neurología, mecánica, psicología. Se podría analizar desde diferentes especialidades con las que se ha vinculado. Ivan Joly dice: “es un enfoque radicalmente multidisciplinario, abarca varios enfoques corporales. En este campo, los métodos provienen de la física, la danza, la educación corporal, las artes marciales, el teatro, etcétera”,<sup>83</sup> y regresan a ellos también. De acuerdo a la práctica que se pretenda aplicar será necesario elegir el enfoque con el que se identifique y adapte, en mi caso y con fines de centrarme en el interés de esta tesis, me ajustaré a explicar lo que para Feldenkrais es el movimiento, ya que es uno de los elementos de la danza sobre el cual se mantienen improntas cuestionables en su enseñanza.

---

<sup>81</sup> Edgar Morin, *La mente bien ordenada*, (Barcelona: Seix Barral, 2003), 32.

<sup>82</sup> Romano, *Introducción al Método Feldenkrais*, 43.

<sup>83</sup> Joly, *Educación somática*, 107.



### **3.4.2 Movimiento.**

*Oigo y olvido. Veo y recuerdo. Hago y comprendo.*

-Proverbio chino-

En el pensamiento de Moshe Feldenkrais el tema principal es el movimiento. Él plantea que a través del movimiento se accede a la consciencia, consciencia de sí y del mundo; señala la diferencia entre consciencia y autoconsciencia, la primera como la actividad que no sólo sucede en el cerebro sino en sus conexiones neuronales en donde la percepción es determinante. Por otro lado, y siendo fundamental en su método, habla de aumentar la autoconsciencia, afinando la capacidad perceptiva, proceso por el cual una persona es capaz de desarrollar consciencia de sí a través del movimiento. En su propuesta teórica-práctica el punto central es comprender nuestra relación con el movimiento, tanto en el espacio interior como con nuestro medio ambiente, haciendo un estudio profundo de todas las aristas por donde se pueda comprender al movimiento.

Moshe Feldenkrais en sus diferentes textos nos habla de los componentes (mecánicos, físicos, neurológicos, etcétera), de sus orígenes (filogenéticos, genéticos, antropológicos, infantiles), sociales (educación, cultura); así como de sus usos e interrelaciones, con ello propone una visión ontológica y epistémica del movimiento.

Lo particular en el pensamiento y propuesta de Feldenkrais es su manera de poner al acceso de cualquier persona, la comprensión de conceptos complejos y abstractos en una práctica simple y profunda, todo alrededor del “comportamiento humano” con la premisa de poner atención al movimiento tal como ocurre en nuestra vida práctica, cotidiana y en las diferentes especializaciones que del movimiento se hacen -danza-teatro-música-deportes-costura-trabajo físico-idiomas- entre otras. Poniendo énfasis en la pregunta ¿cómo haces lo que haces? reconociendo que el movimiento no es algo que se nos es dado, éste se aprende y

se enseña, se modifica; es arbitrario, moldeable, pero también impredecible, es la vida misma; por lo tanto, es un misterio al cual nos podemos acercar sólo con una actitud de asombro, de curiosidad.

Dicho lo anterior podemos ver que el estudio del movimiento en Moshe Feldenkrais abarca diferentes campos, por ejemplo, explica las actividades vitales de todo ser viviente sin las cuales, según él, no podríamos subsistir, éstas son:

1. La reproducción, 2. La alimentación y 3. La conservación... Por otra parte, los animales de todo tipo son activos en lo que se refiere a la satisfacción de estas tres necesidades esenciales gracias a 4. La autopropulsión, que también es autodirección, por lo que el movimiento se convierte en el factor más importante de la vida animal. La cesación del movimiento equivale al fin de la vida misma.<sup>84</sup>

El estudio detallado de la manera en que el ser humano se propulsa es minucioso y amplio. En esta investigación no ahondaremos en cada uno de los aportes de estudio y propuestas prácticas del movimiento humano. Sin embargo, podremos nombrar lo que hasta ahora nos parece significativo en relación con el tema de esta tesis.

En el libro *Autoconciencia a través del movimiento*, Moshe Feldenkrais describe las características y relaciones que el movimiento tiene en el desarrollo del ser humano, así como la influencia que tiene el movimiento para mejorar el potencial de cada persona. Es importante reconocer que el primer libro en el que empieza a perfilarse su método es *Cuerpo y comportamiento maduro* (1949), anterior al de Mabel Elsworth Todd, quien escribió *The Thinking Body* (El Cuerpo Pensante), obra de la cual Feldenkrais hace referencia en sus trabajos posteriores. Él reconoce la

---

<sup>84</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 139.

influencia de la que es considerada como una de las grandes “pioneras de la somática<sup>85</sup>.

Feldenkrais sugiere que, para comprender el comportamiento dentro de la subjetividad de las personas, habría que entender que la acción se estructura en la consciencia por la construcción de la autoimagen:

Nuestra autoimagen consiste en los cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada uno de ellos a una acción particular varía, tal como difieren las personas que la ejecutan, pero que en cualquier acción estará presente, en alguna medida, cada uno de los componentes.<sup>86</sup>

Moshe Feldenkrais defiende con firmeza que estos componentes sólo se pueden separar para su estudio, excluir cualquiera de los cuatro componentes sólo se justifica para hablar de alguno en particular. Y nos dice: “En realidad, en el estado de vigilia no hay un solo instante en que el hombre no emplee al mismo tiempo todas sus facultades”.<sup>87</sup>

Movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento son parte de la misma unidad que somos, sucediendo todo al mismo tiempo, en el vivir de la vida humana.

Feldenkrais habla de movimiento en relación con el comportamiento humano, refiriéndose a él como la vía por la cual tal comportamiento sucede. Al igual que la acción está supeditada e impregnada del ser ontológico del movimiento, de tal manera que para hablar del “comportamiento humano” nos

---

<sup>85</sup> Mark Reese, *A Life in Movement*, Volume One, (San Rafael, CA, USA: ReeseKress Somatics Press, 2015), 473.

<sup>86</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 18.

<sup>87</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 41.

sugiere rescatar la premisa socrática: “Creo que conocerse a sí mismo es lo más importante que un ser humano puede hacer en su favor. Pero, ¿cómo puede una persona conocerse a sí misma? “Aprendiendo a actuar”<sup>88</sup>. Así, Moshe Feldenkrais apuesta al “movimiento” para lograrlo, por tal razón estudia el movimiento desde su origen, constitución, construcción, desarrollo, aprendizaje e implicación en el ser humano y, sobre todo, haciendo hincapié en el “cómo” se hace y para qué, “cómo” se le aprende y “cómo” aparece y se nos da en nuestra vida.

Feldenkrais nos cuenta: “Durante casi cuarenta años me dediqué, primero, a aprender a conocer qué estaba haciendo y de qué modo; luego a procurar que los demás aprendieran a aprender y de esa manera pudieran ser justos consigo mismos”<sup>89</sup>. Estaba seguro que a través del movimiento podría lograr que el autoconocimiento se situara en un aprendizaje primordial en la persona pero: “No como debería hacerlo, sino cómo en realidad lo hace”<sup>90</sup>, para después acceder a otras posibilidades de acción, mejorando la calidad del movimiento y su organización con todo lo que es una persona así como con su medio ambiente.

Feldenkrais afirma que el resultado de la experiencia es lo que constituye nuestra autoimagen, cada movimiento nuevo la aumenta o modifica. Su representación en el cerebro será única en cada individuo, pero, aunque la autoimagen sea en realidad resultado de la propia experiencia, el hombre tiende a considerarla como algo que le ha sido otorgado por la naturaleza. Aspectos físicos, voz, manera de pensar, ambiente, relación con el espacio y tiempo -he mencionado al azar- se dan por sentados como realidades nacidas con la propia persona, cuando en rigor, todo elemento importante de la relación del individuo con otras personas y con la sociedad en general, es resultado de un extenso proceso<sup>91</sup>. La autoimagen se va construyendo con la vida, con el cómo nos movemos en el

---

<sup>88</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 13.

<sup>89</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 13.

<sup>90</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 13.

<sup>91</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 28, 29.

mundo. Nuestra particular manera de aprender, todo lo que hacemos, está construido por la herencia, la cultura, la educación y el autoaprendizaje; y es la manera en la que nos relacionamos con el mundo, es la manera en que nos movemos y construimos nuestros mundos.

Feldenkrais nos dice que lo primero que aprendemos es a movernos, de hecho el primer contacto con la madre es estar ahí dentro en contacto con ella, el segundo, por el empuje y la fuerza al salir de ella y luego por el movimiento del mamar al alimentarnos. Al hablar del desarrollo del infante nos dice:

El contacto del infante con el mundo exterior se establece principalmente por intermedio de los labios y la boca: por medio de ellos reconoce a su madre. Cuando utiliza las manos para tocar desmañadamente y ayudar en la tarea de la boca y los labios, conoce por el tacto lo que ya conoce con los labios y la boca<sup>92</sup>.

Reconozco por la práctica del método, que de muchas partes de nuestro cuerpo no somos conscientes y que las partes con las que trabajamos a diario podrían ser las más despiertas, aunque no las más conscientes, de ello dependerá el grado de *presencia* en la vida.

Una de las razones por las cuales Feldenkrais dedica su vida al estudio del movimiento, es porque: “Los individuos actúan de acuerdo a su imagen subjetiva”;<sup>93</sup> recordemos que para él son inseparables los cuatro componentes de la conducta humana: sentimiento, sensación, pensamiento y movimiento; entonces es necesario proveer más conocimiento y consciencia acerca del movimiento, que es uno de los componentes que la afecta directamente. Considera que si prestamos atención cuidadosa a uno de los componentes de la acción de la conducta, influirá en los otros y por lo tanto en toda la persona; él le apuesta al movimiento.

---

<sup>92</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 21.

<sup>93</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 32.

Otra razón es que el movimiento es el signo más evidente de vida del cual toda persona tiene experiencia. La principal ocupación del sistema nervioso es el movimiento. Seleccione una cita larga sobre el cerebro y el sistema nervioso porque Feldenkrais basa su método, en estas ideas, las cuales para su época eran avanzadas.

Su cerebro y el mío tienen una historia muy larga. Nuestro sistema nervioso es una de las estructuras más complejas que existen. Posee estratos muy antiguos cubiertos por otros menos antiguos y por estratos más recientes. Cada nuevo estrato es una formación que funciona con mayor sutileza. Los más antiguos son primitivos y abruptos, con la modalidad del todo o nada. Cada estrato controla a los más antiguos y los reemplaza. Cuanta más nueva la formación, más sutil es su funcionamiento; hace que la acción sea más gradual y más diferenciada. Las estructuras más antiguas son más rápidas y seguras, y necesitan menos aprendizaje. Los estratos más nuevos se desactivan y permiten que el más antiguo -más confiable y rápido- tome el mando y asegure la supervivencia. Los nuevos, más sutiles y variados, reasumirán el control cuando finalice la emergencia. Las antiguas estructuras no son destruidas, sólo quedan latentes, menos obvias pero esenciales cuando surge una emergencia. Cualquier situación que no pueda manejarse con comodidad producirá una regresión, es decir, la antigua formación se hará cargo. Cuanto más nueva sea la estructura nerviosa, más lenta será. La graduación y la variedad requieren tiempo y aprendizaje para deliberar y elegir después de haber considerado las ventajas y las desventajas<sup>94</sup>.

¿A cuántos hombres de saco y corbata conoces que actúan continuamente usando su cerebro antiguo de manera indiscriminada, como si siempre estuvieran

---

<sup>94</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 81.

en peligro, atacando y sin ninguna sensibilidad? La cualidad del movimiento es más fácil de distinguir que la de la palabra, el lenguaje puede ser un tanto tramposo e incluso afrentoso. Cada idioma ha pasado por siglos de evolución; muchos de los elementos que los conforman los aprendemos sin darnos cuenta de ello: “Aprendemos un montón de viejas tonterías que se perpetúan a través del lenguaje, y más adelante, una vez embarcados en el aprendizaje, podemos aprender de un modo equivocado”<sup>95</sup>. Ejemplo de ello es el uso excluyente en un lenguaje sexista. Feldenkrais solía disculparse cuando no hablaba de “ellas”, mujeres, trabajadoras, etc., en los ejemplos que daba al conversar.

Regresando al porqué del movimiento. Las emociones según Feldenkrais se relacionan con los estímulos que llegan al sistema nervioso vegetativo o autónomo, o sea, por la percepción que surge de los órganos y músculos por el movimiento<sup>96</sup>; sin embargo, al pasar por el lenguaje, ese filtro lo hace cada vez más complejo y enredoso. ¿Qué podemos hacer con las personas que no hablan o no se comunican con nuestro idioma? La capacidad para moverse influye mucho sobre la propia valoración, los movimientos reflejan el estado del sistema nervioso y de la autoestima.

Según Feldenkrais, todos tenemos experiencia más rica del movimiento que del sentimiento y el pensamiento, porque con él nacemos, incluso es una capacidad que tiene un rango de límite muy amplio sin importar edad, etnia, género e incluso una discapacidad.

El movimiento constituye la base del conocimiento y la vida misma, “respiración es movimiento”<sup>97</sup>. Al observar el movimiento de la respiración podemos dar cuenta de todo un universo de sensaciones, emociones y

---

<sup>95</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 282.

<sup>96</sup> Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 69.

<sup>97</sup> Moshe Feldenkrais, para la lectura de cada uno de estos puntos, buscar en *Autoconciencia por el movimiento*, trad. Luis Justo, (Barcelona: Paidós, 1972), 42-48.

pensamiento; recordando que estos elementos nunca suceden aislados uno de otro, siempre están entrelazados.

Ahora bien, Feldenkrais habla del movimiento en general que se presenta y aprende el ser humano, pero apuesta por mejorar la calidad del movimiento y su organización. Aprender el movimiento depende de la relación enseñanza-aprendizaje, es decir, la manera en que se aprende el movimiento repercute en la calidad de acción y potencia en la vida, y por supuesto, en la *presencia* en la danza.

Conviene hablar de cómo se refiere el Método Feldenkrais a la *presencia*.

Algunos profesores que estudiaron directamente con Feldenkrais, como Beatriz Walterspiel, dicen que la *presencia* es una cualidad muy fina de estar en el momento presente, conscientes del todo que somos; es trabajar con una misma o con las otras personas como si fueran cada una un universo que no conocemos, es estar en estado de curiosidad constante; estar presente en el presente. Cabe mencionar que el director de teatro Peter Brook<sup>98</sup> le encargó a Feldenkrais el entrenamiento de su grupo de teatro durante una de sus giras a San Francisco, California. Brook considera que con la práctica del Método Feldenkrais, los actores y bailarines, logran una presencia escénica muy poderosa. En realidad, el trabajo principal al practicar el Método Feldenkrais es estar presente en la percepción del movimiento.

Finalmente expondré una cita de Moshe Feldenkrais que más que aclarar su visión y experiencia del movimiento, nos abre a más preguntas e inquietudes por comprender.

---

<sup>98</sup> Peter Brook (1925-) es actualmente uno de los directores de teatro más respetados en toda Europa y América. Su trayectoria profesional es muy extensa, variada e innovadora. El trabajo de Brook recibió la influencia de las ideas de Gurdieff y es muy probable que se haya relacionado con Feldenkrais por ese motivo.



“El movimiento es una modulación de un medio contextual ya familiar y nos lleva, una vez más, a nuestro problema central, consistente en saber cómo se constituye este medio contextual que sirve de trasfondo para todo acto de consciencia”.<sup>99</sup> El movimiento juega un papel esencial en la consciencia y formación del mundo, con él se forma el mundo exterior objetivo y si observamos con detenimiento, también con el movimiento se forma el mundo interior, más aún, en ese movimiento de observación nos podemos dar cuenta que no hay separación.

### 3.5 EL QUIASMO CUERPO $\infty$ PERSONA.

*Yo creo que la unidad cuerpo-mente es una realidad objetiva. No se trata de partes mentalmente relacionadas de algún modo entre sí, sino de una unidad funcional inseparable.*

-Moshe Feldenkrais-

#### 3.5.1 El quiasmo de Mario Teodoro Ramírez.

El concepto del quiasmo en este trabajo será tomado desde el estudio que el Dr. Mario Teodoro Ramírez ha expuesto en su libro *La filosofía del quiasmo* (2013), Presentando una reflexión sobre la relación quiasmática que Merleau-Ponty asegura que existe entre diferentes entidades que no están separadas, como las que existen entre el cuerpo que es cuerpo vivido y la consciencia como consciencia encarnada<sup>100</sup>. A grandes rasgos, es, pues, la relación de *entrelazamiento* entre dos cosas cualesquiera<sup>101</sup>.

Este estudio me ayudará a exponer mi propuesta de sustituir el signo de – (guion) por el símbolo de  $\infty$  (banda de Moebius) en los escritos donde se

---

<sup>99</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la precepción*, 291.

<sup>100</sup> Mario Teodoro Ramírez, *La filosofía del quiasmo. Introducción al pensamiento de Maurice Merleau Ponty*, (México: FCE, 2013), 14.

<sup>101</sup> Ramírez, *La filosofía del quiasmo*, 42.

especifique la relación quiasmática entrelazada de cuerpo-mente, cuerpo-espíritu y cuerpo-persona.

Entendemos pues el quiasmo como lo expone Teodoro Ramírez... “la reversibilidad y mutua incorporación del sujeto y el mundo, el doble movimiento que va de la subjetivación del Ser a la objetivación de la consciencia, de las cosas concretas al Yo carnal y de éste a aquéllas”<sup>102</sup>. El cuerpo∞consciencia en un movimiento que nace y es en el mismo instante que se es cuerpo y sujeto, el movimiento como entrelazo al mundo exterior y el mundo interior.

Ramírez expone que dentro de la filosofía de Merleau-Ponty no hay un concepto específico sobre el tema del quiasmo, pero se encuentra en su obra de manera recurrente. Ramírez entonces, estudia este término desde su quehacer filosófico, en tanto comprende la diferencia entre dualidad y dualismo<sup>103</sup>. Hay dualidad, diferenciación en nuestra corporalidad, en los individuos, en las relaciones, etc. La dualidad, dice Ramírez, es un dato de nuestra experiencia, una realidad de *dos*. “El quiasmo es una dualidad perfecta. El ser de un par en cuanto tal. Una realidad productiva entre dos. La potencia de un entrelazo. La fuerza de una composición: dos que hacen uno, uno que hacen dos”<sup>104</sup>.

En una relación dicotómica, y desde el punto de vista de Ramírez, hay contradicción, rechazo, exclusión; la dicotomía es una palabra clave -como ya vimos en el primer capítulo- en el lenguaje patriarcal; que tiende a dividir y contraponer. No así en la filosofía del quiasmo que reconoce la diferencia, la dualidad en lugar de la dicotomía.

El quiasmo es un esquema de pensamiento que nos permite concebir las relaciones de una dualidad en términos de reciprocidad,

---

<sup>102</sup> Ramírez, *La filosofía del quiasmo*, 80.

<sup>103</sup> Ramírez, *La filosofía del quiasmo*, 4.

<sup>104</sup> Ramírez, *La filosofía del quiasmo*, 46

relatividad, entrecruzamiento, complementariedad, superposición, encabalgamiento, empotramiento, reversibilidad, mutua referencia. Todo lo contrario de los esquemas dicotómicos, dualistas, que conciben las relaciones en términos de exclusión, exterioridad, causalidad mecánica y lineal, jerarquía y prioridad<sup>105</sup>.

Lo que estoy intentando decir al exponer las ideas de Ramírez con respecto al quiasmo es que no hay tal separación entre el cuerpo y la persona puesto que como veremos más adelante, la persona es todo lo que es en tanto ser corpóreo, sensible, con historia y vida propia; un ser que se compone de todas sus experiencias, sus sueños y sus ideas, su potencial latente, así como también de todo lo que no es y lo contraría.

Desde mi punto de vista, la filosofía del quiasmo nos proporciona argumentos pertinentes para ya no hablar ni escribir: cuerpo-mente, cuerpo-mundo, cuerpo-espíritu, cuerpo-alma, etc. Propongo usar un símbolo que ejemplifique esta filosofía quiasmática que unifica en lugar de separar. Me estoy refiriendo al símbolo de la banda de Möbius que represente la metáfora del quiasmo: cuerpo $\infty$ mente, cuerpo $\infty$ mundo, cuerpo- $\infty$ espíritu, cuerpo- $\infty$ alma, etc.

### 3.5.2 La banda de Möbius.

Según Marta Macho Stadler, en su artículo *La banda de Möbius*<sup>106</sup>, ésta es, desde el punto de vista topológico, una superficie de doble dimensión, con un único borde y una única cara. Fue uno de esos descubrimientos que se dan de manera simultánea. Presentada en 1858, por el matemático y astrónomo August Ferdinand Möbius (1790-1868) y, por el fundador de la topología Johann Benedict Listing (1808-1882).

---

<sup>105</sup> Ramírez, *La filosofía del quiasmo*, 48.

<sup>106</sup> Marta Macho Stadler, "La banda de Möbius" (Durango, 14 de marzo de 2011- 20 de diciembre de 2016): disponible en [http://www.ehu.es/~mtwmastm/Moebius\\_Durango\\_14marzo2011.pdf](http://www.ehu.es/~mtwmastm/Moebius_Durango_14marzo2011.pdf)

La banda como superficie es utilizada en aspectos prácticos: en la mecánica, ADN y otros. Como símbolo y metáfora en el infinito, eternidad, el ouroboros; así como en distintos campos como la matemática, el arte, la ingeniería, la magia, la ciencia, la arquitectura, la música, el cine, la danza, el teatro, el diseño, la literatura, entre otros.

La propongo como metáfora del quiasmo, como el símbolo que sustituya el - (guion) por  $\infty$  (el símbolo). Como símbolo que provoca un movimiento reversible, un inicio que es final, continuidad, un desplazamiento infinito que resalta las diferencias y desplaza las dicotomías, une, no separa. Podríamos influir con esta propuesta, a un cambio de paradigma sobre el trato a las personas que danzan, si de manera visual, cambiamos el guion (-) que separa, al de la banda de Möbius ( $\infty$ ) y todo lo que ella representa; unidad entre mente $\infty$ cuerpo, cuerpo $\infty$ persona, movimiento $\infty$ pensamiento, etc. Así pues, junto con todos los argumentos que sean adecuados, cambiando la idea errónea de separaciones o dicotomías sobre el cuerpo y sus saberes. Posiblemente esta propuesta o reflexión requiera de un estudio más profundo, solucionar el problema de como sonorizarlo, sin embargo, creo pertinente abrir la inquietud para mejores órbitas de investigación, que por ventura, ya están en camino.

Cabe señalar que esta inquietud sugirió en el año 2008, al leer a Yvan Joly, durante mi certificación en el Método Feldenkrais, pero hasta ahora, en la maestría, puedo dar cuenta a una posible solución sobre el problema planteado por Joly, cito:

El “guion” paradójico en la expresión Cuerpo-Mente [...] ya basta de poner puntos a nuestro cuerpo o nuestra mente, nuestros cerebros o nuestras mentes, lo mental con lo físico, nuestras almas con nuestros espíritus y nuestra psique con nuestra soma; como si hubiesen estado

separados alguna vez y que necesitemos reunirlos o descubrir que uno tiene influencias sobre el otro<sup>107</sup>.

Estamos en la era de la somática<sup>108</sup> y aunque esta corriente se esfuerza en diluir la insistente separación entre cuerpo mente, cuerpo espíritu, pensamiento acción, etc. Se sigue escribiendo un - (guion) que separa, este símbolo no ayuda a la intención de replicar sobre lo obvio, sobre la unión, pero, ¿unión de qué? Como se pregunta Joly: ¿Qué clase de unidad es esa y dónde está el pegamento entre las partes? La persona está siempre incorporada<sup>109</sup> ¿Por qué necesitamos de un pegote? Si queremos aportar a una idea diferente que ayude a este paradigma quiasmático, podríamos echar mano de un símbolo más acorde a la idea. La banda de Möbius me parece adecuada.

Ahora bien, no puedo ser tan ingenua y suponer que con la idea del quiasmo y el cambio del signo, estará resuelto el conflicto de siglos de prevalencia de las dicotomías en la vida de las personas y sus relaciones consigo misma y con las demás. ¿Cuánto tiempo, investigación y escritos le tomó a Santo Tomás de Aquino<sup>110</sup> justificar la simbología universal cristiana que hasta ahora predomina? Tales signos y significados, independientemente de la ideología y dogmas que representan, resultan efectivos y funcionales para los fines perseguidos, el guion ya no corresponde al discurso somático del que vengo hablando.

Moshe Feldenkrais aportó una idea que es totalmente acorde con las propiedades de la banda de Möbius cuando explica: “La mente es el cuerpo y el

---

<sup>107</sup> Joly, *Educación somática*, 11.

<sup>108</sup> Yvan Joly, *Educación somática*, 81. La educación somática es el campo disciplinario de un conjunto de métodos que tiene por objeto común el aprendizaje de la conciencia del cuerpo vivido (el soma) moviéndose en el ambiente.

<sup>109</sup> Joly, *Educación somática*, 12.

<sup>110</sup> Confrontar en: M. Beauchot, *Semiótica*, (Barcelona: Paidós, 1979/2014).

cuerpo es la mente, el progreso de uno constituye el progreso del otro. Así, se puede abordar a la persona sin importar el punto de vista de donde se parta<sup>111</sup>.

El comportamiento humano está determinado por su experiencia del movimiento quiasmático en el mundo que le toca vivir. Tanto Moshe Feldenkrais como Merleau-Ponty señalan que nos definimos por nuestro «comportamiento», por ello el móvil del comportamiento está en la consciencia y en el cuerpo, así como en el movimiento sucediendo juntos, como lo expresa Feldenkrais. En su realidad de existencia en el mundo vivido o en los mundos vividos, en la significación en la vida y en las funciones que ocupamos para vivirla. Para entender el comportamiento hay que tomar en cuenta lo simbólico y también las bases, el origen y el “cómo” hacemos lo que hacemos en la vida real. Así, para Merleau-Ponty como para Moshe Feldenkrais lo importante del movimiento no está en su explicación de carácter empírico sino en el sentido y en el contexto donde se da el movimiento en el ser humano; es en la vida del cuerpo∞persona donde podemos comprenderlo, en el deslizamiento de su danza del quiasmo, en la banda de Möbius.

### **3.5.3 Persona en Merleau-Ponty.**

*Más no solo me es esencial el tener un cuerpo, sino también tener este cuerpo.*

-Merleau-Ponty-

Hablemos entonces de la persona, del entrelazo con su cuerpo, su pensamiento, su espiritualidad, su movimiento, su vida; con todo lo que lo hace ser esa persona, ese ser único e irrepetible, la singularidad que soy. Merleau-Ponty aborda este concepto de la singularidad del cuerpo de una persona de la siguiente manera:

---

<sup>111</sup> Joly, *Educación somática*, 125.

No es solo la noción del cuerpo la que, a través de la del presente, está necesariamente vinculada a la del para-sí, sino que también la existencia efectiva de mi cuerpo es indispensable a la de mi «consciencia». En último análisis, sí sé que el *para-sí* corona un cuerpo, no puede ser más que por la experiencia de un cuerpo singular y de un *para-sí* singular, por la vivencia de mi presencia en el mundo<sup>112</sup>.

Hay un entrelazo que se va formando desde el inicio de la existencia, un tejido fino en donde el quiasmo se va manifestando en esa singularidad que somos. Este cuerpo, esta pierna, este tobillo y estas manos no se mueven aislados sin ninguna conexión; no son partes aisladas para “entrenar” y dominar, son parte de un todo complejo que se distinguen en la singularidad de su movimiento en los actos personales. Los motivos psicológicos y las ocasiones corpóreas pueden entrelazarse porque no se da ni un solo movimiento en un cuerpo vivo que sea un azar absoluto<sup>113</sup>.

El mundo psíquico y las disposiciones fisiológicas, así como la vida social y económica-cultural que toca vivir, se va creando y recreando en el entramado de la vida que nos hace humanos, sensibles, cuerpos sintientes. Si, como nos dice Ramírez: “El cuerpo no es materia, no es objeto, no es una cosa exterior a la que pueda referirme en tercera persona”<sup>114</sup>, ¿qué es entonces lo que nos hace tratarnos a nosotras mismas como en tercera persona?, más aún, ¿con poco respeto y falta de elegancia? ¿será que no hemos asumido al cuerpo como la persona que somos?

---

<sup>112</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 439.

<sup>113</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (2000), 107.

<sup>114</sup> Ramírez *La filosofía del quiasmo*, 85.

### **3.5.4 Persona en Moshe Feldenkrais.**

Moshe Feldenkrais casi nunca se refiere al cuerpo, sino a la persona. Él dijo “Yo no trabajo con el cuerpo, trabajo con la persona. No conozco ningún cuerpo sin persona. ¿Cómo se puede trabajar con un hueso? ¿qué se puede hacer con un hueso?”<sup>115</sup> Por ejemplo, si una persona lo consultaba por una dificultad en el movimiento, él no solo veía el aspecto funcional, mecánico; preguntaba por el sentido de ese movimiento en la vida de la persona, por eso insistía en que la persona le hablara de sus sueños, de sus deseos en la vida. Su idea de persona es la siguiente:

Una persona está constituida por tres estructuras: el sistema nervioso, que es el núcleo, el cuerpo, formado por el esqueleto, las vísceras y los músculos que es el envoltorio del núcleo, y el medio ambiente, integrado por el espacio, la gravedad y la sociedad. Estos tres aspectos, cada uno de ellos con su soporte material y su actividad, ofrecen una representación funcional de una persona.

No se pueden perder de vista en ningún momento estos tres componentes de la existencia, cuando se pretende modificar la conducta de una persona; ello significaría ignorar la realidad<sup>116</sup>

Según Feldenkrais, las personas hemos aprendido un montón de cosas y hemos tomado decisiones que nos constituyen como las personas que somos; y cómo hemos visto, todo lo relacionado al movimiento, es determinante. A través de la manera en que nos movemos es que aprendemos todo lo que hacemos y somos, si quieren cambiar lo que somos, tenemos que cuestionar lo que hemos aprendido y si queremos aprender a ser de otra manera, tenemos que cambiar el modo de movernos.

---

<sup>115</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 211.

<sup>116</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 76, 77.



Asimismo, para cambiar el entorno debemos considerarlo como parte de nosotras mismas. “Una persona no puede vivir sin el entorno y éste no tiene ningún sentido sin la persona. Los músculos no significan nada sin el sistema nervioso, y los músculos y el sistema nervioso no representan nada sin el entorno”<sup>117</sup>. Persona y entorno forman parte de un todo en el gran movimiento del quiasmo.

Cuando alguien le preguntó a Feldenkrais ¿Qué es un ser? Respondió algo que pareciera obvio: hay cuatro mil millones y medio de seres y ninguno es igual a otro, ni en sus huellas dactilares ni en su sistema inmunitario. Con ello refuerzo la idea de que nuestra manera de movernos es única, por lo tanto, no podemos trasladar atributos de una persona a otra; cada individuo es absolutamente singular<sup>118</sup>. Por eso es tan importante que al danzante le quede bien claro lo importante que es “conocerse a sí mismo” en esa singularidad de su existencia. También es indispensable que el que se dedique a la danza o actuación, escuche y preste atención a los otros cuerpos∞persona<sup>119</sup>; aprendiendo primeramente sobre sí mismo, aceptando y respetando que cada persona tiene su propia manera de moverse y de aprender.

El reto en el proceso de enseñanza aprendizaje está en gran medida en los profesores, Feldenkrais propone que el profesor sólo provea de las condiciones adecuadas para que la persona desarrolle todo su potencial y creatividad, evitando modelos que lo encierren en una única opción de realización, y abriéndose al fascinante suspenso de que, como nos lo dice Emmanuel Mounier, “el conocimiento de una persona y su realización son siempre simbólicos e inacabados”,<sup>120</sup> tal como lo es la creación artística de la danza.

---

<sup>117</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 320.

<sup>118</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 139.

<sup>119</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 171.

<sup>120</sup> Emmanuel Mounier, *El personalismo*, (Salamanca: Sígueme, 2002), 414.

### 3.5.5 Persona en Emmanuel Mounier.

He elegido la propuesta de Mounier para explicar el concepto de *persona*, por las siguientes razones: una es que noto un halo sin duda fenomenológico cuando dice, “La persona está en el hombre sustancialmente encarnada, mezclada con su carne aunque trascendiendo de ella, tan íntimamente como el vino se mezcla con el agua”<sup>121</sup>. Por ello, todo acto de la persona quedará grabado en su historia como una huella indeleble que sólo a ella pertenece. La educación somática, en especial el método Feldenkrais, propone un cuerpo que no está separado de sus acciones, es el cuerpo encarnado en el movimiento que se manifiesta la persona.

Aunque Mounier no pretenda dar una verdadera definición de persona, nos da una, que bajo la pretensión de esta tesis, me parece adecuada.

Una persona es un ser espiritual constituido como tal por una forma de subsistencia y de independencia en su ser; mantiene esta subsistencia con su adhesión a una jerarquía de valores libremente adoptados, asimilados y vividos en un compromiso responsable y en una constante conversión; unifica así todas sus actividades en la libertad y desarrolla por añadidura, a impulsos de actos creadores, la singularidad de su vocación<sup>122</sup>.

La otra es por lo que dice de la vocación. El hombre no es una persona solo por pertenecer al género humano. Una persona cultiva su espíritu libre con la elección de valores que lo llevan a la creación, no a la destrucción y en ello se ancla su vocación. Recordemos que estamos hablando de la vocación del que danza; una vocación en la que se juega todo el ser, cuerpo∞persona.

---

<sup>121</sup> Mounier, *El personalismo*, 412.

<sup>122</sup> Mounier, *El personalismo*, 409.

El espíritu de un artista es estar en contacto continuo de manera consciente con la unificación de su mundo interior∞exterior, cuerpo∞fondo o mejor dicho cuerpo∞espíritu, como ya lo vimos en Merleau-Ponty, y que ahora Mounier lo dice de esta manera. “Ese principio creador es lo que nosotros llamamos vocación”<sup>123</sup> y lo que nos hace danzar siempre. Revisar la manera en que es orientada la vocación del que danza, es tomar en cuenta, pues, que estamos frente a un cuerpo∞persona, no ante una cosa.

### 3.6 EL AMAR. UNA PROPUESTA DE HUMBERTO MATURANA.

*Un infante viene al mundo y dice aquí estoy,  
soy un ser amoroso si ustedes me aman voy a ser  
un ser humano democrático.*

-Humberto Maturana-

#### 3.6.1 El amor.

La Biología del Amor es una de las propuestas fundamentales de Humberto Maturana, explicada ampliamente en su libro *Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano. Del patriarcado a la democracia*. En él señala que el amor es la emoción que surgió con lo humano al establecer relaciones de convivencia en la confianza; en el deseo y necesidad de vivir juntos a partir de la relación materno-infantil que se conserva prolongadamente y que da origen a lo que pudo ser una especie de familia. Para llegar a este postulado Maturana se pregunta: “¿Cómo hacemos lo que hacemos como observadores en tanto operamos como sistemas vivientes?”<sup>124</sup>. Se pregunta por el vivir más que por la vida. Para que surgiera lo humano, dice, algo se tuvo que conservar. ¿Qué se ha conservado hasta ahora?

Sus reflexiones las basa en fundamentos que tienen que ver con leyes sistémicas en relación con el espacio de lo humano. Parte de su investigación se

---

<sup>123</sup> Mounier, *El personalismo*, 414.

<sup>124</sup> Humberto Maturana, *Transformación en la convivencia*, (Buenos Aires: Granica, 2014), 39.

centra en el estado relacional que mantenemos con nosotros mismos y con los otros para poder subsistir. Él asegura que ese estado relacional es motivado por las emociones, en las que destaca el amor. Porque para poderse haber conservado nuestro existir, tuvo que haber colaboración.

Para que la colaboración exista tiene que sostenerse en un tipo de convivencia en el amor, es decir en la confianza, en la aceptación, en el disfrute, de la cercanía con el otro o la otra, en la corporalidad, en el juego del placer de estar juntos. En esa coordinación de haceres es que surge el lenguaje, o como él lo dice, el lenguajear<sup>125</sup>, entonces lo humano que apareció hace más o menos tres y medio millones de años en lo que fue la primera Era. En la cultura matríztica<sup>126</sup>.

Todas estas reflexiones surgen en él, a partir de su noción de “autopoiesis”. Una manera de describirla es la siguiente: “La autopoiesis viene de los vocablos griegos *auto*, que quiere decir *sí mismo*, y *poiesis*, que quiere decir *producir*. Al caracterizar a los seres vivos como sistemas *autopoéticos* estamos diciendo que se producen a sí mismos continuamente”.<sup>127</sup> La autopoiesis es entonces un sistema molecular que se reproduce a sí mismo en un entorno relacional que lo hace posible. Tal es el caso del ser humano como sistema complejo.

### 3.6.2 El amar.

*Amaos los unos a los otros como yo os he amado.*

-Jesús-

Amar como verbo no como sustantivo, como acción relacional no como virtud, como un modo de conducirse que tiene consecuencia. Amar para Maturana no es un concepto, ni una idea, es una acción relacional, un hacer en el convivir humano y es lo que lo fundamenta como tal. Dice que el amar surge con el ser humano

---

<sup>125</sup> Maturana, *Transformación en la convivencia*, 227.

<sup>126</sup> Humberto Maturana habla de una cultura matríztica pre patriarcal europea, en *Amor y juego*, 38.

<sup>127</sup> Maturana, *Transformación en la convivencia*, 93.

como condición de desarrollo; se manifiesta en el mutuo cuidado y surge en ese espacio relacional no sólo para la reproducción y conservación de la especie humana, sino en el placer de estar juntos, en la reciprocidad de dar y recibir ternura. Humberto Maturana explica el amar de la siguiente manera:

El amar es lo que ocurre en el vivir en las conductas relacionales a través de las cuales el otro, la otra o uno mismo surge como legítimo otro en convivencia con uno, creando redes de relaciones entre las personas y el mundo, desde el respeto a las diferencias, cambiando así el foco de atención ya no hacia sujetos separados sino a la totalidad de relaciones<sup>128</sup>.

Los seres humanos se han conservado gracias a esta relación de amor, en el convivir cercano y afectuoso.

Dice también que la existencia de esta relación amorosa se puede comprobar en la existencia de: “La cultura matrítica europea, a juzgar por los restos arqueológicos, encontrados en la zona del Danubio, los Valcanes y área Egea”<sup>129</sup>. Asegura que esta cultura existió por más de nueve mil años. No usaba armas como adorno, se centraban en lo sagrado del vivir cotidiano, vivían el nacimiento y muerte como algo característico normal de la transformación de la naturaleza; esos pueblos no tenían noción de la competencia porque tampoco tenían noción de la propiedad<sup>130</sup>.

---

<sup>128</sup> Cfr. Humberto Maturana, *Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano*, 13.

<sup>129</sup> Véase: Riane Eisler, *El cáliz y la espada. Nuestra historia, nuestro futuro*, (Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1990), 38. En las investigaciones de Marija Gimbutas, también se pueden corroborar estos datos.

<sup>130</sup> Cfr. Maturana, *Amor y juego*, 38-40.

Estos seres originarios formaron una red de relaciones con el lenguaje desde la emoción del amor que a través de los años se ha modificado<sup>131</sup>.

Maturana confiesa que no hay un saber preciso que diga cómo es que esta cultura matríztica desapareció. Él tiene la idea de que esto sucedió por algún hecho de la naturaleza que lo atemorizó, cambiando así su red de conversaciones de amor por aquellas de desconfianza. Quiso controlar todo. Del control surgió la necesidad de la propiedad privada y el alejamiento de los rituales que lo religaban con la naturaleza, creando así una forma controlada de espiritualidad.

Hasta el día de hoy vivimos en una cultura patriarcal la cual Maturana la define como:

Una red cerrada de conversaciones caracterizada por las coordinaciones de acciones y emociones que hacen de nuestra vida cotidiana un modo de existencia que valora la guerra, la competencia, la lucha, las jerarquías, la autoridad, el poder, la procreación, el crecimiento, la apropiación de los recursos, y la justificación racional del control y de la dominación de los otros a través de la apropiación de la verdad.<sup>132</sup>

En este convivir patriarcal se presenta una contradicción profunda, por un lado, se añora una vida pasada que valora el amor y por otro adaptándonos a una cultura que la niega. Rubí de María Gómez Campos en su tesis de doctorado *Pasión y razón* aborda el tema del *amor* al interpretar el pensamiento de Simone Weil, en el que expone: “Para la pensadora es evidente que el *Amor (Eros)*, siendo la facultad humana más potente, ha resultado ser la más desperdiciada en todos los niveles de

---

<sup>131</sup> Maturana explica el paso de la cultura matríztica a la patriarcal de la 35 a la 38 en el libro *Amor y Juego*.

<sup>132</sup> Maturana, *Amor y juego*, 36-37.

la realidad y su potencia la más desconocida”<sup>133</sup>. Gómez asegura que en la filosofía hay mucho que trabajar sobre ese tema, pero, como vimos más arriba en esta tesis el amor corresponde a un valor femenino el cual, desde un pensamiento patriarcal, por un lado, lo ensalza y exagera y por otro lo desdeña. Tal es el caso de la necesidad compulsiva que el poder mediático hace sobre el “amor sexual”. Feldenkrais afirma que es imposible satisfacer la falta de afecto, seguridad, aprobación, poder e independencia a través del acto sexual<sup>134</sup> ¿Será por eso que a cada momento está presente esa especie de psicosis social tal como la describe Maturana?

Como seres humanos occidentales modernos decimos que valoramos la paz y vivimos como si los conflictos que surgen en la convivencia pudiesen ser resueltos en una lucha por el poder: hablamos de cooperación y valoramos la competencia, decimos que valoramos la participación, pero vivimos en la apropiación que niega al otro los medios naturales de subsistencia; hablamos de la igualdad humana pero continuamente validamos la discriminación; hablamos de justicia como un valor, pero vivimos en el abuso y la deshonestidad; mantenemos que valoramos la verdad, pero negamos que mentimos para conservar las ventajas que tenemos sobre los demás<sup>135</sup>.

Tanto Maturana como Feldenkrais aseguran que la agresión no es parte de lo que define al ser humano, ni forma parte de nuestra biología, incluso Feldenkrais asegura que: “No hay nada en el sistema nervioso ni en ninguna otra parte del hombre donde la agresividad pueda acumularse”<sup>136</sup>. La guerra y la maldad, afirma

---

<sup>133</sup> Rubí de María Gómez Campos, “Pasión y razón: límites y potencias de lo humano. Simón Weil y la posibilidad de la Filosofía”, (Tesis de doctorado Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Mich., 2016), 294.

<sup>134</sup> Feldenkrais, *El poder del Yo*, 50.

<sup>135</sup> Feldenkrais, *El poder del Yo*, 103.

<sup>136</sup> Feldenkrais, *El poder del Yo*, 19.

Marturana, no nos dieron origen, es el lenguaje de una cultura patriarcal la que perpetra esos valores.

Nuestro biólogo∞filósofo trabaja para una nueva realidad que se refleja en el lenguajear con otros conceptos ante el saber y el conocimiento, en vez de: la eternidad/la historia; del determinismo/la imprevisibilidad; del mecanicismo/la interpenetración, la necesidad/la creatividad; de la competencia/a la colaboración; del control/confianza; de la guerra/el amor. Aprendiendo de la espontaneidad y la auto organización. Él imagina una era neomatriztica: la Era de la honestidad y colaboración o sea de la democracia.

De alguna manera los seres humanos somos adictos al amor, porque es el amor lo que garantiza nuestro existir y porque añoramos esa armonía del convivir, en la recíproca aceptación; lo que pudo conservar a nuestros antiguos antecesores humanos. Esa certeza de que ahí está el amor, es lo que nos hace acercarnos unos a otros e intentarlo de nuevo. El amor es lo que une a la gente para colaborar. Está en nosotros el darnos cuenta y aceptar que no está en nuestra naturaleza biológica la agresión y la guerra. Nuestra naturaleza biológica es amorosa y lo podemos ver en situaciones de desastre, sale esa humanidad al rescate pues sabemos que dependemos del amor para seguir adelante. Es el amor el que al configurar lo ético en la aceptación del otro, como el espacio de acciones en el que lo que le pasa al otro nos importa, lo que permite la mirada reflexiva hacia el rechazo de las ideologías negadoras del amor<sup>137</sup>.

Podremos recobrar los valores que se despliegan desde el *amar*, viviendo y siendo congruentes, honestos y responsables en la construcción de una cultura amorosa, la que se acerca más a una cultura democrática, que nos lleve a la posibilidad de la comprensión de la vida y la naturaleza en un pensamiento

---

<sup>137</sup> Eisler, *El cáliz y la espada*, 38.



sistémico que nos permita interacción y participación con lo vivo y lo vivido, en el sentimiento de pertenencia a la unidad que somos.

Requerimos bailarines y bailarinas que se tomen el derecho de disentir en el conversar con sus profesores, con todo el derecho a decir lo que piensan y sienten. Danzantes que se preparen para asumir su transformación en un cuerpo en estado de danza, gozoso, amoroso, respetuoso.

Requerimos de una preparación que comprenda los sentimientos y emociones, que reconozca la epistemología del cuerpo, del movimiento, de las emociones, del amor; que aprecie la danza quiasmática, constante, viva, sentida entre su alma∞cuerpo, espíritu∞danza.

Somos hijas e hijos del amor.

### **3.7 REFLEXIÓN FINAL DEL TERCER CAPÍTULO.**

*Amarás al prójimo como a ti mismo.*

-Jesús-

De acuerdo con los conceptos de cuerpo y movimiento que de Merleau-Ponty y Moshe Feldenkrais extraigo, sostengo que el cuerpo no es un objeto ni una máquina. Es una unidad expresiva con una estructura con la que se comunica al mundo sensible; el movimiento es lo que lo vincula.

Con la filosofía del quiasmo puedo sostener que soy cuerpo∞persona que, al danzar, lo hago con este cuerpo∞movil∞persona digna de ser tratada con respeto. Pero si yo misma no me acepto como tal, ¿cómo puedo amar al otro sin amarme a mi misma?

Necesitamos profesores que sean conscientes de su ser cuerpo∞persona, vean y traten así a su alumnado, ayuden a la transformación de seres humanos a

personas y de personas a artistas responsables, mas no adiestradores para una función, sino maestros que le apoyen a madurar, a realmente amar su vocación desde el amor primero; desarmando patrones mecánicos de expresión que limitan su vocación. Ayudarles sin violencia a liberarse de una tradición académica dancística que ha forjado cuerpos objetos.

¿Podemos quedarnos un ratito quietas, hacer una pausa para intuir, imaginar una realidad en que se nos trate como a un cuerpo∞persona y lo que esto implicaría?

Creo que nos está haciendo falta tomarnos en serio la cadencia amorosa en el aprendizaje del movimiento consciente de aquel que nos hace y da presencia, una danza desde el amar.

## **CAPÍTULO IV.**

# **PROPUESTAS ALTERNATIVAS PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA**

---

---

## **4.1 RECAPITULACIÓN Y RESUMEN.**

### **4.1.1 Recapitulación.**

He planteado cómo la enseñanza de la danza se rige por los valores de la hegemonía patriarcal, legitimando técnicas corporales que refuerzan los intereses de tal ideología, así como la influencia de ésta en la filosofía y cómo se ve reflejada en la violencia que se genera en el proceso de enseñanza∞aprendizaje de la danza.

He expuesto el pensamiento del fenomenólogo Merleau-Ponty que me da luz para afirmar que el cuerpo no es un objeto; así como la relevancia de ampliar la consciencia a través del movimiento, desde el pensamiento y práctica que propone Moshe Feldenkrais. Propuse una manera de dirigirnos a los entrelazos que se viven en el cuerpo, en donde el quiasmo, sea la imagen y nueva disposición para hablar del cuerpo∞persona.

Explicué la postura que sobre el amor tiene Humberto Maturana, teoría que me apoya para abrir posibilidades de mejorar las relaciones entre los que están involucrados en el arte de la danza, colocando la acción del amar como principal emoción que coordine los haceres en el proceso de enseñanza∞aprendizaje de la danza.

### **4.1.2 Resumen.**

En este capítulo planteo la tesis de este trabajo. A partir de las *Propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje de una danza desde el amar*, se establecen los valores para los procesos de creación de una danza que se finca en el respeto al cuerpo∞persona. Tales propuestas influyen directamente en las técnicas de movimientos que proveen de elementos de aprendizaje del autocuidado, facilitan la capacidad expresiva del que danza; mejoran las relaciones humanas de los que

se involucran en este gremio y consideran una serie de valores poco apreciados en el proceso de formación actual de la y el bailarín.

Sostengo que, al cambiar las conversaciones patriarcales, en el mismo proceso de aprendizaje, por aquellas que se finquen en el amor, darán por resultado una convivencia y un hacer práctico en la danza con relaciones más amables y respetuosas. Una danza desde el amar.

## **4.2 PRINCIPIOS QUE SOSTIENEN LAS PROPUESTAS ALTERNATIVAS PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE UNA DANZA DESDE EL AMAR. MÉTODO FELDENKRAIS Y BIOLOGÍA DEL AMOR.**

*No sólo importa saber qué principios escogemos  
sino también qué fuerzas, qué hombres los aplican.*

-Maurice Merleau-Ponty-

### **4.2.1 DESDE LA PROPUESTA FENOMENOLÓGICA DE MERLEAU-PONTY**

Para plantear las propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje del movimiento en la danza me baso en la premisa fundamental de Merleau-Ponty: el cuerpo es el móvil requerido para que exista el movimiento, más no es un objeto. En esto radica la importancia de seguir la filosofía del quiasmo de Mario Teodoro Ramírez, para comprender esta relación quiasmática cuerpo∞movimiento. Por lo tanto, diseño estas propuestas alternativas en ese entendimiento: somos cuerpo∞persona, con derecho a ser tratados con dignidad y respeto; retomo de Moshe Feldenkrais algunos de sus principios para la enseñanza de su Método y de Humberto Maturana sus cinco condiciones operacionales relacionales como factores fundamentales para la democracia.

#### **4.2.2 PRINCIPIOS DEL MÉTODO FELDENKRAIS.**

Moshe Feldenkrais como doctor en ciencias, basó su método en leyes y principios de termodinámica, anatomía funcional, gravedad, mecánica, neurología, prueba y error, diferenciación, Ley de Weber y Fechner<sup>1</sup>, entre otras; sin embargo los principios que celebramos en esta tesis y que se relacionan intrínsecamente con las leyes y principios que he mencionado, son los relacionados con el proceso de aprendizaje a través del movimiento en la persona; son en los que me apoyo para las propuestas alternativas en el proceso de enseñanza∞aprendizaje en la danza.

Los principios del Método Feldenkrais se pueden encontrar de manera disgregada a lo largo de la práctica del método, en las clases y en sus libros. Ciertamente no los encontramos numerados ni sistematizados. De hecho, algunos profesores que tuvieron la suerte de estudiar directamente con Moshe dicen que en el Método no hay reglas que seguir. Sin embargo, considero que los principios en que ha basado su Método, pueden ser identificados como: principios científicos, físicos, éticos y pedagógicos. A estos últimos son a los que me enfocaré.

En los principios se detectan los conceptos básicos de la teoría en que se basa Moshe Feldenkrais. Estos conceptos se entrelazan unos con otros, son móviles, se irán presentando al razonamiento, en el experimentar particular de cada persona. El razonamiento de un concepto durante la práctica feldenkraisiana sucede en el hacer mismo, en el vivir, en el hacer∞razonar. Ramírez dice: “La razón particular, particularizada más bien, se distingue de la razón universal en que no se la ve sólo como concepto, con proposiciones y estructuras discursivas, sino que pone en relación todo esto con una situación vital, real, con un mundo “ahí”<sup>2</sup>. Lo importante será comprender estos conceptos en la práctica de la experiencia en un

---

<sup>1</sup> Esta ley será explicada en la propuesta 5.

<sup>2</sup> Mario Teodoro Ramírez, *Humanismo para una Nueva Época*, (México: Siglo XXI, 2011), 54-55.

espacio y tiempo singular, sin imposición alguna. Esto es lo que caracteriza al Método Feldenkrais como respetuoso, no violento, ni invasor.

La propuesta de Moshe Feldenkrais es que nos abramos conscientemente a la experiencia, sin prejuicios; en donde el movimiento toma sentido en el momento de quien lo percibe y lo experimenta.

En las primeras clases que se toman del método, se explica que no hay reglas que cumplir, se sugiere al alumnado que observe la manera en que se relaciona con esos principios: ¿los sigue, los escucha, los ignora, los prueba, los obedece al pie de la letra? Se deja que la persona lo vaya descubriendo.

Algunos principios de la siguiente lista los he obtenido del libro de Mark Reese, *Relaxercise*<sup>3</sup>, otros los he derivado del “Entrenamiento Profesional del Método Feldenkrais®” impartido por la Facultad de Medicina de la Universidad de Colima y The International Feldenkrais Federation.

- No hacer si hay dolor.
- Detenerse antes de llegar al límite.
- Copiar no garantiza el aprendizaje.
- Compararse limita nuestra potencialidad.
- No competir.
- Observar los prejuicios.
- Observar al observador.
- Respetar el propio ritmo.
- Reconocer la diferencia entre ejercicio y aprendizaje.

---

<sup>3</sup> David Zemach-Bersin, and Mark Reese, *Relaxercise The easy new way to health and fitness*, (Nueva York: Harper San Francisco, 1989), 17.

- Descansar regularmente.
- Procurar un espacio-ambiente agradable para la práctica.

Estos principios son la plataforma de la práctica del Método Feldenkrais, ya que con ellos podemos ponernos en un lugar de autoobservación, en donde lo importante al inicio es “tratar de no hacer”, con el propósito de poder observar los hábitos y patrones ya establecidos, incluso, en la aparente inmovilidad. Desde ese lugar de observación y aceptación, poco a poco ir accediendo a otras posibilidades de movimientos más complejos.

Me es muy importante hacer la siguiente aclaración antes de presentar las propuestas alternativas. Para Moshe Feldenkrais no hay movimientos malos o buenos, sí hay mejores unos que otros, para identificarlos tenemos que considerar la función, es decir, si ese movimiento corresponde o no a la intención. Hay movimientos bien organizados y otros que se efectúan con una serie de movimientos parásitos que entorpecen la ejecución precisa, económica y gozosa de la acción. La eficacia se demuestra en la medida en que estos cumplen con los deseos de quien los realiza, sin violentarse a sí mismo, por lo tanto, aunque Moshe Feldenkrais no está de acuerdo en la manera en que se enseña la danza clásica, si es deseo del bailarín o bailarina el querer ejecutarlos, entonces el profesor del método tendrá que buscar las lecciones de aprendizaje que le permitan ayudar a lograrlo siempre y cuando se sigan los principios que dicta el Método, en caso de ser éste el camino que elegido.

El “ejercicio” en la danza se ha enfocado en desarrollar destreza, fuerza, disciplina; a base de competencia, esfuerzo, dolor, control; en fin, una serie de términos y actitudes que están mediados por el discurso patriarcal, en la creencia de que sólo así se logra la formación de un artista que danza. Considero que nos está haciendo falta la otra parte, la mirada quiasmática que pueda enriquecer al cuerpo∞persona en estado de danza, me refiero a esa parte amorosa, respetuosa



que propone Humberto Maturana y que se pueden estimar en los principios del Método Feldenkrais.

#### **4.2.3 CONDICIONES OPERACIONALES RELACIONALES. HUMBERTO MATURANA.**

Desde hace algunos años Humberto Maturana y Ximena Dávila han sido co-creadores del “Instituto Matriztico” en la ciudad de Santiago de Chile, en donde estudian la matriz biológica de la existencia humana y el entrelazamiento del ser biológico∞cultural. Ellos aseguran que el fundamento principal del ser humano es el amar. Maturana dice: “La guerra, la agresión, la maldad, como maneras de vivir en la negación de los otros no son características de nuestra biología”<sup>4</sup>, estos comportamientos son culturales no biológicos, en consecuencia, nos hemos alejado de nuestra esencia biológica humana, vivimos la pérdida de sensibilidad; la pérdida de la dignidad individual y social; la pérdida de nuestro auto respeto y respeto por el otro; señala que nos hemos enfocado en el poder, en el dominio de la apropiación, en la competencia, en el progreso y en la destrucción de la naturaleza, promete que como seres inteligentes podemos rescatar y conservar lo que queremos, suponiendo que lo que queremos es vivir en armonía y en democracia. En ese querer, el amor es lo que nos va dar la pauta relacional en el amar. Ahora bien, ¿cómo sería la operacionalidad en el amar?

Nuestro biólogo dice que toda comunidad humana puede vivir en armonía si sigue estas siete condiciones operacionales relacionales:

**1. Deseo de estar juntos.** ¿Queremos seguir viviendo en sociedad? ¿Queremos incluir a todos y todas, con sus respectivas diferencias?

**2. Mutuo respeto.** El respeto no como una relación social de jerarquías, sino como el hecho de reconocer que todos somos inteligentes en tanto seres en el lenguaje. La inteligencia tiene que ver con la capacidad de la plasticidad conductual cambiante, en las circunstancias variadas del vivir en el mundo. El

---

<sup>4</sup> Maturana, *Amor y juego*, 102.

respeto tiene que ver con la valoración del tiempo que toma el querer estar juntos, es tomarse el tiempo de escucha, de mirar al otro. Respetarse a sí mismo es amarse.

**3. Honestidad.** Las relaciones con honestidad no están centradas en las apariencias, por lo tanto, no hay engaño. Si no hay honestidad no hay posibilidad de elegir si queremos estar con quien no se muestra honesto. Por lo tanto, no habrá colaboración.

**4. Equidad.** No somos iguales, cada quien tiene una historia y saberes diferentes, pero eso no significa, por ejemplo, que los salarios sean desproporcionados entre los diferentes trabajos de las personas.

**5. Colaboración.** En la colaboración no hay obediencia, hay co-inspiración en lugar de competencia. La competencia implica la negación de una misma, al no mirar las habilidades propias sino centradas en la comparación con las otras; no hay referencias honestas de una misma, las referencias son puestas afuera, en la otra; con una mirada, además, que niega las potencias ajenas en aras de ganar, del éxito, del querer demostrar que se es mejor que otras.

En la colaboración no hay esfuerzo ni lucha porque nace del deseo de estar juntos; esto produce fuerza y poder, no esfuerzo; hay placer en el hacer de los haceres. Maturana cree que la colaboración fue la primera relación de convivencia parecida a la familia ancestral.

**6. Ética.** Es la búsqueda y conservación del bienestar compartido en el que yo, me incluyo.

**7. Responsabilidad reflexiva.** La reflexión es parte del proceso de consciencia, exige un espacio de recursión creativa. La reflexión aparece en la pregunta ¿Me doy cuenta de lo que hago? ¿Hay algo que cambiar? Para poder reflexionar hay que soltar los apegos, las expectativas, los prejuicios, supuestos y exigencias.

#### **4.3 PROPUESTAS ALTERNATIVAS PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL MOVIMIENTO EN LA DANZA.**

*Los que no quieren oír es porque prefieren las palabras del verdugo.*

- Nietzsche -

Estos principios tienen como objetivo:

1. Que cada persona que ha encontrado su vocación en la danza, tenga opciones para preparar su cuerpo∞persona hacia el estado de ésta, con respeto. Que provean de elementos de autoaprendizaje y autocuidado integral.
2. Aportar prácticas sensibles a las estructuras técnicas. Re considerar la manera en que se aprende el arte de la danza en nuestros días. Apoyar a desmantelar la construcción del imaginario que se ha montado en las personas que danzan, a raíz de la figura ideal que la cultura hegemónica ha implantado. Andrella dice que las técnicas y estilos que se centran en la codificación que ha predominado en la danza, “no dialoga con su escénica”<sup>5</sup>. Que conozcan caminos para escucharse.
3. Abrir otros caminos, con otras opciones que dialoguen con la esencia de la danza. Feldenkrais afirma que “si tienes más de una manera de hacer lo que haces, considérate libre”, porque ahí donde no hay opciones para elegir, no hay libertad de acción. La historia nos ha demostrado que la dictadura de lo “único” inició con la restricción de la libertad. El filósofo y profesor Feinmann dice que: “Todo régimen autoritario reprime desde un absoluto que puede ser: el partido, el dogma, la democracia occidental...Lo contrario de lo autoritario es la valoración de lo múltiple”<sup>6</sup>. Lo que estoy proponiendo no es

---

<sup>5</sup> Andrella, *El cuerpo suspendido*, 9.

<sup>6</sup> José Pablo Feinmann, *Filosofía aquí y ahora. Filosofía y los derechos humanos*, (Aug 14, 2017-27 de enero 2017): disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=rJdYo21y3UM>

otra ÚNICA manera, es simplemente otra de tantas que también intentan figurar en las currículas de las escuelas de danza<sup>7</sup>.

4. Rescaten el sentido originario de la danza, reconociendo una serie de valores que se fincan en el respeto al cuerpo∞persona, en el amar.

No puede haber libertad en la danza si sólo hay una manera de aprenderla. El miedo al cambio suele estar presente, pero nos salva la aventura de la creatividad.

Con mis propuestas alternativas estoy apelando a personas que quieran explorar otras opciones parafraseando a Feldenkrais diría que algunos modos de pensamiento son aún primitivos, porque tienden a lo inamovible y absoluto: blanco a negro, luminoso a oscuro, y a ver en esos términos, oposición o conflicto. Dice Feldenkrais que un pensamiento más evolucionado es aquel que es flexible y que no atribuye absolutos a ninguna realidad. Por lo tanto, mis recomendaciones son alternativas en tanto aparecen en una real posibilidad de elección para movernos, como dice el experto en movimiento, en una “flexibilidad mental, que es la condición necesaria para la creación, permite observar libremente y establecer nuevas combinaciones basadas en observaciones incondicionadas e imparciales”<sup>8</sup>. Pero si una no se atreve a experimentarlo, no se verá su eficacia.

A continuación, las “Propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje del movimiento en una danza desde el amar”.

He de aclarar que los conceptos que se encuentran en las propuestas alternativas requerirían de un estudio más profundo a la manera en que lo exige la filosofía, sin embargo esta investigación se enfoca en el cómo en la doxa se usan y sobre todo cual es el valor que bajo la ideología patrircal, se les ha dado.

---

<sup>7</sup> Algunas de ellas son: la danza buto, improvisación de contacto, la técnica Rudolf Laban, entre otros. Menciono a estos porque a mi parecer son los que intentan romper no solo con las formas estéticas sino con las técnicas de preparación o “entrenamiento”. Para más detalles ver la Tesis de maestría y doctorado de Alejandra Olvera Rabadán.

<sup>8</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 277.

1. Disciplina vs. Aprendizaje, curiosidad, juego, interés, creatividad.
2. Dolor y confort vs. Comodidad, descanso, gozo, placer.
3. Juzgar, corregir y compararse vs. Autoconciencia, observación, atención, darse cuenta, comprensión, auto orientación, autodirección.
4. Repetición mecánica, imitar vs. Repetición consciente o recursión.
5. Esfuerzo, fuerza de voluntad, apresuramiento vs. Fuerza, sensibilidad, respiración, reducción y reversibilidad.
6. Éxito, competir vs. Proceso, respeto al propio ritmo.

#### **4.5.1 Disciplina vs. Aprendizaje, curiosidad, juego, interés, creatividad.**

*Solo de mí necesitáis aprender a aprender.*

-Nietzsche-

#### **Disciplina.**

Mi interés por cuestionar la disciplina en el contexto de la danza es por el peligro que de su uso o mal uso se ha hecho, haciendo creer a las personas que danzan que sin ella no lograrán nada, porque la disciplina, en este contexto, es análoga al dominio de la técnica clásica o del ballet. Decir que una bailarina o bailarín dominan la técnica quiere decir que se han sometido a una rigurosa disciplina que los lleva al éxito esperado. De igual manera una bailarina o bailarín que no logran los cánones de perfección que exige este estilo de danza, significa que no ha sido un estudiante “disciplinado”. Lo cual apunta a una serie de supuestos mal fundados que lejos de aportar, destruyen la integridad de la persona, causando daños irreversibles tanto físicos como emocionales. La disciplina, en este sentido, es uno de los valores que más defiende el pensamiento patriarcal.

Por otro lado, es pertinente el cuestionamiento de la “disciplina” en la danza, como parte de la herencia de una técnica que nace en la misma época en la que se

aprueba someter a los cuerpos para fines políticos y militares, al contrario de lo que supone la actividad sensible y amorosa de la danza.

Para Michael Foucault:

La “disciplina” no puede identificarse ni con una institución ni con un aparato. Es un tipo de poder, una modalidad para ejercerlo, que implica todo un conjunto de instrumentos, de técnicas, de procedimientos, de niveles de aplicación, de metas; es una física o una anatomía del poder, una tecnología. Puede ser asumida ya sea por instituciones “especializadas” ya sea por instituciones que la utilizan como instrumento esencial para un fin determinado<sup>9</sup>.

Las instituciones y escuelas de danza adoptaron rápidamente estos procedimientos, haciéndolos inconfundibles herramientas para lograr cuerpos estereotipados y obedientes que las representen; el alumnado está convencido de que sin esa “disciplina” jamás podrá llegar a ser el artista de la danza que dicha actividad promete; se someten sin cuestionar, incluso se escucha decir que “quien ama la danza tiene que entregar toda su vida a la disciplina”.

Alexander Lowen, quien desarrolló el método de la bioenergética, en su estudio sobre *La depresión y el cuerpo* dice que quienes creen que su sistema de disciplina y control representa un interés amoroso se engañan a sí mismos, así como la equivocada y mañosa creencia de que “quien bien te quiere te hará llorar”<sup>10</sup>. Es muy común entre la doxa de la comunidad de danza confundir la constancia del quehacer dancístico con el sacrificio irracional. Se tiene una idea de disciplina que no siempre logra lo esperado en cuerpos “no dotados” para las exigencias de ciertas élites de danza, aun así, se entregan sin piedad a tal disciplina.

---

<sup>9</sup> Michel Foucault, *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*, trad. Aurelio Garzón del Camino, (México: Siglo XXI, 2009), 248-249.

<sup>10</sup> Alexander Lowen, *La depresión y el cuerpo*, (Madrid: Alianza, 1984), 174.

La crítica que estoy haciendo sobre la disciplina es compatible con la de Foucault, porque describe de manera análoga el conflicto que provoca ésta en el ámbito de la danza, la disciplina como él dice y lo vemos en la danza, fabrica individuos útiles<sup>11</sup>, no personas. La técnica que toma a los cuerpos de quien danza como objetos e instrumentos de ejercitación, se somete a una “sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad, es a lo que se llama “disciplina”<sup>12</sup>. Escondida en la disciplina está todo un manipuleo que, con cierta máscara de intenciones prominentes, justifica el sufrimiento físico y el chantaje emocional, de quien tiene el poder sobre el alumnado que confía en las reglas de la enseñanza.

#### **4.5.2 Propuesta alternativa. Aprendizaje.**

Anteriormente, al hablar del Método Feldenkrais vimos que éste se centra en el aprendizaje a través del movimiento. Según el autor de este método todo lo que sabemos hacer ha pasado por un proceso de aprendizaje, donde el movimiento es el elemento ineludible; hablar, caminar, bailar, mover los ojos para leer y hasta dormir, ha requerido del movimiento para aprenderlo; asimismo, a través de la manera en que nos movemos es que aprendemos todo lo que hacemos, por eso lo que hemos aprendido nos hace ser lo que somos, y somos, como hemos aprendido a movernos. Si queremos cambiar lo que somos, tenemos que revisar lo que hemos aprendido. Si queremos aprender a ser de otra manera tenemos que cambiar la manera de movernos, para lo cual hay que saber “cómo” aprendimos lo que aprendimos. Feldenkrais dijo que su método era para aprender a aprender<sup>13</sup>.

Feldenkrais clasifica el aprendizaje en dos:

---

<sup>11</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 243.

<sup>12</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 243, 159.

<sup>13</sup> Romano, *Introducción al Método Feldenkrais*, 25.



1. Aprendizaje orgánico que tiene que ver con la información filogenética y ontogenética, ligado al desarrollo de los organismos vivos<sup>14</sup>. Es una capacidad natural que está presente desde el inicio de la vida y hasta el final de ésta.
2. El otro es el que se aprende de manera escolarizada al que llama “aprendizaje académico” y que se sujeta a las reglas sociales.

El “aprendizaje orgánico” dice Feldenkrais, “está latente en las leyes de la naturaleza que ha creado nuestro cerebro, nuestro sistema nervioso, nuestro cuerpo y nuestros músculos, estas leyes forman parte de las leyes cósmicas del universo”<sup>15</sup>. Este aprendizaje es preciso en el orden y en la secuencia tal como sucede en el desarrollo infantil. Si por cualquier razón ese orden se pierde, asegura Feldenkrais, el sistema nervioso tiene la capacidad de crear nuevas conexiones neuronales para reestablecer el aprendizaje. Diana Roman, siguiendo a Feldenkrais, dice que esto es posible “siempre que se tenga la convicción de que no hay nada permanente o compulsivo en el sistema, excepto la propia certeza de que sí la hay”<sup>16</sup>. Las capacidades de nuestro sistema nervioso y cerebro son inimaginables, nuestras creencias suelen limitar su potencialidad. Siempre se puede aprender y cambiar porque la relación y las conexiones que hacemos con el mundo son casi inagotables, pero esa relación también se aprende y mejora.

Si en ese proceso de aprendizaje podemos sostener la curiosidad para aprender más y si disfrutamos de ella, a su vez, seremos conscientes de esas otras partes de nuestra ontología: seres creativos, gozosos. Entonces es posible que queramos seguir practicando, jugando y mejorando, no disciplinando. En relación con el aprendizaje que usa todo el cuerpo, Diana Romano nos dice:

---

<sup>14</sup> Romano, *Introducción al Método Feldenkrais*, 27, 31.

<sup>15</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 287.

<sup>16</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 288 y 289.

Aprender, analizar y jugar con el movimiento nos facilita la diferenciación y la integración de las distintas partes de nuestro cuerpo, y la ampliación de sus conexiones; y al mismo tiempo, será un medio para apropiarnos de nuestro caudal de habilidades y creatividad. De ello, a su vez, resulta una verdadera integración con nuestro entorno<sup>17</sup>.

El juego<sup>18</sup> como juego mismo, o como actitud ante lo que estamos aprendiendo, es el que nos mantiene en el gozo y el interés por la actividad que nos ocupa, nos provoca asimismo permanecer en el intento de mejorarla y disfrutarla. Danzar es jugar.

Estoy de acuerdo con Francisco Varela<sup>19</sup> cuando asegura que el proceso de aprendizaje está en todo el cuerpo y no nada más en la cabeza, si queremos saber algo sobre el aprender, tenemos que saber que se aprende con el cuerpo. La imaginación es un constitutivo del aprendizaje, que emerge de la percepción somática, la cual, a su vez, se aprende observando. Saber cómo sucede en cada una de nosotras es estar aprendiendo a aprender.

Por otra parte, como vivimos con otros seres humanos, aprendemos de ellos. De manera intencional o no, aprendemos una cantidad de movimientos que muchas veces rompen el fluir orgánico de la naturaleza. De acuerdo a la cantidad de ignorancia que se tenga sobre nuestra capacidad de aprendizaje es que surgen sistemas educativos que reprimen el proceso de autoaprendizaje, imponiendo técnicas que en lugar de que nos propicien condiciones para desarrollar nuestra capacidad de aprendizaje, fomentando el interés y curiosidad, nos someten a una

---

<sup>17</sup> Romano, *Introducción al Método Feldenkrais*, 17.

<sup>18</sup> Gerda Verden-Zöller asegura que [el juego es uno de los fundamentos olvidados de lo humano]. Confrontar Maturana, *Amor y juego*, 210.

<sup>19</sup> Francisco Javier Varela García (1946-2001), biólogo chileno, investigador en el ámbito de las neurociencias y ciencias cognitivas. Junto con Humberto Maturana, es conocido por introducir el concepto de autopoiesis en la biología.

serie de reglas que automatizan nuestro deseo y nos alejan de nuestras condiciones naturales de aprendizaje.

La llamada disciplina aparece en el campo de nuestra preocupación, hasta que como dice Feldenkrais, “cuando desaparece la novedad, la consciencia se embota y no hay aprendizaje”<sup>20</sup>. Entonces se repite la actividad de manera obsesiva, como si eso garantizara el mejorarla. Es ahí donde la disciplina toma terreno, en un espíritu que no confía en sus alcances; involucra la destreza o desarrollo del virtuosismo, en lugar de la creatividad el placer y gozo de hacer lo que nos gusta hacer. Si no queremos perpetuar esta obsesión, los profesores tenemos que buscar técnicas de aprendizaje que prueben su eficacia y versatilidad para no recurrir a la incuestionable “disciplina”, misma que se apodera de nuestra vida, imponiendo una autoimagen construida en el azar de la sociedad que nos toca vivir, misma que reclama productividad y éxito a costa de quien sea.

El aprendizaje forma parte del proceso esencial en la vida humana; Aprendizaje y disciplina no son sinónimos ni interdependientes. Desde antes de nacer estamos aprendiendo, por ejemplo, a cómo empujar para ayudarnos a nacer; aprendemos a caminar durante largos meses. El infante aprende a caminar mientras juega libremente, su curiosidad lo lleva al siguiente y siguiente paso; tal como lo comenta Emmi Pikler<sup>21</sup>, la disciplina dice, no cabe en su mundo de descubrimiento, hasta que interviene un adulto con sus ideas y deseos de control. La postura erecta, el modo de andar y el habla son cualidades aprendidas que requieren varios años de aprendizaje y mucho más para perfeccionarlas<sup>22</sup>.

Nuestro sistema nervioso hace ajustes y organiza todo nuestro cuerpo∞persona para, como dice Feldenkrais, crear paz con la gravedad, no guerra o imposición. Afirma: “aprender es transformar la oscuridad, la ausencia de luz, en

---

<sup>20</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 84.

<sup>21</sup> Cf. Emmi Pikler, *Moverse en libertad*, (Budapest: Narcea, 1969).

<sup>22</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 128.

luz. El aprendizaje crece hasta que amanece en usted”<sup>23</sup> y termina cuando la vida termina. El aprendizaje es una opción para el que quiera ser un experto en su arte, sobre la experiencia del cambio que, a partir de la actitud de asombro se mantenga en nuestra vida.

---

<sup>23</sup> Moshe Feldenkrais, *La Autoconciencia del cuerpo, el caso de Nora*, (México: Grijalbo, 2005), 147.

## **Resumiendo.**

*El objetivo de este aprendizaje es quitar toda autoridad externa de su vida interior. Eliminar el viejo hábito de escuchar a los demás acerca de su propia comodidad y conveniencia.*

-Moshe Feldenkrais-

El aprendizaje no termina hasta que termina la vida, no así la disciplina porque no es orgánica, ni surge como condicionante para la existencia, es más bien una construcción cultural que garantiza la obediencia y el auto sometimiento.

Lo que estoy poniendo en cuestión no es la real necesidad de constancia en la práctica de una actividad, la cual se pretende “avivar” (en lugar de “dominar”), sino a la carga cultural e institucional con la que se asume a la disciplina como la única manera de lograr algo. Quitarle a la práctica de la “disciplina” esa carga sociopolítica militarizante. Cuestiono que sea la única forma con la que se relacionen los que hacen arte o se dediquen a la educación.

La principal tarea de un profesor de danza será proporcionar las condiciones, espacio y medios adecuados para que el alumnado aprenda a aprehender, de su propia experiencia; siguiendo recomendaciones y clases de movimiento que motiven el aprendizaje, manteniendo de manera conjunta el interés, la curiosidad y el placer de seguir aprendiendo.

La responsabilidad de dicha empresa es compartida ya que tanta responsabilidad se requiere para enseñar como para aprender. El profesor tiene que mostrar al alumnado que hay muchas más maneras de aprender y el alumnado tiene que descubrir la propia. Feldenkrais indica que “La capacidad de aprender es sinónimo de libre albedrío y libre elección”<sup>24</sup>, elección que sólo puede suceder en un abanico de posibilidades. Sin duda, la calidad de un movimiento

---

<sup>24</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 102.

puede ser superado con más aprendizaje, no con disciplina compulsiva. Para optar por aprendizaje en lugar de disciplina, habrá que permitir que esa idea se encarne.

Con inagotable búsqueda y deseo por aprender, nada nos obligaría a querer mejorar nuestras actividades, las que nos apasionan. El placer de seguir aprendiendo nos puede llevar a disfrutar cada descubrimiento, en ese estado armonioso del que habla Feldenkrais, en donde la coordinación de todos los elementos que ayudan al aprendizaje, se dan sin auto compulsión y sin obedecer a la compulsión de otros<sup>25</sup>.

Si pese a todo lo expuesto como alternativa a la disciplina, para los que temen perder el control<sup>26</sup> de la pasión de lo que creen amar, podrán abordar la disciplina desde el propio convencimiento responsable, reflexivo, como una etapa que no necesariamente se viva con dolor y sufrimiento, mucho menos con negación de autonomía o bien aceptar que cuando las palabras están demasiado desgastadas, es hora de inventar otras.

#### **4.5.3 Dolor vs. Comodidad, descanso, gozo, placer.**

*Bailar y no olvidar la risa.*  
-Nietzsche-

Las que hemos pasado por el entrenamiento de danza o de cualquier otro ejercicio físico, hemos escuchado infinidad de veces decir “si no te duele no sirve”, o “si no te duele, es que no estás trabajando”. Muy poco se ha cuestionado acerca de estas declaraciones, más bien, las tomamos como verdades irrefutables. Theodor Adorno<sup>27</sup> denuncia el poco estudio crítico por parte de la psicología social hacia las

---

<sup>25</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 61.

<sup>26</sup> La idea que más asustó a los que condenaron a Galileo Galilei no era su desacato a las ideas religiosas, sino el temor de que fuera cierta su teoría y su incapacidad de comprenderla.

<sup>27</sup> Theodor Adorno, *Educación para la emancipación*, (España: Ediciones Morata, 1998) 84 y 85. En este Siglo XXI se están haciendo cuestionamientos formales sobre el daño de estas maneras de enseñanza física y deportiva. Tal es el caso de la crítica a la práctica de los “ejercicios abdominales” que demuestran lo dañino que son. Cf.

prácticas del deporte –y se puede aducir a la danza– como práctica que puede fomentar agresión, brutalidad y sadismo, bajo el influjo del poder autoritario de quien se cree poseer la única verdad en la manera de la práctica profesional de la danza y el deporte.

El dolor según la Biopsicología “es una respuesta ante una estimulación (potencialmente dañina) excesiva de cualquier tipo”<sup>28</sup>. Esto nos ubica en el contexto que nos ocupa, al hablar de la violencia en la danza, coincidiendo con la siguiente definición: “El dolor como una de las tonalidades fundamentales de la vida emotiva, más precisamente la negativa, que a menudo es tomada como signo o indicación de carácter hostil o desfavorable de la situación en la cual se encuentra el ser viviente”<sup>29</sup>. Dejando claro que no sólo se trata del dolor físico sino también emocional, del trato directo o indirecto que con la técnica se infringe. Esta tonalidad se suele vivir en la danza como algo inherente a la técnica e inevitable en el momento de ejecutar ciertos movimientos, supone una buena condición física para la preparación de la y el bailarín.

Es recomendable reflexionar acerca de esta condición, sobre todo si tomamos en cuenta que al dolor se le ha sacralizado en diferentes contextos. Dada la influencia de la ideología cristiana que considera al dolor no sólo como una vía de purificación, sino como una meta para ser una persona moralmente superior, por consiguiente, evitando a toda costa el placer o simplemente el gozo de las actividades que nos gustan, así como el merecido descanso.

Por otro lado, el descanso es mal visto en una tradición expectante de progreso. Lowen nos dice que: “Parte de esta tradición ve el placer como pecado, mientras que el trabajo y la productividad son virtudes cardinales”<sup>30</sup>. Afirma, que

---

Dra. Bernadette de Gasquet, *Abdominales: ¡detén la masacre!* y la innovadora propuesta de los ejercicios hipopresivos: Cf. “Hipopresivos, un cambio de paradigma”.

<sup>28</sup> John P.J. Pinel, *Biopsicología*, (Madrid: Pearson Educación, 2007), 194.

<sup>29</sup> Abbagnano, *Diccionario de Filosofía*, 331.

<sup>30</sup> Lowen, *La depresión y el cuerpo*, 174.

al negar lo corporal, se fomenta la violencia en aras de cualquier logro supremo e incluso para fortalecer al espíritu.

El espíritu del que danza, queriendo o no, muestra su ser entero; su cuerpo no puede ocultar la historia del entrenamiento que ha encarnado; la violencia, el dolor o el placer vivido, todo se muestra.

He visto una cantidad inmensa de bailarinas y bailarines –en que, no siendo el objetivo planeado o diseñado para la obra misma– muestran rostros que reflejan dolor y sufrimiento, otros inmovibles. En la mayoría es porque han aprendido a disociar su cuerpo de su rostro y de sus emociones, porque así lo dictó, *quién sabe quién* en la enseñanza de la danza clásica y moderna. El cuerpo y sólo el cuerpo, dice la doxa dancística, tiene que expresarlo todo. Quien dice esto considera que el rostro no es cuerpo o algo así de extravagante. A pesar de querer evitar mostrar alguna emoción, se puede ver el dolor con el que han aprendido algunos movimientos y la dificultad con la que los realizan.

La aceptación de ejecutar técnicas que provocan dolor y sufrimiento en la mayoría de los casos, suele ser por falta de información o reflexión, lo que no propicia nuevas propuestas. Como vimos más arriba, quien se atreve a cuestionar corre peligro de ser rechazada de la comunidad dancística, no se diga si se niega a hacer algo que sabe que le hará daño. Adorno dice que aceptar el dolor es el precio que algunos aceptan con tal de formar parte del grupo, del gremio<sup>31</sup>. Un gremio de por sí poco reconocido, con el presupuesto más bajo que el gobierno otorga a las artes; con la cantidad de prejuicios que causan demasiado dolor y que parecen estar en contra de la vocación del que danza<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Adorno, *Educación para la emancipación*, 85.

<sup>32</sup> Cfr. Cameron Julia, *El camino del artista*, (Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, 2016), 74. La autora presenta una lista de prejuicios e ideas que se tienen sobre las y los artistas en general, en ellos se puede detectar e inferir a los propios que la gente de danza ha escuchado o creído de ellas mismas y que yo los menciono de la siguiente manera: Todo el mundo me odiaría



He mencionado que del dolor no se habla abiertamente en la danza, se aprende a vivir con él, nos acomodamos y lo conservamos, lo peor es que sucede lo que dice Adorno cuando habla de la aceptación de técnicas que se destacan por la dureza, siendo indiferentes ante el dolor. "Quien es duro consigo mismo se arroga el derecho de ser duro también con los demás y se venga así del dolor cuyos efectos y movimientos no sólo no pudo manifestar, sino que tuvo que reprimir"<sup>33</sup>. Desde los años de reflexión de Adorno, está en el ambiente la intención de que en la educación se evite perpetuar esa actitud que premia el dolor. La pregunta es: ¿qué pasa en la danza que no se llega a ese interés?

#### **4.5.4 Propuestas alternativas. Comodidad, descanso, gozo, placer.**

Thomas Kampe, en su artículo *Eros y consulta: el Método Feldenkrais® como un recurso complejo*, sostiene que el Método Feldenkrais constituye una praxis crítica, él la llama "Un soma-crítica"<sup>34</sup>, seguramente por los principios que van en contra de la tradición educativa, dando un giro casi radical a las estrategias pedagógicas que aprueban el dolor entre otras. Uno de los principales sustentos teóricos que plantea el creador de este método parte desde la neurología al afirmar que el cerebro siempre tiende a mejorar si se encuentra en condiciones óptimas. Asevera que el dolor es un distractor importante en el proceso de aprendizaje, ya que la principal función del cerebro es evitar o resolver lo que causa dolor, tanto como cubrir necesidades básicas. Por lo tanto, sugiere que para un recomendable proceso de aprendizaje tenemos que evitar el dolor.

---

por dedicarme a lo que me gusta, abandonaré a mi familia y amigos, deshonraré a mi madre y a mi padre, dirán que soy gay, piensan que no pienso o que no soy lo suficientemente inteligente, nunca tendré dinero, piensan que soy drogadicta, piensan que ser bailarina es ser prostituta, mis novios no soportaran que me muestre, estaré siempre sola, etc.

<sup>33</sup> Adorno, *Educación para la emancipación*, 85 y 86.

<sup>34</sup> Thomas Kampe, *Eros y consulta: el Método Feldenkrais como un recurso complejo*, (25 de julio de 2015-julio de 2015) Editor: Routledge, 237

Es importante pues, aprender a estar cómodos (que no es lo mismo que confortables), gozar de tal manera de los movimientos que queramos hacer continuamente, aprendiendo también sin llegar al límite del cansancio, para lo cual es necesario aceptar que el descanso es parte del proceso de aprendizaje placentero.

En algunas clases de Feldenkrais se le oía decir: A ver, ¿podéis parar un momento? Muchos de vosotros tenéis un gesto adusto, como si estuvierais intentando hacer algo terriblemente difícil y desagradable. Eso quiere decir que estáis cansados, que ya no entendéis lo que estáis haciendo. Vamos a hacer una pausa, os tomáis un café y descansáis. Permitidme que os cuente una historia que me dejará ver un brillo en vuestros ojos y os hará sonreír<sup>35</sup>.

En el ambiente de la danza el descanso generalmente esta estigmatizado y muy mal visto. Se cree que si una toma descansos prolongados, a veces por causa de una lesión, traerá por consecuencia un retroceso o pérdida de alguna habilidad conseguida con muchísimo sacrificio, por lo tanto, descansar no está en el plan. Se sigue creyendo, como dice Foucault que “en el buen empleo del cuerpo, que permite un buen empleo del tiempo, nada debe permanecer ocioso o inútil”<sup>36</sup>. No se debe soltar la actitud productiva de un cuerpo objeto, de una máquina incansable.

Por otro lado, la actitud ligera o incluso de risa pareciera estar prohibida en una clase de técnica. Stephen Rosenholtz, uno de los instructores que tiene reconocimiento internacional como practicante del Método Feldenkrais, insiste constantemente en sus clases: “la mejor manera de generar aprendizaje es a través

---

<sup>35</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 289.

<sup>36</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 176.

de provocar risa en el alumnado”<sup>37</sup>. La risa, pues, en este contexto, manifiesta que se está viviendo una experiencia placentera y divertida.

Al presentar esta alternativa estoy segura que se despiertan muchas interrogantes e incluso contradicciones. Habría que preguntarnos ¿Qué entendemos por comodidad? Desde la fenomenología se pudiera plantear de la siguiente manera: ¿de qué manera es que tú has vivido o aprendido a estar o no cómoda en tu vida? Para saberlo implicaría averiguar qué es cómodo para cada persona.<sup>38</sup> Hacer una pausa, observar. Insisto pues, en que es importante aprender a estar cómodos, gozar de los movimientos; aprendiendo también a hacerlos sin llegar al límite del cansancio, para lo cual es necesario aceptar que el descanso es parte del proceso de aprendizaje.

Feldenkrais dice que es su “deseo transmitir algo que tal vez ayude a una persona a reorganizar la actividad de su yo por medio de su cuerpo a fin de facilitar su vida, hacerla más simple o incluso más placentera y estéticamente satisfactoria”<sup>39</sup>. Pero ¿qué hay que hacer para eso? Primero, reconocer que vivimos en un sistema que condena lo placentero y premia el sacrificio; empujándonos a cumplir con exigencias que no siempre corresponden a las capacidades ni intereses de todos.

Hablando específicamente del movimiento significa buscar aprender con comodidad, recordando lo que Feldenkrais enseña en su método bajo la premisa de que el *dolor proviene de la manera en cómo efectuamos nuestros movimientos y no de la configuración*. Por lo que se le pide al profesorado y al alumnado una plasticidad en sus teorías de cómo enseñar tal o cual movimiento, creatividad y paciencia tal que pueda conseguir que el movimiento en diversos cuerpos∞personas sea cómodo y

---

<sup>37</sup> Lo escuché decir esto en diferentes módulos dentro del entrenamiento profesional del Método Feldenkrais en Colima, México. 1998 a 2002.

<sup>38</sup> Cfr. Feldenkrais, *La dificultad de ver lo obvio*, 114.

<sup>39</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 144.

placentero, adaptándose a situaciones variadas, por lo tanto, con estrategias personalizadas. Esto implica responsabilidad compartida, es decir, cuidando que la experiencia sea agradable y placentera, a cargo del profesorado y del estudiantado. Si el movimiento no es cómodo, ni fácil, habrá que mirar el factor de organización de esa persona. Generalmente después de un buen descanso y con una mirada nueva, siguiendo por lo que sí nos sale bien y cómodo, se logra mejorar lo que hacemos. Suele suceder que lo que hacemos bien no nos parece difícil<sup>40</sup>.

#### **4.5.5 Juzgar, corregir y compararse vs. Autoconsciencia, observación, atención, comprensión.**

##### **Juzgar.**

El juzgar al que me quiero referir es esa costumbre de hacer un juicio creyendo que este siempre se basa en categorías universales, hablo del juzgar bajo supuestos teóricos no reflexionados, como un acto casi automático que no se detiene a observar, que también es guiado por la buena voluntad que se apega al deber ser. Un ejemplo de ello en la danza es que todas y todos debemos de hacer ciertos ejercicios o conducirnos de la manera que marque la moda del momento. Si alguien no actúa de esa manera, entonces todos los juicios caen sobre ella. Lowen denuncia cómo un juzgar autoritario con aires de superioridad, destruye una relación basada en el amor<sup>41</sup>. Este juez autoritario también lo encontramos internalizado; hablo del auto juicio que una hace hacia sí misma sin piedad, tal como lo hemos aprendido de un sistema castrante que no permite errores ni equívocos, juicios que pasan por la balanza de valores rígidos e intolerantes.

Estas personas que aceptan indiscutiblemente su auto juicio y juicios ajenos suelen ser muy eficientes en la sociedad: perfectas, exactas, obedientes. Borran de su autoimagen los momentos asertivos que surgieron de la espontaneidad. Van

---

<sup>40</sup> Feldenkrais, *Autoconsciencia por el movimiento*, 68.

<sup>41</sup> Lowen, *La depresión y el cuerpo*, 175.

por la vida, como dice Feldenkrais, si bien les va, siendo eficientes en su vida profesional, pero en otras áreas, tropezando con gran dificultad, asumiendo que el poder correctivo los salve de sus supuestas desviaciones<sup>42</sup>.

### **Corregir y compararse.**

En la mayoría de los casos del acto de “corregir” está implícito un juicio<sup>43</sup> anterior que provoca esa necesidad de modificar lo que por alguna razón, se considera está mal o tiene que ser modificado. Generalmente ese juicio también está influenciado por alguna referencia que resulta ser comparativa: yo lo hago así, él así y aquel de otra manera. En un espacio donde “alguien” cree tener la absoluta verdad y razón una se encuentra en constante peligro de ser juzgada, por lo tanto en manos de alguien que continuamente está corrigiendo. Ese alguien tiene el poder de decir si lo que hacen las demás está bien o mal y, yo, tendría que modificarme para estar en un campo igualitario. La comparación implica de por sí un desconocimiento de mí misma, si además lo que se pretende con la corrección es que me iguale a las demás, estaré también negándome a mí misma. Compararme redundará en un alejamiento de mi autonomía.

En la actitud de obediencia una puede caer irracionalmente en la desconfianza de una misma y hacer modificaciones que no han pasado por el propio convencimiento, ni la certeza de haber comprendido el cambio, es decir, sin haber pasado por esa capacidad intelectual de formular un juicio que ha pasado por la experiencia y la reflexión, sino como reacción a un juicio ajeno.

---

<sup>42</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 209.

<sup>43</sup> Me estoy refiriendo a juzgar como verbo transitivo; formar un juicio o una opinión sobre una persona o una cosa. Según la RAE.

#### **4.5.6 Propuesta alternativa, la autoconsciencia.**

En el camino de la autoconsciencia entendida como el acto de hacerse consciente de una misma, nos encontramos con la consciencia y toma de consciencia. No es lo mismo estar despierto que tomar consciencia<sup>44</sup>.

La base del método es la toma de consciencia (*awareness* en idioma inglés) es estar consciente de que se está consciente, saber lo que hacemos y cómo lo hacemos. La consciencia no sólo tiene que ver con la orientación kinestésica, la toma de consciencia implica conocimiento, saber lo que estás haciendo, saber, de qué eres consciente. En este sentido, el ser consciente nos hace responsables de nuestras decisiones. Ya no será válido decir, “yo no lo sabía” o “lo hago porque se me indica hacerlo”, ser consciente es asumirnos en convivencia, es, parafraseando a Marina Garcés: saber que la consciencia está encarnada, significa subvertir la propia vida de manera que el mundo ya no pueda ser el mismo. Pero saber estar consciente requiere de un proceso, de un aprendizaje.

Según Feldenkrais una experiencia sensorial no implica tener consciencia de ella. “Una estimulación sensorial no es realmente una experiencia, es sólo una estimulación sensorial”<sup>45</sup>, tal experiencia no tiene ningún significado hasta que no hay una reflexión interna por aquello que una siente. En otras palabras, si una no busca un significado de la experiencia, no lo habrá en el estímulo ni en la sensación; tal capacidad de toma de consciencia es lo que hace la diferencia entre conocimiento consciente y simple conocimiento. Una cita de él lo dice así:

El hombre está dotado no sólo de una consciencia más desarrollada, sino también de una capacidad específica de abstracción que le permite discriminar y saber qué ocurre en su interior cuando emplea esa facultad. En consecuencia, puede saber si sabe o no sabe algo.

---

<sup>44</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 140-142.

<sup>45</sup> Feldenkrai, *La autoconsciencia del cuerpo: El caso de Nora*, 139.

Puede decir si entiende o no algo que sabe. Es capaz de una forma de abstracción superior aun, que le permite estimar su poder de abstracción y la medida en que lo utiliza. Puede decir si está empleando toda la capacidad de su consciencia para saber algo y si comprende que no sabe algo<sup>46</sup>.

La recepción de impresiones mentales abstractas puede pasar a ser información de manera mecánica, eso ocurre así, pero si se trabaja en la autoconsciencia tenemos que disponernos a poner “atención”, es decir, a estar en una actitud de observación tal que me confunda con lo observado sin separarme del *awareness*. Esta capacidad de estar poniendo atención es lo que hace la diferencia entre el darme cuenta o no en el momento en que se realiza una acción o movimiento. Desde el punto de vista de Feldenkrais: “Esta es una de las principales características de la toma de consciencia: conectar lo que es perceptible, las impresiones que recibimos. Luego podemos supervisar la forma en que dichas impresiones se registran en el cuerpo”<sup>47</sup>. Y es también la calidad que se distingue de quien está presente.

Pero, ¿qué es estar presente? o ¿cuándo sabemos que no lo estamos? Cuando la atención salta de un lugar a otro, cuando los pensamientos se amontonan, cuando no podemos elegir a donde dirigir nuestra atención porque nos dejamos llevar por todo y nada a la vez. Cuando estamos en el pasado o en el futuro sin atender al presente; entonces es evidente que necesitamos aprender a dirigir nuestra atención a lo que en ese momento queremos observar puesto que, sin observación y atención, la autoconsciencia no es tal. La presencia, dice Ramírez “es algo que hay que conquistar, restablecer, esto es, producir (“hacer venir”)”<sup>48</sup>.

---

<sup>46</sup> Feldenkrais, *Autoconsciencia por el movimiento*, 60.

<sup>47</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 269.

<sup>48</sup> Mario Teodoro Ramírez, *Nuevos ensayos sobre el pensamiento de Luis Villoro*, (México: Siglo XXI, 2011), 62.

Producir presencia es pues pulir nuestra capacidad de poner atención en el presente.

El biofísico Aharon Katzir, conversando con Feldenkrais asegura que “La toma de consciencia (el conocimiento consciente) es un proceso de concentración plena que implica un análisis claro de los temas que se abordan en ese momento particular”<sup>49</sup>. Entonces la propuesta está en observar, poner atención, ser autoconscientes para producir presencia. Ramírez distingue dos tipos de culturas “culturas del significado” y “culturas de la presencia”, las cuales se distinguen de la siguiente manera:

En una cultura del significado se vive conforme a representaciones, interpretaciones, códigos, cálculos; en una cultura de la presencia conforme a sensaciones, flujos, tacto, gestos, imágenes, marcas y palabras. Cuerpos entre cuerpos, cuerpos acuerpados, cuerpo de la naturaleza<sup>50</sup>.

Pareciera que Ramírez estuviera hablando de la danza que se vive desde el exterior y de la danza inspirada desde la profundidad quiasmática de mí ser interno con el todo, la danzada en presencia. Esta toma de consciencia, de estar presente, tiene que ver con la idea de hacer contacto con lo interno y externo, a lo cual, apelo nuevamente a la propuesta de concebir esta doble existencia dentro del terreno de lo quiasmático. La danza que estoy proponiendo da prioridad a poner atención desde el interior como lo propone la Educación Somática. Según Feldenkrais cuando una persona entra en el terreno de la autoconsciencia “Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y en esa unión, ya no se siente solo”<sup>51</sup>.

---

<sup>49</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 258.

<sup>50</sup> Ramírez, *Nuevos ensayos sobre el pensamiento de Luis Villoro*, 64.

<sup>51</sup> Feldenkrais, *Autoconsciencia por el movimiento*, 64.



## Comprensión.

La propuesta también está en el comprender y no corregir por corregir. Revisando el concepto de comprensión, Hannah Arendt dice que está basado en el conocimiento y es lo que le da sentido, lo que nos mueve a actuar sobre aquello que nos interesa; de tal manera que “la verdadera comprensión no se cansa nunca del interminable diálogo”.<sup>52</sup> Así que no importa cuánto dure el diálogo. Corregir sin comprensión puede ser inútil.

Comprender, dice Merleau-Ponty, es captar de nuevo la intención total no solamente la representación, las propiedades de lo percibido o de los hechos cualquiera sino de las relaciones del uno con el otro<sup>53</sup>. No detenernos en aquello que ante el juicio ajeno o propio pretende corregir, sino atender al todo, al cuerpo∞persona, a las palabras, gestos y silencios; porque, como dice Merleau-Ponty, no hay nada segregado todo tiene relación. Cuando experimentamos por nosotras mismas el darnos cuenta de cómo hacemos lo que hacemos, tenemos una oportunidad creativa de hacer modificaciones o cambios; otras aptitudes aparecen sin la necesidad de haber pasado por la, en ocasiones, despiadada corrección. Con la comprensión vendrán cambios profundos porque pasan por procesos íntimos y significativos. La autoconsciencia está en el campo de la autorreflexión.

### 4.5.7 Repetición mecánica, imitar vs. Repetición consciente o recursión.

#### Repetición mecánica.

Una constante básica en el pensamiento de Moshe Feldenkrais, y que distingue su método de otros que dictan maneras específicas de hacer las cosas, se encuentra en una de sus premisas: *poner atención en el cómo haces lo que haces, no tanto en lo que*

---

<sup>52</sup> Hannah Arendt, *De la historia a la acción, “El pensar y las reflexiones morales”*, (Barcelona: Paidós, 1995), 45.

<sup>53</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (1977), 18.

*haces, sino en el cómo lo haces.* La importancia y el cuidado están en el “cómo”. Es desde ahí donde podemos reflexionar acerca de las técnicas corporales.

Para hablar de la repetición mecánica en el “entrenamiento” en la danza, hay que pensar en la técnica. Retomando el pensamiento de Benjamin en, *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica* diré que la danza en estricto sentido del cuerpo como obra de arte en movimiento, no se encuentra en tal reproductividad. Puedo decir que no usa recursos técnicos o tecnológicos, no es reproducible. Sin embargo, en el arte de la videodanza se encuentran controversias. El bailarín Abdiel Villaseñor en su tesis de maestría dice que “la videodanza no puede hacerse ni desde la perspectiva del video ni de la de danza, sino asumiéndola como una nueva forma de aparecer”<sup>54</sup>. Como manifestación artística en sí misma, es reproducible, no la danza que se hace en vivo. Benjamin pudiera haber dicho de ella que su valía reside en el momento único en que tiene lugar<sup>55</sup> y no como la obra de arte que siempre puede reproducirse<sup>56</sup>, porque la danza es un arte efímero, sucede cuando sucede, en ese espacio y tiempo determinado, no se contiene más que en el recuerdo, acaso en emoción perceptual kinestésica del espectador y por supuesto, en la experiencia vivida del que danza. Pero incluso, la misma danza repetida una y otra vez, jamás es la misma. De acuerdo con Heidegger el artista y su obra son uno solo, son el arte. Pues bien, en el arte de la danza, artista y obra está en el cuerpo∞persona y es en ello que se sostiene. Las técnicas se encarnan para preparar el discurso en movimiento.

La técnica, como es indicado por el prestigiado crítico de danza Alberto Dallal, es: “en este arte, como los conjuntos codificados de ejercicios y rutinas que

---

<sup>54</sup> Abdiel Villaseñor Talavera, “La transfiguración de la imagen del cuerpo: de la danza moderna a la videodanza” (Tesis de maestría, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Mich., 2013), 90.

<sup>55</sup> Walter Benjamin, *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*, (México: Itaca, 2003), 16.

<sup>56</sup> Benjamin, *La obra de arte en la época*, 39.

capacitan a los cuerpos humanos para hacer danza<sup>57</sup>". La técnica es la construcción de un conjunto de modelos de repetición constante que producen cuerpos estándar a los que se les considera aptos para un estilo de danza. Esto quiere decir que la técnica en la danza esta corporizada, integrada al cuerpo. El problema aquí es que en muchos casos la obra de arte se reduce a la muestra del dominio de la técnica, en ese sentido puedo estar de acuerdo con Benjamin al asegurar que tal reproducción marchita su aura<sup>58</sup>. Margarita Tortajada es precisa en esta crítica:

La danza no sólo requiere de cuerpos fuertes y obedientes que produce la técnica; fundamentalmente requiere cuerpos creativos. Cuando esto no es así, sólo aparecen cuerpos virtuosos, cuerpos-máquinas que obedecen pero que no son capaces de transformar; cuerpos que han sido codificados a tal grado y de manera tan inconsciente e inorgánica, que al momento de querer desvincularse de la técnica y buscar su movimiento propio y espontáneo sólo pueden repetir los modelos preestablecidos, las formas, los diseños, los ritmos, los gestos, las actitudes trabajadas técnicamente. Ahí el cuerpo como medio expresivo ha sido nulificado y, en esos términos, la danza no es arte<sup>59</sup>.

En los mismos términos una obra de arte sin aura es cuestionable. El cuerpo∞persona de quien danza pierde su aura, se automatiza, pierde su espontaneidad, su organicidad, su presencia, su credibilidad. ¿Qué no lo increíble del arte es que sea creíble? Es decir que contenga verdad. Eugenio Barba dice que en el teatro y en la danza, el término orgánico es usado como sinónimo de vivo y de creíble<sup>60</sup>. Pero ¿por qué pasa tanto tiempo el bailarín-bailarina frente al espejo repitiendo y repitiendo los mismos ejercicios obsesionados por perfeccionar su

---

<sup>57</sup> Alberto Dallal, *La danza contra la muerte*, 30.

<sup>58</sup> Walter, *La obra de arte en la época*, 44.

<sup>59</sup> Tortajada, *Danza y género*, 40.

<sup>60</sup> Barba Eugenio, *Obras Escogidas*, vol. IV, (La Habana: Alarcos, 2012), 154.

técnica? ¿Qué pasa con la repetición constante de un ejercicio puramente mecánico e inocente? ¿Inocente? Tortajada nos dice que las técnicas implican un mundo de ideas y de valores “Ninguna técnica de danza es neutral; detrás de cada simple ejercicio se oculta lo que una sociedad piensa y cree con relación al cuerpo, a lo femenino y a lo masculino: al ser en general”<sup>61</sup>. La visión de la realidad será interpretada según el enfoque que se imprima en el cuerpo∞persona. Elegir lo que se va a repetir una y otra vez, implica responsabilidad, escrutinio de la técnica o método. Su arte siempre estará mostrando la manera en que se ha preparado; es la manera en que piensa, la manera en que vive. La danza no esconde nada, la técnica vivida de esta manera, prepara cuerpos dóciles, virtuosos, musculosos que le otorgan un poder, pero le quitan otros.

El ejercicio o manera repetitiva en que se realiza el movimiento es lo que en sí es la técnica, tareas repetitivas que influirán en el comportamiento de las personas. Una gran cantidad de bailarinas y bailarines creen que “la única ceremonia que importa realmente es la del ejercicio”<sup>62</sup>. La mayoría de estos ejercicios son aprendidos por imitación, es decir hay un modelo que seguir, alguien a quien parecerse lo más fiel posible, no importa si tu historia corporal es totalmente diferente, lo tienes que lograr mirando el modelo y al espejo<sup>63</sup>. El espejo en este caso es parte del instrumental técnico. El deseo neurótico de querer que la imagen que veo en el modelo, sea cada vez más parecida con la imagen que reflejo en el espejo, es lo que se espera de la repetición incesante del ejercicio. Lo que se refleja es lo que no quiero ver, o lo que busco históricamente y no encuentro, olvidando que lo que se refleja ahí soy yo, una persona, no un objeto, no un instrumento. Hablo de una técnica que, o incrementa el ego, o destruye la autoestima, la falta de

---

<sup>61</sup> Tortajada, *Danza y género*, 9.

<sup>62</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 159.

<sup>63</sup> Javier Contreras Villaseñor, *Targúm en una botella*, 127. La danza es devaluada en tanto saber, porque, ¿cómo va a conocer algo quien dedica horas y horas al trabajo corporal y parece estar atrapado por su imagen en el espejo?

confianza en la autopercepción valida la hipocresía y anula poco a poco lo sensibilidad y la capacidad perceptiva.

Por fortuna existen métodos que propician a través de la repetición consciente, la búsqueda de la interioridad<sup>64</sup> para des-automatizar a la humanidad.

#### **4.5.8 Propuesta. Repetición consciente o recursión.**

Es necesaria la repetición de una acción o conjunto de movimientos que nos van dando destreza para movernos con plena libertad, espontaneidad, creatividad y fuerza; se requiere que en cada repetición consciente o recursión como repetición cíclica cada vez aparezca algo nuevo, un nuevo aprendizaje; en eso estriba la diferencia. Para danzar se requiere, en algunos casos, repetir ciertos movimientos que, desde mi punto de vista, tuvimos que haber aprendido de la manera que venimos proponiendo; es decir poniendo atención, observando y comprendiendo cómo lo hacemos para poco a poco ir aumentando posibilidades, complejizar el movimiento o acción según nuestras capacidades y nuestro interés comunicativo.

En el ejercicio de repetición o recursión se busca generalmente mejorar, sin embargo, hay que tener presente algunos rasgos de la repetición para que sea realmente un proceso de aprendizaje y no repeticiones que llevan al aburrimiento y finalmente a la deserción.

Cuando un acto o movimiento se repite y repite se transforma en hábito. El hábito está conformado por una serie de movimientos de los que no somos totalmente conscientes y que al repetirlos se van afianzando hasta hacerse casi inamovibles. Estoy hablando de la aparición de patrones de movimientos parásitos que se van integrando a una cadena de movimientos más complejos, los cuales consideramos como orgánicos sin serlo. Estos hábitos no son sustituibles ni

---

<sup>64</sup> Eugenio Barba, *Obras Escogidas*, 105. Dice: "No creo que exista un único método para hacer germinar la interioridad. Creo que el método sea en negativo: no impedir que la interioridad se desarrolle".

remplazables, forman parte de la historia corporal que nos conforma, por lo tanto, la actitud ante ellos será de un cambio en la forma de ejecutarlos, tomando en cuenta toda la dimensión del acto. Los hábitos en sí no son desaciertos, nos hacen sentir seguras. Cuando nos encontramos atrapadas en un hábito sin poder salir de él es cuando nos esclaviza. En todo caso habrá que buscar una mayor cantidad de hábitos para disponer de cualquiera de ellos cuando se requiera. Entonces dejarían de llamarse hábitos o patrones. Ahora una gran gama de posibilidades, de opciones, de libertad.

Feldenkrais asegura que “la acción mecánica no nos enseña nada ni mejora nuestra capacidad”<sup>65</sup>. La repetición mecánica aporta muy poco en sí misma, a lo mucho, a los músculos; recordemos lo que nos dice Merleau-Ponty: no solo somos un saco de músculos y huesos. Si acompañamos esa repetición con nuestra atención puesta en el presente, en el cómo lo hacemos, entonces notaremos la riqueza de datos nuevos que aparecen a cada instante en la repetición consciente. Cada repetición asimilada a fondo aumenta nuestras capacidades y abren el camino a la siguiente acción.

En la repetición consciente suelen aparecer dificultades para mantener la atención, algunas veces estas dificultades están relacionadas con la incapacidad o el dolor. A medida que una aprende a cambiar el foco de atención hacia el aprendizaje y no a la repetición mecánica, la autoconfianza se fortalece y la repetición suele ser divertida e interesante.

Feldenkrais propone que: “observarse a sí mismo es mejor que repetir mecánicamente”<sup>66</sup>. Hemos aprendido a repetir mecánicamente. Ante esta costumbre no nos detenernos a observar cómo lo hacemos porque suele darnos la

---

<sup>65</sup> Moshe Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, trad. Luis Justo, (Barcelona: Paidós, 1972), 165.

<sup>66</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 163.

impresión de que no se está haciendo nada, que eso toma mucho “tiempo”<sup>67</sup>, que nos quita habilidad o rapidez, que estamos perdiendo “tiempo”. Se cree también que hacerse consciente de nosotras mismas es una contradicción a la habilidad del movimiento. Muchos usan el viejo cuento del ciempiés para justificar que no es necesaria la autoconsciencia. <Un Ciempiés pudo caminar fluidamente hasta que alguien le preguntó ¿Cómo lo haces? Él se detuvo a observar, y ya no pudo caminar>. Bien, no somos insectos, tenemos un cerebro al que aún no se le acaba de conocer, del que según se dice usamos sólo el 5% de su capacidad.

Con repetición consciente una puede lograr hacer movimientos complejos y simples, con mayor amplitud, fuerza y a diferentes velocidades, mas tomemos en cuenta lo que nos dice Feldenkrais “rápido no significa apresurado”<sup>68</sup>. Sobre el apresuramiento se montan un montón de refinados patrones culturales patriarcales.

#### **4.5.9 Esfuerzo, fuerza de voluntad, apresuramiento vs. Organización, reducción y reversibilidad, sensibilidad, suavidad, lentitud, respiración.**

*Ellos han aprendido pronto y demasiado aprisa.*

-Nietzsche-

#### **Esfuerzo.**

Es importante aclarar la diferencia entre *fuerza y esfuerzo* y entre *rápido y apresurado*.

Según la Real Academia Española en una de sus acepciones el “esfuerzo” es el empleo de elementos costosos en la consecución de algún fin. Está suponiendo un costo muy alto por algo que no necesariamente garantiza su eficacia.<sup>69</sup> El diccionario de filosofía lo define como la actividad dirigida a vencer un obstáculo o

---

<sup>67</sup> Hablaré del tiempo en la propuesta, 6.

<sup>68</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 74.

<sup>69</sup> Disponible en <http://dle.rae.es/?id=GPx2ruM>

una resistencia cualquiera.<sup>70</sup> Escuchamos nuevamente un lenguaje que lo relaciona con lucha, guerra que nos remite a la sentencia *vencer a toda costa, cueste lo que cueste y sobre quien sea*, incluso sobre una misma. Evitar esa manera de conducirse en el vivir no significa evadir todo cuanto parezca difícil, sino que debemos diferenciar claramente entre el mejoramiento de nuestra capacidad y el esfuerzo por el esfuerzo mismo<sup>71</sup>. Hay momentos en el vivir, diría Maturana, en que se requiere de una fuerza extra, de un acto violento e incluso agresivo, pero sólo como un acontecer particular en una situación emergente y no como una conducta recurrente, como una forma de vivir la vida.

El esfuerzo usualmente se genera por exigencias impuestas desde el exterior, es decir, que no tienen que ver con un interés propio o que surja de un impulso interior. En algunos casos aparece por juicios instalados de cierta moral o influencia ideológica, por ejemplo: la religión católica, pregona que no merecemos nada sin hacer “esfuerzo”; Lo que hemos de conseguir, dicta el Génesis, tendrá que ser con esfuerzo y dolor. Vemos seres humanos cansados todo el tiempo, personas que hacen su mejor “esfuerzo” sintiendo que aunque hagan mucho, no logran sus objetivos. Otros que, aunque no hagan nada, creen que hacen mucho.

Humberto Maturana dice que vivimos en una cultura patriarcal que al estar centrada en la desconfianza, control, autoridad y sometimiento, nos aleja del bienestar del presente. Por otro lado, cuando no hay prejuicio o expectativa podemos vivir sin esfuerzo<sup>72</sup> en la unidad de toda la existencia, fluyendo en el devenir de los haceres que surgen del deseo de querer hacer las cosas en coordinación con los demás.

---

<sup>70</sup> Abbagnano, *Diccionario de Filosofía*, 396.

<sup>71</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 67.

<sup>72</sup> Humberto Maturana y Ximena Dávila, *Biología del Tao o el camino del amar*, disponible en <http://www.matriztica.org/htdocs/familia.lasso>



Hablando estrictamente del tan bien visto “esfuerzo” en el movimiento corporal diremos que el esfuerzo es un extra de fuerza dirigida a un objetivo, que generalmente va desorganizada, es decir, con movimientos parásitos que no corresponden a la acción elegida, con fuga de energía que desemboca en fatiga. Los esfuerzos innecesarios acortan el cuerpo generalmente atorando el flujo de movimiento. La energía que no se transforma en movimiento se transforma en calor, inflamando y dañando las articulaciones. La musculatura en ese grado de tensión comprime las articulaciones. El exceso de tensión muscular constante provoca el acortamiento de la columna vertebral, centro del cual inicia todo movimiento.

Feldenkrais lo explica de la siguiente manera:

Cuando la acción es acompañada por esfuerzo innecesario, éste tiende a acortar el cuerpo. Toda vez que se prevé que una acción será dificultosa, el cuerpo se contrae como para protegerse contra esa dificultad. Es precisamente este refuerzo del cuerpo lo que exige el esfuerzo superfluo e impide que el cuerpo se organice correctamente para la acción. La capacidad corporal debe ser ampliada mediante el estudio y la comprensión, antes que por el esfuerzo obstinado y las tentativas de proteger el cuerpo.<sup>73</sup>

Ese esfuerzo superfluo inhibe la sensibilidad. Para comprender el movimiento debemos sentir, no esforzarnos<sup>74</sup>. El exceso de tensión no permite darnos cuenta de lo que hacemos para contrarrestar la fuerza de la gravedad<sup>75</sup> y liberar el movimiento. La tensión acumulada por el esfuerzo ocasiona autoprotección que se manifiesta en personas inseguras, algunas muestran esta

---

<sup>73</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 109.

<sup>74</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 68.

<sup>75</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 83-84. En los casos en que los movimientos no se adecuan perfectamente a la gravedad, el paso del cuerpo por la posición estable no se define claramente y los músculos siguen haciendo trabajo innecesario.

inseguridad apresurando sus acciones, suponiendo que de esta manera nadie notará las dificultades o carencias. Cuando decimos que rápido no es apresurado es porque algunas personas creen que es lo mismo, no tanto en su significado sino en la acción vivida.

### **Apresuramiento.**

La rapidez es una característica del movimiento, que no es otra que la aceleración en la ejecución del movimiento, que no cambia su calidad, ni su intención, ni su eficacia. Platón dice que “la rapidez es la capacidad de realizar en poco tiempo muchas cosas”<sup>76</sup>. Algunas personas para ser consideradas “eficientes” viven bajo la presión constante de hacer muchas cosas en un lapso de tiempo muy corto. En muy pocas ocasiones se logran la rapidez y eficacia juntas, sin pasar por el apresuramiento; al apresurar el movimiento éste se vuelve torpe. Hay una emoción angustiosa en el apresuramiento por querer llegar más rápido que el proceso que naturalmente conlleva una acción, aún en su máxima velocidad. Y, ¿cuándo sabemos que llegamos a lo más rápido? ¿Vale la pena detenerse en este asunto? ¿Con qué fin?

Apresurar, esforzar y violentar suelen ir juntos. Hay personas que viven apresuradas aún sin ningún motivo, comen apresuradamente, caminan apresuradamente aunque vayan paseando; hacen el amor de manera apresurada. El apresuramiento ha atrapado su calidad de vida, su autoconfianza se ve disfrazada por una compulsión hacia el esfuerzo dejando a un lado el aprendizaje, ya no logran mejoría porque su fuerza ha llegado al tope de su capacidad, se quedan atrapados en el esfuerzo y en la fantasía de que aún pueden seguir forzándose para ir más rápido, usando su fuerza de voluntad.

Hablando del apresuramiento en los movimientos, la verdad es que sólo en el campo de la experiencia honesta, es donde podemos constatar cuándo entramos

---

<sup>76</sup> Platón, *Diálogos 1*, (Madrid: Gredos, 2008), 470.

atrapadas en él. El espectador ciertamente notará algo raro, pero sólo el danzante sabe lo que involucra desde su interior.

### **Fuerza de voluntad.**

La voluntad nos remite a una gran cantidad de filósofos que se ocupan de ella; sin embargo, en esta investigación acaso atenderé a algunas ideas que me ayuden a aclarar lo que en la doxa se maneja como fuerza de voluntad; generalmente se le ve como una actitud muy respetable si es “buena voluntad”. Marcuse dice que la voluntad para la cultura afirmativa, no corresponde al espíritu sino a las manifestaciones del individuo, a sus haceres diría Maturana, correspondiendo más al impulso manifiesto del deseo. El espíritu que se manifiesta en acciones concretas. Voluntad de acción relacionado al hacer o no algo.

Merleau-Ponty dice que “la voluntad supone un campo de posibles entre los que yo escojo”<sup>77</sup>. La voluntad es un querer, pero además, es claro ver que primeramente tienen que existir esos posibles, en el campo psicológico, fisiológico o en cualquier otra realidad posible. Estrictamente en este sentido estoy de acuerdo con Nietzsche cuando dice que ahí donde no se es, no puede haber voluntad porque lo que no es, no puede querer.

Enfocándome a lo que Merleau-Ponty reflexiona sobre la voluntad, entiendo que no somos ni pasivos, ni activos, ni autómatas pegados a una voluntad. No somos una percepción pegada a un juicio<sup>78</sup>. En la creación, conservación o rechazo de estas contingencias podrá ser igualmente opcional, en tanto se consideren como actos del surgir del tiempo de lo posible.

En este enfoque, regreso a lo que Moshe Feldenkrais nos dice sobre la voluntad. Para él es mejor aumentar las capacidades, los límites de lo posible, que

---

<sup>77</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, 179.

<sup>78</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, 435.

usar la fuerza de voluntad. De ahí su famosa frase: *Hacer que lo imposible sea posible, lo difícil, fácil y lo fácil, agradable; incluso artístico*<sup>79</sup>. Todo ello como resultado de la dinámica de aprendizaje continuo, no sometido a pura fuerza de voluntad; dice que para un individuo las actividades que aprendió y conservó de manera fáciles y agradables, les serán propias y le servirán toda su vida, en cambio aquellas que ejecuta con dificultad y que le exigen un esfuerzo, no formarán parte de su vivir por más buena voluntad que tenga; a medida que va envejeciendo le será más imposible ejecutarlas.

La voluntad no puede ser ahí donde las condiciones no lo permitan. Pongo un ejemplo: Un niño obeso que tiene pie plano y además no es muy alto para jugar baloncesto va a decir que no quiere ir a jugar porque no le gusta, entonces los adultos le dicen que tiene que hacer el esfuerzo y poner de su voluntad para hacerlo porque le hace bien; ¡quién va a querer correr con pie plano y soportar las burlas de sus compañeros grandulones! El niño se pregunta ¿de dónde saco la fuerza de voluntad? ¿Dónde está eso?

Con este ejemplo me podrá decir usted ¿qué pasa entonces con las personas con discapacidad que han conseguido medallas olímpicas? Sí, claro que sí, en los escenarios condicionados adaptados a ellos, a su categoría. ¿Dígame usted si eso es inclusión? No, ellos hacen un sobreesfuerzo para ser reconocidos, usan no sólo su fuerza de voluntad, también la suya y la mía. La voluntad no sólo depende de condiciones estructurales sino de las subjetividades construidas en un mundo contingente. Un cuerpo con características especiales es un cuerpo∞persona, un ser que aprende. ¡Me siento ridícula al tener que aclarar esto!

No necesitaremos hacer esfuerzo ni usar la fuerza de voluntad para disimular nuestras incapacidades porque nuestras incapacidades también tendrán lugar en el

---

<sup>79</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 67.

proceso de un aprendizaje desde el amar, mejorando sobre una base de auto aceptación y respeto.

En la medida que aumenta la capacidad disminuye el esfuerzo y aparece la voluntad. Merleau-Ponty dice que: “No recurrimos al acto voluntario más que para ir contra nuestra decisión verdadera, y como a propósito para experimentar nuestra impotencia”<sup>80</sup>.

Hacer creer a la gente que usando su fuerza de voluntad va a conseguir lo que quiere es una trampa, una estrategia de sometimiento que utiliza el sistema patriarcal hegemónico, el cual exige mostrar derroche de energía, fuerza bruta en lugar de capacidad reflexiva. Para él es mejor tener ciudadanos agachados y frustrados, siempre cansados, agotados, sin saber bien por qué. Seres que se auto destruyan, al fin y al cabo, son reemplazables. Las personas que van por la vida usando su fuerza de voluntad, generalmente son provocadores, irrespetuosos con quienes, a su parecer, son débiles, lentos, que no tienen fuerza de voluntad.

#### **4.5.10 Propuestas alternativas. Fuerza, sensibilidad, movimiento organizado, respiración, reducción y reversibilidad.**

##### **Fuerza.**

La fuerza es un poder que da la acción misma sin derroche de energía, una acción bien dirigida; económica en cuanto a la utilización de todos los recursos para la acción. Se requiere de atención suficiente para aplicar el movimiento en la dirección que se dirija, para un determinado objetivo.

La fuerza es importante en cualquier movimiento. También se requiere de la coordinación mecánica y la exactitud temporal y espacial. Hay que saber también cómo opera la relación entre relajación y tensión muscular en relación con la

---

<sup>80</sup> Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, 444.

estructura ósea. Por efecto de la relajación permanente de los músculos la acción se torna lenta y débil; por efecto de su tensión excesiva y permanente se torna brusca y angular<sup>81</sup>. Cualquier predominio de estas dos influirá en el comportamiento de la persona, en su sentir.

En los sistemas de enseñanza-aprendizaje aceptados hoy en día en general se insiste en alcanzar cierto objetivo a cualquier precio, sin importar la cantidad de esfuerzo desorganizado y difuso, haciendo intervenir cualquier parte del cuerpo sin discriminar si son o no necesarios para la acción. En otras palabras, sin importar sobre quien pases encima, incluso de ti mismo.

Creo que es importante cuidar las palabras que usamos para nuestro trabajo con el cuerpo∞persona pues no hay que olvidar que en un sistema oprobioso, el lenguaje ha quedado a su servicio. ¿Podría el término “empeño” suplir a “esfuerzo y disciplina”? Empeño significa tesón y constancia un estar ahí presente, porque me gusta lo que hago y porque uso los recursos técnicos de propuestas más amables que las que me niegan y me exigen estar repitiendo en el esfuerzo, sin usar todas mis capacidades.

### **Sensibilidad.**

Para aumentar nuestra capacidad de aprendizaje debemos aumentar nuestra capacidad de sentir, poner atención en lo que sucede en nuestro mundo interior, evitando las comparaciones, las expectativas y el esfuerzo; de esta manera nuestra mente estará dispuesta a observar las diferencias.

Moshe Feldenkrais basa su propuesta de aumentar la sensibilidad a base de movimientos suaves atendiendo a la ley de Weber-Fechner (1795-1878, 1801-1887 respectivamente). Esta ley establece, que para una amplia gama de sensaciones y

---

<sup>81</sup> El movimiento orgánico y bien organizado, es siempre circular. Ver anatomía de las articulaciones.

actividades humanas, el menor cambio imperceptible en la magnitud de un estímulo es proporcional a la magnitud del estímulo total. Dicho de otra manera: a un mínimo estímulo mayor reacción del sistema nervioso. Esta ley se aplica al sonido, a la luz, al conocimiento de los números; Feldenkrais la aplica a la sensibilidad kinestésica<sup>82</sup>. En las lecciones de movimiento del Método al aprender un movimiento, se pide que éste inicie de manera muy suave y con la mayor lentitud posible. Una vez que el sistema nervioso captó el menor impulso de movimiento genera una nueva sinapsis, una vía distinta de ejecutarlo, un nuevo aprendizaje.

Cuando la sensibilidad aumenta una puede notar diferencias. Cuando el estímulo es más pequeño, la discriminación es más aguda<sup>83</sup>, un movimiento delicado, preciso y bien organizado, solo se consigue aumentando la sensibilidad.

### **¿Qué es un movimiento bien organizado?**

No es lo mismo un movimiento organizado que un movimiento orgánico. Un movimiento orgánico surge en el momento en que el ser humano se encuentra en un espacio relacional en que éste surge como parte de la existencia, es en otras palabras la manera en que el movimiento surge de forma espontánea y que responde a una relación con la existencia. Por ejemplo, los movimientos que el infante empieza a hacer y que dan origen a un proceso de desarrollo motriz. En ellos está, por ejemplo, el movimiento orgánico que hace el infante al extender los brazos para que un adulto lo abrace. Este movimiento no está relacionado con el desarrollo del andar, pero si está fundado en una necesidad de afecto la cual cubre otras necesidades indispensables. El movimiento orgánico forma parte de un impulso interior como parte esencial del movimiento para vivir.

---

<sup>82</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 84.

<sup>83</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 69.

Un movimiento organizado puede ser orgánico o aprendido. Conserva ciertas características de un movimiento orgánico pero que pasa por un proceso de autoaprendizaje; puede producir una mayor cantidad de trabajo utilizando conscientemente: el peso, los músculos y el cerebro<sup>84</sup>, o sea, todo un ser cuerpo∞pensante. La organización tiene que ver con cómo hago lo que hago, cómo coordino todo lo que soy para hacer lo que quiero, no sólo cómo uso los apoyos y cómo uso las palancas, no es solamente algo físico, es decir, la organización tiene que ver con todo mi ser estando ahí y cómo todas las partes de mí, se incluyen proporcionalmente en tal o cual acción. En este sentido la calidad de esta coordinación va dando las pautas de tal organización en aras del propio mejoramiento.

Un cuerpo bien organizado garantiza movimientos organizados y eso es lo que da fuerza y poder al movimiento. Esto sucede cuando se activa directamente de la musculatura mayor (la espalda y cadera específicamente). Eugenio Barba lo dice de esta manera:

La acción física tiene origen en el tronco, en la columna. No es el codo que mueve la mano, no es el hombro que mueve el brazo, sino que es en el torso que se internan las raíces de cada impulso dinámico. Esta es una de las condiciones para la existencia de una acción orgánica<sup>85</sup>.

Como ya lo he dicho, un cuerpo∞persona es en el y del mundo por el movimiento que lo acerca o aleja de las cosas, de las personas, de la vida. Así que cuando hablo de bien organizado me refiero a la organización del todo que soy con el Todo. Una persona bien organizada dice Feldenkrais, es aquella que puede organizar toda su vida para conseguir sus sueños, incluso aquellos inconfesados.

---

<sup>84</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 239.

<sup>85</sup> Barba, *Obras Escogidas*, 105.



Para saber y discriminar cómo estamos haciendo los movimientos precisamos sentir. Esto significa que para aprender debemos aguzar nuestras facultades perceptivas, si intentamos siempre hacer la mayor parte de las cosas con esfuerzo y voluntad, nuestra capacidad perceptiva no estará en primacía de nuestra atención, por lo tanto, lejos de un nuevo registro, lejos del aprendizaje y estacionada en la repetición mecánica irreflexiva. Sería bueno preguntarnos ¿es realmente eso lo que quiero?

Ahora bien, ¿cómo sabemos en el hacer mismo, si estamos en el esfuerzo y una precaria organización?

Podemos darnos cuenta si estamos en el esfuerzo o nos falta organización, si atendemos a ciertos indicadores que nos hacen ver que efectivamente estamos ahí. Uno es la respiración.

### **Respiración.**

Cuando la respiración se detiene, se atora o sufre un cambio brusco, nos está indicando que algo hace falta o sobra para que el movimiento se realice con facilidad, comodidad, mínimo de fuerza y gran eficacia. Nuestra respiración refleja nuestro estado físico y emocional, es especialmente sensible a cualquier esfuerzo o inquietud.

Moshe Feldenkrais dice que no hay “una” manera adecuada de respirar; su propuesta, como todo en su Método, se basa en preguntar y en observar cómo lo hago, ¿cuáles son los patrones de movimientos parásitos que me impiden ampliar la respiración? ¿En qué circunstancias se atora? ¿Cómo puedo acceder a una respiración más amplia? La respiración en un cuerpo∞persona bien organizado tiene la capacidad de acoplarse y apoyar a la acción que se proponga o que la vida le ponga para resolver. Por lo tanto, no hay que atender específicamente a los pulmones ni al diafragma sino a todo el cuerpo∞persona que es donde acontece la

respiración. En estas condiciones, la respiración tendrá la plasticidad necesaria para fluir con cualquier movimiento y en cualquier circunstancia de la vida. En la rapidez y casos de fuerza extrema estará presente sin tener que intervenir en ella.

### **Reversibilidad y Reducción<sup>86</sup>.**

Otro indicador para darnos cuenta si estamos en el ámbito de la organicidad es poner a prueba la acción, el movimiento, el pensamiento, la conducta o el vivir a partir de la práctica de la reversibilidad.

Encuentro puntos en común entre la reversibilidad de Merleau-Ponty y la que estoy proponiendo aquí. Mario Teodoro Ramírez especialista en la filospía de Merleau-Ponty nos dice que la reversibilidad es un doble movimiento, una mutua referencia, un inicio que es final, continuidad, un desplazamiento entre lo objetivo y lo subjetivo; es concebir las relaciones incluyéndolas de mí ante mí. “Es también el medio a través del cual podemos captar la totalidad del pensamiento de Merleau-Ponty y definir la forma de pensar que él propone, y que puede ser generalizable a cualquier ámbito”<sup>87</sup>. También en este ámbito de reflexión del movimiento. El punto clave según Feldenkrais y Maturana es hacerse la pregunta: ¿Me doy cuenta de lo que estoy haciendo? ¿Sé cómo hago lo que hago? Para responder a estas preguntas ellos proponen hacer un alto, un detenerse para ver, sentir, escuchar, percibir, recuperar la intención primera.

Para acceder a la reversibilidad en el movimiento es indispensable la auto-observación en la misma práctica, en donde también se aplica la reducción. Veamos lo que para Moshe Feldenkrais es la reversibilidad del movimiento.

---

<sup>86</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 54. Para consultar ampliamente este tema, recomiendo leer: *Los fenómenos reversibles y fenómenos irreversibles*. Así como: *La influencia de George Ivanovich Gurdieff en el trabajo de Feldenkrais*. Elizabeth, Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 325-326. Y en el libro de Reese, Mark, *A Life In Movement*, 439.

<sup>87</sup> Mario Teodoro Ramírez, *La filosofía del quiasmo. Introducción al pensamiento de Maurice Merleau Ponty*, (México: CFE, 2013), 49.

Para entender la propuesta de reversibilidad en el movimiento que propone Feldenkrais habría que hacer o por lo menos imaginar una acción. Pongamos un ejemplo: hagamos una redondilla o más comúnmente llamada “maroma”, (o una serie corta de movimientos cualquiera pero que sean los mismos varias veces) ya sea en tu imaginación o de hecho real. Bien, la reversibilidad consistirá en hacer el movimiento de ida y de regreso sin que sufra ningún cambio en su trayectoria, incluyendo la respiración ¿Podemos detenernos, parar, hacer un alto sin esfuerzo en cualquiera momento de su trayectoria? ¿Podemos continuar el movimiento ya sea hace adelante o hacia atrás, manteniendo la misma calidad de movimiento? Ahora vamos a ir reduciendo el movimiento hasta parar totalmente, hasta que quede su evocación solamente en la imaginación y después nada. Si te diste cuenta usamos también el elemento de “reducción” que, en este contexto, consiste en ir reduciendo el movimiento, pasando por la intención hasta dejarlo en la pura imaginación, hasta que desaparezca. Lo importante en la reducción es observar lo que sucede en cada instante; no sólo en el movimiento, también en lo que imaginamos, sentimos, percibimos, recordamos, etc. En este detenerse o hacer un *Stop* ¿qué pasó? ¿Pudimos llegar incluso al momento de la “nada”? es decir ¿de un paro total en la intención, en los pensamientos? Tal vez no, pero es una ganancia si al menos pudimos mirar, sentir, etc., en todo el trayecto lo que pasa con el observador, o sea, con nosotras. ¿Pudimos notar algo diferente? ¿Alguna intención que no se notaba anteriormente? ¿Tensiones a nivel corporal o mental que vengan de algún prejuicio? ¿Pudiste ver tus expectativas y cómo éstas provocan esfuerzo? ¿Cómo fue para ti el momento de parar, de suspender todo? La prueba de la reversibilidad consiste, según Feldenkrais, en experimentar que nuestra acción, conducta, pensamiento etc, puede *detenerse, parar* a lo largo del procedimiento, puede también invertirse y cambiar.

## **Reducción.**

Creo que lo que estoy proponiendo tiene que ver con la reducción fenomenológica, por lo que le llamo *epoché del movimiento*. Un acto de parar el movimiento para poner entre paréntesis el mundo, lo que he aprendido de él a través del movimiento; hacer esta observación∞reflexión interior de un acto en busca de su intencionalidad. Es detenerme, llegar a un silencio tal que realmente pueda escucharme. Pero no desde la pura cerebración sino en la consciencia del ser movimiento del mundo. Es un movimiento consciente reflexivo. Un acto pasivo y consciente.

Propongo la práctica del movimiento reversible y el parar para reflexionar, para observar, para cuestionarme a mí misma cómo hago lo que hago. Esta *epoché* sostenida en mi cuerpo durante mi vivir, esta reversibilidad en mi cuerpo∞persona intentando siempre una relación amable con la gravedad, con el mundo, con las otras personas, es lo que posibilita una danza reflexiva, amorosa, presente. Contemplar el movimiento en la acción.

Feldenkrais invita a esta práctica parecida a la experiencia de la meditación en las tradiciones orientales pero en la acción misma. Este es uno de los aportes prácticos más sorprendentes que el Método Feldenkrais ofrece. A continuación, una cita de él.

La posibilidad de una pausa entre la creación de la pauta de pensamiento de cualquier acción particular y la ejecución de esa acción constituye la base física de la consciencia. Esa pausa permite examinar qué sucede en nuestro interior en el momento en que se forma la intención de perpetrar el acto, así como durante su comisión. La posibilidad de aplazar la acción -de prolongar el período que

separa la intención de su ejecución- permite al hombre aprender a conocerse<sup>88</sup>.

Por medio de esta pausa podemos darnos cuenta de los impulsos internos, palabras, emociones, deseos profundos, intenciones nuevas, imaginar, crear, renunciar, retirarse, tener clara nuestra responsabilidad ante la posibilidad de elegir si enfocar nuestra vida en actos irreversibles. Aun sabiendo que la mayoría de los procesos son irreversibles, podemos estar pendientes, atentos a los atisbos de una realidad benevolente para lo cual es mejor usar nuestra capacidad reflexiva antes de optar por una acción irreversible. Practicar esta manera de pensar a través del movimiento puede ser bueno para la vida y para la danza.

Javier Contreras nos dice que ha visto -yo también lo he visto tanto en clases como en el escenario- cómo las bailarinas y los bailarines se azotan -literalmente- en el piso<sup>89</sup>. Causando daños irreversibles en su cuerpo∞persona. La mayoría de estas personas tienen un entrenamiento corporal a base de esfuerzo, sin saber que existe la posibilidad del análisis del quiasmo reflexión∞acción, reversibilidad∞reducción.

#### **4.5.11 Éxito, competencia vs. Proceso, respeto al propio ritmo.**

##### **Éxito y competencia.**

Entiendo por éxito el afán de lograr un objetivo que no sólo yo considero deseable sino aquel que me dicta la sociedad como algo bueno, excelso y que no todos alcanzan. En este sentido tengo la oportunidad de establecer mis propios parámetros de lo que es tener éxito o alienarme a lo establecido. En nuestro sistema capitalista, tal como lo menciona Marcuse, los seres humanos estamos inmersos en comportamientos competitivos para poder lograr los estándares del status,

---

<sup>88</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 55 y 56.

<sup>89</sup> Contreras, *Targúm en una botella*, 42.

prestigio, poder y encanto que la sociedad establecida exige<sup>90</sup>. El valor humano en este sistema está determinado por los logros que alcance dentro de un, por así decirlo, tabulador de logros o adquisiciones materiales e incluso morales. Los hay fracasados o perdedores, exitosos o famosos, estos últimos son los que se mueven en la vida siendo propietarios de ciertos artículos y títulos que los hacen respetables, confiables, considerados como agentes que aportan al progreso.

La mayoría de las personas perciben que tienen que comportarse de una manera tal que los lleve a estar dentro de la categoría de los exitosos. Marcuse dice que “una sociedad establecida impone sobre todos sus miembros el mismo medio de percepción”<sup>91</sup>. Las instituciones establecen esos parámetros que todos tienen que seguir si quieren ser considerados valiosos en sus tareas o profesiones. Pero, además, como dice Feldenkrais:

El éxito tiene que ser visible y supone un ascenso constante por la escala socioeconómica. Si el individuo no logra ascender, no sólo se tornarán difíciles sus condiciones de vida; además, él disminuirá de valor ante sus propios ojos hasta el punto de poner en peligro su salud mental y física<sup>92</sup>.

Ahora bien, vemos aquí una contradicción. Por un lado, se nos insta a ser exitosos y por otro se nos condiciona a permanecer en el orden de la homogeneidad. Se nos coloca una serie de valores y conductas que nos hacen querer ser parecidos a los demás; esta manera de percibir las exigencias internas y externas nos llevan a una angustiosa confusión de identidad<sup>93</sup>.

Para lograr el éxito tan deseado generalmente sometemos al cuerpo∞persona a una serie de reglamentos y comportamientos que ya he expuesto: esfuerzo, dolor,

---

<sup>90</sup>-Marcuse, *Un ensayo sobre la liberación*, 25.

<sup>91</sup> Marcuse, *Un ensayo sobre la liberación*, 42.

<sup>92</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 15.

<sup>93</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 13.

falta de descanso, poca reflexión; nos sometemos a la comparación, a la imitación. En general, la fuerza de voluntad está al servicio del logro, del éxito y no del estar presente en el placer de hacer lo que se hace. Sometiendo no solamente al propio cuerpo∞persona a toda clase de abusos y acatamientos, sino también a los seres que están cerca o que dependen de nosotras. Al adoptar la máscara del éxito, algunas personas ignoran constantemente sus impulsos orgánicos, sus malestares físicos, creyendo que las consecuencias de sus actos serán recompensadas en algún momento, diría yo, *así no más*, sin que una haga o deje de hacer ciertas cosas, por lo tanto, el autocuidado está en el presupuesto, se abandonan nuevamente. Las personas se desatienden siguen persiguiendo el éxito o manteniéndolo. Feldenkrais lo dice así:

A raíz de ello descubre que en sus relaciones familiares y sexuales hay fallas y trastornos, y que quizá siempre los hubo, pero siempre se los pasó por alto en atención al éxito del individuo en la sociedad. Pues la verdad es que, en comparación con la brillante existencia de la máscara y con su valor social, la vida orgánica privada y la atención de necesidades urgentes de poderosos impulsos orgánicos no tienen casi importancia. La gran mayoría de las personas viven, detrás de sus máscaras, vidas lo bastante activas y satisfactorias como para que puedan sofocar, sin gran dolor, cualquier vacío que sientan al detenerse y escuchar qué les dice el corazón<sup>94</sup>.

¿Qué es lo que nos hace persistir en la máscara del éxito, a pesar de todo?

### **Competir.**

Maturana dice que todos queremos ser reconocidos porque todos queremos tener presencia ante los ojos de los otros, no sólo en los casos de una carencia emocional, trauma psicológico, etc. Ser vistos y reconocidos es parte del recibir amor, aparecer

---

<sup>94</sup> Feldenkrais, *Autoconciencia por el movimiento*, 15.

ante el otro, es ser respetado. Pero cuando aparecen las expectativas del éxito, el lograr, conquistar, dominar, entonces aparece la competencia.

En la competencia lo que se quiere es aniquilar al adversario. En algunos casos ni siquiera es ganar sino provocar que el otro pierda. En la competencia me niego a mí misma, no me reconozco porque actúo en función de lo que haga la otra. Cuando aparece la competencia se termina la colaboración, la comunidad. Nadie gana, todos perdemos porque se conserva la guerra, la lucha, la desconfianza.

Esta agresión no tendrá fin si no paramos de competir: a ver quién es más fuerte, a ver quién pone más esfuerzo, a ver quién gana. Haciendo referencia a nuestro contexto es: a ver quién sube más la pierna, a ver quién da más giros, a ver quién está más flaca, a ver quién gana el concurso, a ver a quién le dan más presupuesto, etc.

Cuando nos ponemos metas y logros que no dicta el corazón tendemos a poner fin al aprendizaje, a la colaboración; surge la competencia voraz y estará en peligro nuestra espontaneidad.

#### **4.5.12 Propuestas alternativas. Proceso. Respeto al propio ritmo.**

##### **Proceso.**

El término proceso en general tiene ligeras diferencias según el campo al que se refiera. Según la RAE es entendido como una sucesión de hechos dirigidos a un fin. Para mí, en el campo del aprendizaje es un transcurrir de acciones en desarrollo no lineal que tienen una orientación tentativa, no rígida. Un suceder de acontecimientos que pueden tomar cada uno su propio proceso. Desde esta mirada, los procesos son un entrelazo entre los acontecimientos individuales y colectivos en donde se pondera el mismo acontecer de estos; el resultado será parte



de un proceso transitorio a un proceso mayor. El objetivo final no será la meta del proceso sino el proceso mismo.

De acuerdo a esta manera de ver y vivir los procesos, entiendo que, como lo manifiesta Feldenkrais, hay una gran cantidad de procesos de aprendizaje. Su propuesta se basa en un proceso de aprendizaje orgánico a diferencia del académico, aquél no altera el tiempo, la secuencia o la duración del proceso<sup>95</sup>, tomando en cuenta el propio ritmo del individuo. A la sociedad capitalista patriarcal esta idea le causa mucha incomodidad, al grado de suponer que tal individualidad deba suprimirse.

Foucault dice que “es el individuo, en su individualidad misma, tal como se le puede describir, juzgar, medir y comparar con otros; y es también el individuo cuya conducta hay que encauzar o corregir, a quien hay que clasificar, normalizar, excluir, etc.”<sup>96</sup> Discurrir qué es más importante, si el bienestar de un individuo a costa de la “incomodidad” de muchos, como cuando se discute si son necesarias todas las incomodidades generadas a raíz de hacer modificaciones a un edificio para beneficiar a una persona con discapacidad. ¿Vale la pena tomarse el tiempo para conversar, reflexionar y tomar decisiones equitativas sobre las necesidades individuales dentro de una comunidad?

Sostengo que esta es una sociedad neurótica en donde se exige éxito, uniformidad y creatividad. Crea conflictos tanto en los rasgos individuales como en la convivencia social. Se vive de tal manera inconforme con las negociaciones que suprimen las necesidades orgánicas en aras de responder a las exigencias de la sociedad, como negando la responsabilidad social por una aparente protección individual. Estamos tan inmersos en esta neurosis que poco nos damos cuenta de lo que hacemos para inclinarnos a uno u otro extremo. No vemos el proceso en el cual yo como individuo, mis necesidades orgánicas, mi forma de vida y mis

---

<sup>95</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 143 y 144.

<sup>96</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 222.

deseos, forman parte de un vivir en comunión. Marcuse propone una nueva sensibilidad. Revisar nuestros valores, nuestros modos de hacer lo que hacemos. Un proceso que exprese la afirmación de los instintos de vida.

Los instintos de vida encontrarían expresión racional (sublimación) en el planeamiento de la distribución del tiempo de trabajo socialmente necesario dentro y entre las varias ramas de la producción, determinando así prioridad de objetivos y selecciones: no sólo lo que se debe producir, sino también la “forma” del producto<sup>97</sup>.

Tengo que ser precisa en el tema de considerar que el quehacer de la danza es un trabajo, forma parte de la producción cultural, está considerada como una labor que forma parte de las relaciones de la economía de nuestro país. El arte no sólo como producción simbólica y como herramienta que ingiere en las políticas públicas y que interfiere en los cambios sociales, sino también como creador de productos artísticos que tienen un costo, tanto en los procesos de producción como en los productos finales. Reflexionar y determinar el contexto y la manera en que se llevan a cabo tales procesos, implica pensar en el cómo se vive el tiempo, el tiempo vivido en los procesos de cada persona.

### **Respeto al propio ritmo.**

*El tiempo es oro, reza el refrán y mi padre  
agregaba, y ese quien me lo paga.*

Evocando a Jaques Rancière en su conferencia “El tiempo de la política”<sup>98</sup>, requiero plantear las siguientes preguntas: ¿cómo se construye el tiempo individual en este sistema capitalista de consumo y mercantilismo? ¿Qué será respetar el propio

---

<sup>97</sup> Marcuse, *Un ensayo sobre la liberación*, 30.

<sup>98</sup> Jaques Rancière, “El tiempo de la política”. *Facultad Libre Virtual* (18 marzo 2013-02 agosto 2015) ed. Facultad Libre Virtual: disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=8goj7F5Kty8>

ritmo en el tiempo vivido de los individuos? Más aún, ¿cómo se puede respetar el tiempo de cada persona?

En las escuelas de danza a la hora de dictar los movimientos de la técnica, los profesores determinan el ritmo para llevarlos a cabo; el estudiantado tiene que seguir las instrucciones, el que no las siga queda relegado o expulsado, el que logra adaptarse a ese ritmo, se le reconoce, se le acepta por tener esa habilidad; una virtud que todo bailarín o bailarina deben tener. Lo que Foucault describe en seguida, bien cabe en el contexto de la danza. “El ritmo impuesto por señales, silbatos, voces de mando, imponía a todos, normas temporales que debían, a la vez, acelerar el proceso de aprendizaje y enseñar la rapidez como una virtud”<sup>99</sup>. Imponer el ritmo a gritos es una constante casi natural en un salón de danza.

Si no tienes ciertas habilidad, imposible soñar en permanecer en esa actividad dancística, a menos que quieras soportar las burlas y maltratos de los que ya he hablado. Pero el daño no se queda ahí, hay un mecanismo de internalización en el que las personas piensan que si no economizan tiempo, haciendo con rapidez lo que hacen, simplemente lo pierden y con ello, fracasan en su intento de entrar en las reglas de conseguir éxito. Foucault asegura que: “la duración de un aprendizaje, el tiempo de un ejercicio y el nivel de aptitud se refieren a una regularidad, que es también una regla”<sup>100</sup>. Regla que debes cumplir a pesar de ti mismo, rebasando tus límites, atropellando la reflexión de la reversibilidad, aceptando que el ritmo ajeno se incorpore en tu cuerpo∞persona, cediendo todo tu poder. Hemos hecho, dice Ranciére, una adecuación del tiempo individual por el tiempo adquirido para adquirir ciertas competencias. La pregunta sería: ¿realmente quiero yo que esas competencias sean las que dirijan mi quehacer artístico? Habría que aceptar, como él dice, que hay varios tiempos en un tiempo y sucumbir a la tentación de homogeneizar, sometiendo al ritmo del que lo dicta, la

---

<sup>99</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 179.

<sup>100</sup> Foucault, *Vigilar y castigar*, 209.

vida del tiempo de cada individuo<sup>101</sup>. Creo que para no sucumbir a tal tentación habría que estar bien afianzadas en el respeto a una misma.

### **Respeto.**

Me reconozco como un ser merecedor de respeto en cuanto me siento tratada con amor en los términos que lo ha propuesto Maturana. El amar como una acción en la que se reconoce la existencia del otro de la otra y de mí mismo como legítimo otro en relación con uno mismo, es decir, el permitir que mi cuerpo aparezca en su legitimidad de existencia, como parte de mi persona; en el escucharme, entender que yo misma me debo respeto, lo que se muestra en acciones concretas: conocer mi propio ritmo, seguirlo, aprender a ponerlo al servicio de la flexibilidad al conducirme con los otros, en donde el amor primero sea la guía principal. Reconocer el propio valor es importante al emprender el mejoramiento de sí misma y del autocuidado. El logro de todo mejoramiento real no al servicio del sistema patriarcal; del éxito; de la competencia. No por encima del respeto a mí misma, porque no olvidemos que para este sistema insaciable, toda existencia toma más valor por lo *qué* hace; cada vez menos en *quién* lo hace. Estoy apelando a que el cuerpo∞persona y sus procesos sean respetados.

### **A manera de fin del capítulo.**

Y, ¿qué pasaría si cada quien respeta su propio ritmo, su propio tiempo y sus capacidades para aprender cualquier movimiento? ¿Cómo sería una danza sin esfuerzo, sin dolor? Tal vez no conseguiríamos hacer la danza virtuosa o de moda, ni ganar medallas olímpicas. Tal vez danzaríamos con gente que respeta al otro, su tiempo, su ritmo; dando importancia a la persona y no a los estándares de competencia establecidos por *quién sabe quién*. Tal vez no haríamos grandes proezas ni estaríamos en la vanguardia del “progreso” y las élites del “arte”. Pero,

---

<sup>101</sup> Jaques Rancière, “El tiempo de la política” *Facultad Libre Virtual* (18 marzo 2013-2 agosto 2015) disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=8goj7F5Kty8>

¿cómo saberlo si no lo intentamos? Tal vez como dijo Badiou los procesos de liberación se están creando ahora, están naciendo<sup>102</sup>. Una estética diferente puede irrumpir en cualquier momento.

---

<sup>102</sup> Alan Badiou, "Las condiciones del arte contemporáneo", *Lectura mundi* (29 de mayo 2013-30 de julio 2014): disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=0Jpgoice0rc>

**CAPÍTULO V.**  
**CONCLUSIONES**

---

---

## 5.1 CONCLUSIÓN GENERAL.

*La danza como acto amoroso para la liberación.*

He de iniciar esta conclusión recordando que mi formación no es académica y mucho menos filosófica. Soy una persona que se ha dedicado a las artes escénicas por más de 45 años. Por lo tanto esta tesis no pretende ser un tratado filosófico; sin embargo mis profesores y asesores me guiaron con singular paciencia para que yo comprendiera que un trabajo filosófico tiene su propia sistematización. Entiendo entonces que la filosofía como campo de estudio, tiene sus propias reglas y autonomía: analiza conceptos. No depende de otras ciencias ni de propuestas técnicas para su estudio. Considera el pensamiento de otros filósofos e incluso de otras áreas del saber humano para: cuestionar, pensar, criticar, analizar y pensar tales conceptos dentro del campo de la razón. Luis Villoro dice que “La filosofía es también una actitud crítica que interroga sobre la justificación de las creencias y actitudes colectivas y puede ponerlas en cuestión”<sup>1</sup>. Si una de las características de la filosofía está en su carácter crítico, de poner en cuestión lo dado, lo establecido, entonces en esta tesis pongo en cuestión las estrategias violentas que se viven en la danza escolarizada. Una problemática de la que no se ha reflexionado, a mi parecer, con la importancia que se debe.

Al analizar un tema que rebasa los límites de la filosofía reconozco que no es un trabajo totalmente filosófico, no sólo por lo que digo en estas líneas, sino por lo que expuse en esta tesis en el Capítulo II., inciso 2.2. Filosofía y danza. A propósito, quiero mencionar que últimamente la danza ha despertado intereses diversos de reflexión; como ejemplo de ello es el *II Coloquio de Filosofía y Danza* en la Ciudad de México, agosto de 2017 y el *I Encuentro Internacional de Filosofía y Danza* en Madrid, junio de 2017.

---

<sup>1</sup> Luis Villoro, *Filosofía para un fin de época*, disponible en <http://www.nexos.com.mx/?p=6760>

En lo personal la filosofía me proporciona procedimientos de anclaje conceptual que me orientan para comunicar mi experiencia en la danza como testigo de tales agravios y sus posibles soluciones. En una época donde los actos extremos de violencia parecieran cotidianos, una costumbre que ya no conmueve, es pertinente sacudirnos esos hábitos de maltrato, los pequeños, los imperceptibles, los que parecen inocuos y proponer una manera amable y gentil de tratarnos unas a otras. Posiblemente así se aminoren tales extremos.

A partir de lo que la filosofía me ofreció y desde la comprensión vivida del concepto de danza, es que propongo uno nuevo al establecido, cuestionando y criticando las conductas violentas al cuerpo∞persona del que danza.

En estas circunstancias, los filósofos y otros pensadores que he elegido para formular mi hipótesis me ayudaron a repensar los conceptos: danza, cuerpo, movimiento y amor, permitiéndome visualizar una manera diferente de hacer danza. Estoy construyendo un concepto de danza diferente al establecido. Un concepto e idea viva tal como es la danza: inacabada, transformable, incontenible. En ese sentido me parece que tanto la danza que critico, como la que propongo no son las únicas, ni totalmente inaceptable la una, ni la panacea la otra. Simplemente, distinta manera de vivirla.

Lo que pretendí y creo haber logrado, fue reflexionar sobre la manera en que se enseña y aprende la danza, como son: aspectos de la técnica, la didáctica, las conductas relacionales que se establecen al enseñar y aprender movimientos, hacer visibles algunas de las posibles causas de la violencia en el aprendizaje de la danza, así como generar propuestas que fueran por una línea más amable.

**La danza para mi es** la manifestación del movimiento encarnado en mí ser entero. Necesidad espontánea y lúdica de disfrutarlo; con él expreso sensaciones, sentimientos, imágenes, pensamientos, ideas, emociones y todo aquello inefable que la hace un arte, poesía en movimiento, ritual, magia. Nos hemos alejado tanto



del sentido orgánico de la danza que precisamos de estrategias sensibles para recuperar su esencia.

Al nombrar este trabajo de tesis “Hacia una danza desde el amar”, estoy suponiendo implícitamente que hay otra que no se hace desde ahí. Por eso, en primera instancia hablo de una danza originaria que manifiesta alegría y gozo, una danza de la cultura matríztica de la que habría que nutrirse para rescatar sus atributos. Expongo, como la historia nos muestra cambios drásticos en el danzar con la incierta aparición de la cultura patriarcal. Es esta la que estoy cuestionando.

¿Cómo sucedió eso, cómo lo aprendimos y lo hemos conservado?

Hacer una reflexión filosófica me implicó hacer una investigación histórica sobre los orígenes de la danza, de esta manera pude ver el origen de los prejuicios y, por ende, el de la violencia en la danza. En tal búsqueda me encontré con importantes omisiones que, al irse ignorando en la tradición dancística y filosófica, me dan razón de asegurar que ese olvido o descuido es en sí, un acto violento que tiene consecuencias.

Al hablar de la danza como fenómeno vivido, lo hago desde la fenomenología, a saber, como el método que describe los hechos o fenómenos tal como son, como se presentan en el mundo. Si las artes escénicas se comprenden en el mundo de la vida y toman sentido en el mundo en que son vividas, entonces he analizado el contexto político-social en que aparece la danza en este mundo patriarcal. Describo cómo el sistema patriarcal ha influido en la manera en que se enseña el movimiento y se trata al cuerpo∞persona en esta actividad artística. En este campo de realidad del mundo vivido es que analizo la manera de aprender el movimiento dentro de la formación del que danza, hablo pues de esa apropiación de discursos que están enlazados en el cuerpo y el movimiento. Cuerpo-mujer-tierra-divinidad, cuerpo-movimiento-danza-amor fueron motivos de reflexión en esta investigación.

La re-significación del cuerpo, movimiento y amor fue el paso siguiente.

Con respecto al cuerpo y movimiento desde la fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty, afirmo que quitarle la objetividad al cuerpo no es negar sus características objetuales, sino ampliar la mirada para considerarlo cuerpo∞persona, es el móvil que se dirige a otros cuerpos formando relaciones objetivas y subjetivas, o como lo dice Ramírez, una estructura de objetividad y registro de subjetividad. Es en este cuerpo∞persona o cuerpo vivido que sucede la percepción, en él, se contienen todos los sentidos y lo que nos da entendimiento de forma integral.

El movimiento no es nada sin el móvil, en este caso el cuerpo∞persona. Hablo entonces del movimiento vivido. Este cuerpo y movimiento vivido es territorio total del que danza. Con su cuerpo∞persona en movimiento se expresa. El cuerpo∞persona sería entonces la relación entre el objeto, el sujeto y el sentido que le demos a esa relación quiasmática. La dicotomía sujeto-objeto ya no existe en esta concepción fenomenológica. De acuerdo a nuestra experiencia habrá en nosotras un mundo de significados. Es en esa relación en que aparece la danza.

Siguiendo con nuestro filósofo. El cuerpo es el motor del móvil con el que somos del mundo, es lo que me hace ser en el mundo, en este espacio corporal es que sucede el movimiento. El cuerpo no es una máquina, el cuerpo en todo caso dice, es el objeto y el sujeto en uno solo, pero no una máquina. Es una unidad, es quiasmo. El movimiento no sucede sin una referencia interior y exterior, por lo tanto, el movimiento sólo es susceptible de descripción desde el quiasmo de la experiencia misma.

Al respecto, he mencionado aquí que la danza escolarizada se centra en la representación exterior, y le da muy poca importancia al proceso de la experiencia interior. Merleau-Ponty manifiesta que formamos parte de este mundo, el mundo no nos puede ser ajeno. Por eso es importante describir bajo qué reglas ideológicas

se mueve este mudo, para comprender, así mismo, cómo da la danza en el mundo que vivimos. Si el mundo es el campo de todos mis pensamientos y todas mis percepciones, hay que entender que este mundo está en constante lucha patriarcal-matriarcal que se vive en la piel, en la carne, en mi cuerpo∞persona.

La filosofía del quiasmo de Teodoro Ramírez, es de la que hemos venido hablando, fundamental en los planteamientos de esta tesis porque nos ayudó a cuestionar las dicotomías que el sistema patriarcal pondera y de las que, el que danza, podría reflexionar, elegir y hacerse responsable. Estos valores patriarcales así como las propuestas alternativas son las que hacen la diferencia en la danza que propongo. Sin la reflexión del quiasmo, de Ramírez, no hubiera sido posible.

Finalmente, Merleau-Ponty asevera que el movimiento es difícil de aclarar porque según él, no se nos presenta a la percepción de frente, sino a través de operaciones preconscientes de las cuales tenemos poco acceso o están ya hechas. El filósofo reconoce que al movimiento en tanto fenómeno hay que estudiarlo con profundidad y afirma que si queremos tomarnos en serio el movimiento hay todavía mucho que saber de él.

Moshe Feldenkrais uno de los más representativos de la *educación somática*<sup>2</sup>, comprueba que por medio del movimiento se accede a la consciencia de sí mismo y a la responsabilidad que tenemos con el mundo. Como el experto en movimiento que es, profundiza en él desde varios ángulos; su método práctico se centra en lo que para cada persona significa e importa tal o cual movimiento. Dice que nuestra facultad de vida nos la da el movimiento y sus relaciones con nuestra vida específica, con nuestra historia. Así, el movimiento no se da independientemente a la vida y a las emociones, lo vivido afecta al movimiento y éste simultáneamente afecta a la vida. El movimiento humano pues, no se puede estudiar ni tratar como

---

<sup>2</sup> Cfr. Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 95. Thomas Hanna (1928-1990), acuñó el término “somática” para referirse al campo emergente de los enfoques cuerpo-mente. Fue el fundador de *Somatics Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*.

si fuera una máquina de músculos y huesos. Es posible, dice, que con el movimiento formemos nuestro mundo exterior objetivo y también nuestro mundo interior objetivo. La subjetividad es entonces el resultado del entrelazo de este mundo interior y exterior.

Una de las ideas principales de Moshe Feldenkrais sobre el movimiento es que este es uno más de los componentes de la conducta humana, siendo los otros el pensamiento, la sensación y el sentimiento. Él apuesta al movimiento, pues asegura que, mejorando el movimiento, mejoran también los otros componentes. En eso radica su método.

Moshe Feldenkrais propone una serie de movimientos para que se haga evidente esa relación vivida, pues asegura que creemos o suponemos que la sabemos, sin embargo, al ser tan obvia no la hacemos consciente. Feldenkrais nos pone en una serie de situaciones, primero, para darnos cuenta que no tenemos idea de la mayor parte de nuestro cuerpo, luego, propone una serie de lecciones de autoconsciencia a través del movimiento con las cuales se acrecienta la percepción. El propósito es hacernos autoconscientes no de los nombres científicos de tal o cual hueso, músculo, nervios, etc., sino de la sensación íntima de esas relaciones y de cómo las vivimos. Él cree que la percepción se educa, que podemos ser mejores seres humanos si mejoramos nuestra relación con el movimiento. Nos dice: “así como el hombre adopta una aplicación menguante de su cuerpo al encarar una misión para la que no estaba dotado por la experiencia, así también la humanidad en su conjunto adopta métodos menguantes para alcanzar la seguridad”<sup>3</sup>. Métodos que aplaquen, que idioticen, que cansen lo suficiente a la persona para que no piense, ni sienta, ni goce.

El movimiento no es algo que simplemente sucede, está politizado como todo lo que tenga que ver con el cuerpo∞persona. En la propuesta de Feldenkrais se

---

<sup>3</sup> Feldenkrais, *El poder del yo*, 82.

puede ver su crítica hacia una educación coercitiva y una mirada mística que se apoya en comprobaciones científicas. “Esta realidad cósmica es tan inmensa y abrumadora que solamente cuando estamos en lo mejor que somos, podríamos captar algo de ella”<sup>4</sup>. Su intención es que seamos mejores seres humanos a través de estar presentes en nosotros mismos. La atención en el movimiento será el medio para lograrlo.

Ahora bien, Feldenkrais no es un filósofo ni creo que pretendía serlo, tal vez yo lo sobre estimé porque al practicar su método me salvó la vida. Lo conocí en una época en que la danza lo era todo, vivía en la enajenación de una danza que ahora crítico y que me dejó muy lastimada. Sino podía seguir bailando, mejor morir. A la distancia y con lo aprendido en esta maestría reconozco algunas limitaciones teóricas en los planteamientos de Moshe Feldenkrais. Uno es que en sus libros no se detecta a primera vista las definiciones de los conceptos que maneja. Sus lecciones prácticas están estructuradas de manera casi perfecta, no así la teoría ni sus conceptos. Sus discípulos han intentado hacer ese trabajo pero a mi parecer, cada uno ha interpretado a su manera el legado que el maestro dejó. Esto corre el riesgo de caer en dogmas y manipulación de la información.

Un ejemplo de distorsión que me parece grave, es la que ocurrió a la muerte de Moshe. Él dijo claramente que sus conocimientos eran para toda la gente que quisiera usarlos, sin embargo, en las manos de quienes quedó, lo patentizaron como *marca registrada*, con costos muy altos a pagar por quienes estamos interesados. Esto hace que la práctica del método sea elitista, dejando atrás las aspiraciones que tenía Feldenkrais de que llegara al mayor número de personas posibles.

Con respecto al amor reitero que es el amor planteado por Humberto Maturana. Él asegura que es el sentimiento que propició el surgimiento de la

---

<sup>4</sup> Mark Reese, *A Life in Movement*, 1.

convivencia humana, al extender el comportamiento materno en todos los haceres de la existencia: cuidado, acogida, ternura, colaboración. De esa manera se pueden construir espacios relacionales en los que se viva en la confianza de que cada persona va a ser el que es: seres inteligentes, con deseos de un aprendizaje reflexivo, en el goce, en el juego, en el amar, sin expectativas ni exigencias, en un ambiente de libertad.

Nos advierte que hay que tener cuidado con las teorías que niegan el amor porque por lo general, son teorías que justifican la discriminación, el sometimiento y la negación del otro.

“El amor es la emoción que constituye el dominio de las acciones en que el otro es aceptado como él o ella es en el presente”<sup>5</sup>. En ese sentido reconozco la legitimidad de mi derecho a exponer la danza que imagino en mi presente. La que como dice Maturana, veo como una “topía”,<sup>6</sup> no utopía, en una realidad inacabada y contingente, abierta a toda posibilidad.

## **5.2 PUNTOS DE ENCUENTRO ENTRE LOS TEÓRICOS PRINCIPALES DE ESTA TESIS: MERLEAU-PONTY, MOSHE FELDENKRAIS Y HUMBERTO MATURANA.**

A continuación, expongo algunos puntos de encuentro entre Merleau-Ponty, Moshe Feldenkrais y Humberto Maturana; sobre todo en cuanto a los principales conceptos de esta tesis, aclarando que tampoco es motivo de ésta hacer un análisis comparativo; más bien quiero evidenciar algunas semejanzas que fortalecen mis propuestas alternativas.

Sus mentes –queriéndolo o no– se mueven fuera del dominio del pensamiento patriarcal hegemónico; sus intereses de estudio van en relación al

---

<sup>5</sup> Maturana, *Amor y juego*, 213.

<sup>6</sup> Para Maturana la utopía es algo no realizable mientras que la “topía” es algo que aunque difícil, es posible.

cuerpo, lo sensible, el movimiento, la persona y amor. Sin duda, veo que comparten una mirada que se guía por una energía femenina, que se funda e instituye –refiriéndome al concepto de institución en Merleau-Ponty, según Mariana Larison– “como la introducción de una matriz de sentido a partir y en torno de la cual se organizarán otra serie de acontecimientos”<sup>7</sup>. Poner en primer plano las relaciones entre el cuerpo vivido, el sentir, la autoconciencia y el amar, nos llevan a otro tipo de conversaciones, otra manera de concebir la realidad; otra manera de tratarnos en el gremio de la danza. Una que sea guiada por el fundamento emocional amoroso de la vida.

De mis teóricos sustraigo ciertas convergencias, de acuerdo a mi interpretación.

Una, es que los tres se interesan en el comportamiento humano. A ello encaminan sus reflexiones y propuestas, que sustentan primordialmente, en el orden de lo vivido. Por lo tanto, son planteamientos inacabados, no rígidos.

Tanto para Merleau-Ponty como para Moshe Feldenkrais el cuerpo no es sólo un objeto de estudio como lo hace la ciencia. Ambos toman en cuenta los saberes científicos y la subjetividad del conocimiento, mas insisten en que el principal punto de partida para el estudio del ser humano es ubicándolo en su medio ambiente, en su vida, en su mundo cotidiano, en el mundo de la vida, más allá de conceptos e ideas; lejos de ser un objeto, el cuerpo es considerado un cuerpo vivido, menciona Merleau-Ponty, mientras que Feldenkrais asegura que el cuerpo es una persona.

El señalamiento principal de Merleau-Ponty sobre el movimiento es en relación con el móvil, el móvil es el cuerpo, es donde se ancla la percepción del movimiento en el mundo subjetivo, por lo tanto, difícil de precisar puesto que el

---

<sup>7</sup> Maurice Merleau-Ponty, *La institución. La pasividad*, “Notas de curso en el Collège de France 1954-1955”, (Barcelona: Anthropos/UMSH, 2012), XIII.

movimiento no se presenta a la percepción de frente como en los otros sentidos. Dice que no necesitamos una visión objetiva sobre el movimiento porque ya está dada en la experiencia vivida, en las partes de mi cuerpo moviéndose en el mundo. De modo semejante, Moshe Feldenkrais dice que la persona común y corriente no sabe de los funcionamientos físicos de su cuerpo, y si ella no quiere, no es necesario que lo sepa, lo que no significa que no pueda acrecentar su autoconciencia; de hecho, no se requiere saber los nombres ni cómo funciona el cuerpo, antes bien, lo importante es sentirlo. Lo que le interesa es mejorar sus movimientos en la vida que vive, en lo que hace para vivirla, buscando el placer y la eficacia de sus acciones para que pueda lograr sus sueños.

En relación con Merleau-Ponty y Moshe Feldenkrais puedo decir que ambos vivieron en una época de la historia humana donde la razón era cuestionada. Ellos explicaron lo sensible, el cuerpo y el movimiento como otra posibilidad de entender al ser humano. Por otro lado, y no menos importante, ellos tuvieron una relación activa con su corporalidad, eso significa que no fueron solamente teóricos del cuerpo, sino que se relacionaron con él de una manera intensa. Me llama la atención algunos acontecimientos de sus vidas. Me pregunto ¿se conocieron? Ambos vivieron en la misma época y lugar, estudiaron su doctorado en La Sorbona, tenían una relación estrecha con su cuerpo (Merleau-Ponty boxeaba para ayudarse a sus estudios<sup>8</sup>, Moshe también era boxeador profesional y daba clases de autodefensa en esos tiempos), y los dos hacen estudios del cuerpo con temas semejantes. Hay algo en el campo de sus vidas y, sus intereses, que supuestamente sin conocerse los hace cómplices, sin saberlo o admitirlo. A decir verdad, no me parecen puros rasgos coincidentes sino características que me hacen pensar en personas que vibraban en sintonías similares.

---

<sup>8</sup> Maurice Merleau-Ponty, *Transdisciplina*, Serie: Creadores de un Nuevo Saber, Multiversidad Mundo Real, Edgar Morin y Doctor Alexandre de Pomposo, (17 abril 2015-marzo de 2015): disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=TiNgKRfosrA>.



Con respecto a Humberto Maturana, que por fortuna aún está vivo, diré que es un personaje continuamente mencionado por los discípulos de Feldenkrais. Con respecto a este último suelen decir que él realmente se adelantó a su época al plantear la reorganización del cerebro y la capacidad de *autorregulación*<sup>9</sup> del cuerpo. La idea de que somos un sistema que se regenera a sí mismo a partir de la práctica de la autoobservación y la organización del movimiento y que esa práctica influye directamente en nuevas conexiones neuronales, tiene rasgos muy estrechos a los que más tarde plantearía Humberto Maturana con la *autopoiesis*, teoría que forma parte también de la *Teoría de la complejidad*. En este sentido veo como mis teóricos pertenecen a esta reciente corriente del conocimiento.

El doctor Alexandre de Pomposo, se refiere a Merleau- Ponty como un genio que aporta a lo que hoy son las transdisciplinas. Asimismo, la editorial del libro de *A life in movement*<sup>10</sup>, al referirse a los principios en los que se basó Moshe Feldenkrais los sitúa en el orden en que distinguen la guerra y la paz, competencia y cooperación, y en la manera en que los reflejos naturales se ocultan en el orden establecido. Moshe Feldenkrais es considerado como uno de los científicos que puso los fundamentos de la complejidad para la comprensión de las potencialidades humanas.

Por otro lado, Humberto Maturana plantea una serie de fundamentos que dan origen a lo humano, rechazando categóricamente la idea de que la agresividad y la competencia forman parte de nuestra estructura biológica. Antes bien, propone que el amor es el acto operacional que nos hizo seres humanos en el momento en que apareció la aceptación legítima del otro, la otra y de uno mismo como legítimo otro en convivencia. Tales relaciones operacionales se han conservado desde una apreciación interior, en la que todos aparecemos como seres

---

<sup>9</sup> Ivan Joly, *Educación Somática*, (México: Universidad Autónoma de México, 2008), 104.

<sup>10</sup> Mark Reese, *A Life in Movement*, Volume One, (San Rafael, CA, USA: Reese Kress Somatics Press, 2015).

amables. A su vez, Merleau-Ponty dice que el amor es una operación interior: “El amor y la voluntad son operaciones interiores [...] ¿Qué es querer, sino tener consciencia de un objeto como válido [...] qué es amar, sino tener consciencia de un objeto como amable? [...] el ser de la consciencia estriba en aparecerse”<sup>11</sup> Ahí donde se reconoce mi aparecer y se me respeta por ese complejo hecho es que soy amable y amo, Soy.

Por estas razones y no por sus divergencias es que sostengo que estos tres genios tienen mucho que aportar; un cambio real en la convivencia humana. Con ellos me he apasionado y atrevido a poner en juego una danza conceptual que aún no termina.

### **5.3 IDEAS PRINCIPALES.**

Aseguro que llevamos siglos de repetir un modelo educativo en la danza que se perpetúa tanto en la más prestigiosa escuela profesional como en la academia de danza particular de cualquier colonia o municipio.

Al reconocer que en la danza hay comportamientos violentos reflejados en la manera en que se enseña el movimiento en el cuerpo, se pueden resignificar sus valores, e imaginar otra manera de preparar a los que se quieren dedicar a esta profesión. Acceder a un movimiento potente no significa legitimar la violencia. La intensidad energética no se debe confundir con un movimiento que violenta la integridad del que danza. Por lo tanto, planteo que se puede vivir el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza de una manera más amable, reconociendo que se trabaja con un cuerpo∞persona y no con un cuerpo-objeto o máquina.

Al cambiar el significado con el que nos acercamos al movimiento en el cuerpo∞persona podemos explorar las propuestas que brinda la educación

---

<sup>11</sup> Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenología de la percepción*, (Barcelona: Ed. Península, 1977), 387.

somática, en especial las que con la influencia del Método Feldenkrais, he planteado en esta tesis bajo el nombre *Propuestas alternativas para la enseñanza aprendizaje de una danza desde el amar*. No como las únicas pero si con las que se podría continuar un camino de exploración.

Abro el camino de reflexión sobre la ética en la danza, en el marco de los derechos humanos. Puedo hacer lo que quiera siempre y cuando no violente la dignidad de nadie incluyendo la propia. Estar pendiente de que lo que haga no afecte negativamente al otro, al entorno, ni a mí misma. Una ética en la danza que permita construir espacios relacionales de cuidado mutuo y de autocuidado, un espacio de respeto, de amor.

Apunto a la importancia de los millones de años de sabiduría del cuerpo y del movimiento, a la construcción de la epistemología de cada cuerpo, de cada persona: descubrir la propia danza.

#### 5.4 CONOCIMIENTOS GENERADOS.

La danza no surgió en la cultura patriarcal sino en la cultura matríztica, una cultura que reconocía los ciclos de la naturaleza, veneraba a la diosa Tierra, a la madre naturaleza; la que relacionó con la mujer y sus atributos, por lo tanto, la honraban y cuidaba. Una danza que surge de esas valoraciones tuvo que ser una danza de gozo, de agradecimiento, de alegría.

Propongo cambiar el uso del - (guión) por el signo de  $\infty$ , al que llamaré *quiasmo* para referirnos a la relación de unión del cuerpo  $\infty$  persona. En lugar de decir cuerpo guion persona, decir cuerpo quiasmo persona. Esto no sólo resuelve el problema de cómo pronunciar tal símbolo, sino que al irse familiarizando con él, posiblemente cause curiosidad para investigar la propuesta de la filosofía del quiasmo de Mario Teodoro Ramírez. De esa manera, se trata de mitigar la cultura

dualista que venimos conservando y promover una cultura de respeto al cuerpo∞persona.

He desarrollado una serie de *propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje de una danza desde el amor*, en donde resumo de manera práctica los valores a reconsiderar en la formación de la persona que quiera aprender el arte de la danza. Estas propuestas, al haber sido generadas bajo el auspicio de un programa de investigación académico, estarán al acceso de cualquier persona que quiera experiencias sin tener que pagar cuota alguna a nadie.

Encuentro en lo que he escrito una línea de pensamiento que puede contribuir a continuar en la comprensión de lo que es estar en estado de “presencia” en las artes escénicas.

## 5.5 TEMAS PARA CONTINUAR CON LA INVESTIGACIÓN.

Reconozco en mi investigación temas que abren líneas de investigación puntuales.

1. Análisis de la estética de la danza que pudiera seguir sobre la línea crítica del sistema patriarcal que la condiciona.
2. Sistematizar la teoría y conceptos dentro del método Feldenkrais.
3. Hacer un trabajo de investigación histórica sobre la filosofía de Merleau-Ponty y el surgimiento del Método Feldenkrais en relación con la Educación Somática.
4. Profundizar en cada uno de los conceptos que aparecen en mis *propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje de una danza desde el amor* y cómo desde estas ideas, valores y modos de vivir, se forja el imaginario del deber ser en las personas así como en sus comportamientos.

5. Me doy cuenta también como mi planteamiento se puede polarizar a las áreas de educación formal para los infantes, adolescentes y adultos en la mayoría de las áreas del aprendizaje.
6. Desde esta perspectiva hacer una crítica a la nombrada “educación física” del Sistema Educativo en México.

## **5.6 TEMA PENDIENTE.**

Tengo un tema pendiente que en realidad es una urgencia. Hacer investigación y hablar sobre ciertas danzas que surgen, se desarrollan y se enseñan desde el más grande amor y de las que hay muy poco material escrito. Tengo la hipótesis de que con la influencia de estas danzas, tanto la comunidad dancística como la sociedad en general, pueden aprender de su tradición, la que se aprende con el ejemplo de los que han sido los maestros, me refiero a la Danza Conchera y a la Danza Sufí.

## **5.7 PROYECCIÓN.**

*“La Crítica requiere de una gran dosis de comprensión humana de amor por sus semejantes”*

Vasconcelos.

Espero que las reflexiones que aquí expongo así como mis propuestas alternativas para la enseñanza-aprendizaje de la danza, sean tomadas en cuenta en los diseños curriculares de las escuelas de cualquier tipo de danza, artes escénicas y trabajo físico. No como una verdad irrefutable sino como una propuesta de experimentar el cuerpo∞persona de una manera diferente.

Los temas que aquí toco van a causar seguramente gran polémica, habrá que conversar con todo tipo de danzantes, profesores y estudiantes para escuchar sus inquietudes, críticas y sugerencias, pero sobre todo invitarlos a la práctica. Recordándome a menudo y a mí misma que lo que propongo aquí no está cerrado,

que siendo congruente con lo que digo nada está terminado, todo es un proceso cambiante que toma su propio tiempo. Mi mayor crítica es que no puede haber sólo una “única” manera aprobatoria de hacer algo, cuestiono que no se acepten otras opciones. Nuestra libertad radica en la capacidad de decidir, de elegir, entre las opciones disponibles, como dice Hannah Arendt, acceder a la esencia de los seres humanos como la capacidad de iniciar siempre, de crear algo nuevo. Presento estas propuestas no como una intromisión al orden establecido, sino como una incitación a la reflexión responsable y a la comprobación práctica. Mejor que sea a través de la experiencia del amor como ingrediente germinal del movimiento en su cuerpo.

Ahí donde hay aunque sea una sola persona sufriendo o en conflicto o con nuevas ideas, la filosofía está, proporcionando elementos reflexivos, argumentos conceptuales sólidos que le permitan pensar, imaginar otra realidad.

Cierro esta tesis con la frase del filósofo de la danza Nietzsche. Ella engloba mi pensar y mi sentir.

*Mas quien quiera hacerse ligero y transformarse en  
un pájaro tiene que amarse a sí mismo: así enseñó  
yo<sup>12</sup> la danza desde el amar.*

---

<sup>12</sup> Nietzsche, *Así habló Zaratustra*, 171.

# ANEXOS

---

---

## Biografías.

### MAURICE MERLEAU-PONTY

Nace en Rochefort en 1908. Fue una figura importante en la filosofía y cultura francesa del Siglo XX. Se tituló como licenciado en Filosofía en 1930 en la Escuela Normal Superior donde más tarde fue profesor. También fue profesor en la Facultad de Letras de Lyon (1945-1948) y en la facultad de Letras de la Universidad de la Sorbona (1949-1951). Obtuvo su doctorado en 1945 con dos de sus obras más importantes: *La estructura del comportamiento*. (1942) y *la Fenomenología de la percepción* (1945). Desde entonces fue miembro de El Colegio de Francia en donde continuó con su trabajo filosófico. Sus temas de interés fueron las ciencias humanas y el existencialismo.

Fue un filósofo fenomenólogo influido por Edmund Husserl, no obstante formula su propia teoría en la que se puede ver su inquietante interés por los acontecimientos de su época y por la condición humana. Algunos textos de este carácter son *Humanismo y terror* y *El hombre y la adversidad*, otros se encuentran en la revista *Les Temps Modernes* (1945), de la cual fue fundador junto con Jean-Paul Sartre. Merleau-Ponty siempre defendió su quehacer crítico filosófico negándose a todo dogmatismo pero aceptando siempre la realidad y las posibilidades que como pensador la hacen verla en su carácter especulativa. Según Mario Teodoro Ramírez<sup>1</sup> su pensamiento se pueden reconocer tres tesis básicas: la primacía de la percepción, la valoración del cuerpo, el elogio de la palabra viva; sin embargo, se encuentra en sus ideas temas desarrollados sobre: estética y expresión artística sobre todo el arte de la pintura. Fue amigo de Claude Lévi-Strauss.

---

<sup>1</sup> Ramírez, *Escorzos y horizontes*, 16.



Este filósofo del cuerpo como le nombran algunos, visitó México en el año de 1949 ofreciendo una conferencia titulada “La pluralidad de las consciencias”, el tema era el Otro. Es importante señalar esto porque posiblemente, según Ramírez<sup>2</sup>, la presencia del filósofo existencialista haya influido en los estudios de los que en esa época formaban el grupo de los *Hiperión* a quienes les interesó, entre otros temas universales, las condiciones y la problemática de los mexicanos.

Aparte de las obras ya mencionadas se encuentran sus libros de ensayos: *Sentido y sinsentido* (1948); *Las aventuras de la dialéctica* (1955); *Elogio de la filosofía y otros ensayos* (1960) y *Signos* (1960). Otros libros fueron publicados después de su muerte: *El ojo y el espíritu* (1964); *Lo visible y lo invisible* (1964). Se han rescatado también algunas de sus notas y cursos los cuales se encuentran en: *Merleau-Ponty à la Sorbonne. Resume de cours. 1949-1952*, París, Cynara, 1988; *La nature. Notes. Cours du College de France* 1995.

Merleau-Ponty muere en París en 1961 dejando una obra inconclusa que continua en quien hasta la fecha lo estudian, haciendo que su pensamiento sea retomado tal es el caso de lo relevante que es dentro de los últimos estudios sobre educación somática, de donde se ha tomado el término “cuerpo vivido”.

---

<sup>2</sup> Mario Teodoro Ramírez, *Merleau-Ponty Viviente*, (coord.), (Barcelona: Anthropos UMSNH, 2012), 6.

## MOSHE FELDENKRAIS

*Yo creo que la unidad cuerpo-mente es una realidad  
objetiva. No se trata de partes mentalmente  
relacionadas de algún modo entre sí, sino de una  
unidad funcional inseparable.*

-Feldenkrais-

Moshe Pinchas Feldenkrais inventor del Método Feldenkrais, nació el 6 de mayo de 1904 en Slavuta, Ucrania, de donde emigró a Palestina para trabajar como obrero hasta 1923. A la edad de 25 años se lesionó la rodilla izquierda en un partido de fútbol. En 1933 se graduó en París como ingeniero eléctrico y mecánico, al mismo tiempo participó en los grupos de autodefensa judíos, con su propia técnica la cual tenía influencia del jiu-jitsu. En ese mismo año se inscribió en la Sorbona para hacer su doctorado en física y, simultáneamente, trabajó en investigación junto a Frédéric Joliot-Curie. Durante estos años dio clases de jiu-jitsu y empezó su aprendizaje de Judo con el profesor Jigoro Kano (1860-1938), quien fue el famoso fundador del judo. Es importante mencionar la relación de Feldenkrais con el profesor ya que esta experiencia corporal marca algunas bases del *Método Feldenkrais*.

En 1936, Feldenkrais fue uno de los primeros europeos en obtener el cinturón negro de Judo<sup>3</sup>. Cuando los alemanes tomaron París en 1940, Feldenkrais se mudó a Inglaterra en donde trabajó para el almirantazgo británico en Escocia, investigando sobre sistemas antisubmarinos; fue ahí donde su rodilla se lastimó aún más, no obstante continuó dando clases de judo y autodefensa. En esa época decidió trabajar consigo mismo para comprender sus recurrentes problemas de rodilla que le impedían caminar, así comenzó una intensa investigación del movimiento corporal, la sensación, el sentimiento, el pensamiento y el aprendizaje.

---

<sup>3</sup> Feldenkrais, *La sabiduría del cuerpo*, 224. El Judo es una práctica en la que se utiliza la fuerza del oponente y, en consecuencia, se basa en el movimiento y no en la resistencia, ni tampoco en empujar al adversario cuando éste te empuja.

Feldenkrais analizó detalladamente los principios del Judo y los sometió a sus teorías; es en este momento que sus ideas empiezan a salir a la luz plasmadas en su libro *Cuerpo y comportamiento maduro* (1949); en el que explica la naturaleza del sentido y funcionamiento somático, las relaciones que hay entre el comportamiento, el movimiento, las emociones y aspectos de la madurez en el ser humano.

Su extenso conocimiento en campos como el movimiento, la teoría del aprendizaje, neurociencia, física, psicología, fisiología y anatomía, hizo que se recuperara de la lesión. Sus descubrimientos revolucionarios sobre la autoimagen fueron las bases para lo que hoy conocemos como *Plasticidad cerebral*. Feldenkrais no se limitó solamente a su estudio teórico, sino que desarrolló ejercicios innovadores que demuestran la capacidad que tiene el cerebro de cambiar con rapidez, aprender nuevas habilidades y recuperar las funciones perdidas, incluso cuando está dañado.<sup>4</sup> Hoy en día la neurociencia comprueba con la plasticidad cerebral lo que Feldenkrais inició en 1949.

Es importante señalar que Feldenkrais estuvo en contacto y colaboración mutua con pensadores e investigadores como: George Ivanovich Gurdieff, Frederik Matthias Alexander, William Bates, Jean Houston, Heinrich Jacoby, quienes pertenecían a un grupo de personas que les interesaban los conocimientos que no eran reconocidos por la academia formal o institucional, ellos la llamaban subcultura<sup>5</sup>, porque estudiaban el Zen, tiro con arco, Judo e incluso arreglos florales, no para dominar tales habilidades sino porque al practicarlas, según ellos, se accede a una mayor consciencia<sup>6</sup>.

A partir de 1951 Feldenkrais empezó a enseñar su método en Israel “Desarrollo de la capacidad humana en el aprendizaje” o lo que él mismo llamó

---

<sup>4</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 12.

<sup>5</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 26.

<sup>6</sup> Disponible en: [https://en.wikipedia.org/wiki/Heinrich\\_Jacoby](https://en.wikipedia.org/wiki/Heinrich_Jacoby), (Consultado el 1 de mayo 2016).

“aprender a aprender”,<sup>7</sup> a más de doscientos ochenta estudiantes. A finales de los años cincuenta su obra comenzó a ser conocida en Europa, y Estados Unidos de Norte América.

De 1969 a 1980 formó a un gran número de profesores que llegaban de todo el mundo a San Francisco para recibir la certificación como practicantes del *Método Feldenkrais*. Trabajó con personas que venían de diferentes disciplinas: Paul LeCoq y Peter Brook, dramaturgos; Yehudi Menuhin, violinista; Narciso Yepes, guitarrista; Igor Markevich, director de orquesta; David Ben-Gurion, Primer ministro de Israel; Moshe Dayan, militar israelí; Margaret Mead, antropóloga; Paul Bach y Rita, neurocientíficos al igual que Karl Pribram; Elmer Green, fisiólogo y William Schutz<sup>8</sup>, psicólogo por mencionar a algunos.

Feldenkrais fue autor de varios artículos y libros traducidos a diferentes idiomas: *Autosugestión* (1930), *Jiu-jitsu* (1931), *La defensa del débil contra el agresor* (1935), *ABC de Judo* (1938), *Combate práctico sin armas y Judo* (1942), *Cuerpo y comportamiento maduro* (1949), *Judo superior* (1952), *El poder del Yo*, (1955), *Cuerpo y mente y La expresión corporal* (1967), *Autoconciencia por el Movimiento* (1967), *El caso de Nora* (1977), *La dificultad de ver lo obvio* (1981) entre otros.

Moshe Feldenkrais, murió en Tel Aviv, Israel, en 1984. Dejó un exquisito legado teórico y práctico. Un conocimiento que reúne un amplio saber científico y espiritual, unido a una intensa experiencia corporal, una filosofía en movimiento.

---

<sup>7</sup> Romano, *Introducción al Método Feldenkrais*, 25.

<sup>8</sup> Beringer, *La sabiduría del cuerpo*, 22-23.

## MARIO TEODORO RAMÍREZ

Mario Teodoro Ramírez Cobián es egresado de la Facultad de Filosofía “Dr. Samuel Ramos Magaña” de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, y obtuvo los títulos de maestro y doctor de la Universidad Nacional Autónoma de México. Es director fundador del Instituto de Investigaciones Filosóficas “Luis Villoro” de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, (2007-2017) y miembro del Sistema Nacional de Investigadores del CONACyT desde 1990 hasta la fecha. Fue presidente de la Asociación Filosófica de México entre 2014 y 2016.

Es fundador de la revista *Devenires* de la Universidad Michoacana y autor de una decena de libros: *Retorno a lo sensible* (1980); *De la razón a la praxis. Vías hermenéuticas* (2003); *Filosofía culturalista* (2005); *La reforma moral de la universidad y otros temas de educación, política y sociedad* (2006); *Filosofía y creación* (2007); *Escorzos y horizontes: Merleau-Ponty en su centenario (1908-2008)* (2008); *La razón del otro: estudios sobre el pensamiento de Luis Villoro* (2010); *Humanismo para una nueva época: con nuevos ensayos sobre Luis Villoro* (2011). *La filosofía del quiasmo: introducción al pensamiento de Maurice Merleau-Ponty* (2013). Actualmente es el principal promotor del nuevo realismo y el nuevo materialismo en México, siendo editor de la antología, *El nuevo realismo: la filosofía del siglo XXI* (2016)<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Disponible en <http://figureground.org/> (23 de marzo de 2017).

## HUMBERTO MATURANA

Nacido en Santiago, Chile, estudió medicina y biología en la Universidad de Chile, Se doctoró en biología por la Universidad de Harvard (1958) En 1960 regresa a su país como docente de biología en la Universidad de Chile, al tiempo que investiga en los sistemas biológico perceptivos de distintos animales y el procesamiento de la información en el cerebro.

En 1965, crea el Instituto de Ciencias y la Facultad de Ciencias de la Universidad de Chile. Junto con un antiguo alumno y discípulo, el también chileno Francisco Varela, publica *De máquinas y seres vivos* (1972) y *El árbol del conocimiento* (1984), en los que dan a conocer el concepto de 'autopoiesis' aplicado a los seres vivos. En Santiago crea el Laboratorio de Epistemología Experimental, En 2000, funda, junto a Ximena Dávila Yáñez el Instituto de Formación Matriztica, dedicado al análisis de la dinámica de la Matriz Biológica de la Existencia Humana. Es doctor 'honoris causa' por la Universidades Libre de Bruselas (Bélgica), Santiago (Chile) y Málaga (España). Autor, entre otros, de los libros *De máquinas y seres vivos*, con Francisco Varela (1972), *Autopoiesis and cognition* (1980), *El árbol del conocimiento*, con Francisco Varela (1984), *Emociones y lenguaje en educación y política* (1990), *El sentido de lo humano* (1991), *Desde la biología a la psicología* (1993), *La realidad, ¿objetiva o construida?*, 2 vols. (1996), *La objetividad, un argumento para obligar* (1997), *Transformación en la convivencia* (1999), *From Being to Doing. The Origins of the Biology of Cognition*, con Bernhard Poerksen (2004), *The Origins of Humanness in the Biology of Love*, con Gerda Verden-Zoller (2009).

Para Maturana y su trazado sistémico los seres vivos están sujetos a una dinámica estructural interna, que distingue a las especies y a los individuos, descrita por su autonomía o 'autopoiesis', pero también por la dinámica comunicativa o relacional que permite el consenso vital de las diferentes formas de vida.

Maturana se acerca a los conceptos de lo que comúnmente se entiende por realidad virtual, construcciones que dejan de serlo en la medida que la dinámica del sistema nervioso las integra como nuevos elementos ambientales y relacionales<sup>10</sup>. Maturana vive en Santiago de Chile impartiendo clases y conferencias junto con Ximena Dávila.

---

<sup>10</sup> Disponible en: <http://www.infoamerica.org/teoria/maturana1.htm>

# BIBLIOGRAFÍA

---

---



- Abbagnano, Nicola. *Diccionario de Filosofía*. México: Fondo de Cultura Económica, 2004.
- Adorno, Theodor. *Educación para la emancipación*. España: Ediciones Morata, 1998.
- Amorós, Celia. *Hacia una crítica de la razón patriarcal*. Barcelona: Anthropos, 1991.
- Andreella, Fabrizio. *El cuerpo suspendido. Códigos y símbolos de la danza al principio de la modernidad*. Traducido por Dolores Ponce G. México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2010.
- Barba, Eugenio. *Obras Escogidas*. Vol. IV. La Habana: Alarcos, 2012.
- Bastien van der Meer, Kena. *Filosofía y danza*. México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2015.
- Beauchot, M. *Semiótica*. Barcelona: Paidós, 1979/2014.
- Benjamin, Walter. *La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*. México: Editorial Itaca, 2003.
- Beringer, Elizabeth. *La sabiduría del cuerpo*. México: Sirio, 2010.
- Burcier, Paul. *Historia de la danza en occidente*. Barcelona: Blume, 1981.
- Cacciari, Massimo. *El dios que baila*. Buenos Aires: Paidós, 2000.
- Cameron, Julia. *El camino del artista*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, 2016.
- Carreras Hernández, Irene. "Algunas manifestaciones de violencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza en la Escuela Nacional de Arte". Tesis de maestría. Escuela de Artes de La Habana: La Habana, 2013.
- Cartaphilus. "Cultura, interculturalidad y mexicanidad en la prosa de Octavio Paz". En *Revista de Investigación y Crítica Estética*: ISSN, 2010.
- Clippinger, Karen. *Anatomía y Cinesiología de la danza*. Barcelona: Ed. Paidotribo, 2011.
- Contreras Villaseñor, Javier. *Targúm en una botella. (Cartas desde la danza)*. México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2013.
- Curt, Sachs. *Historia universal de la danza*. Buenos Aires: Ed. Centurión, 1944.

- Dallal, Alberto. *La danza contra la muerte*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 1979.
- - - - *Los elementos de la danza*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2007.
- De Sousa Santos, Boaventura. *Una epistemología del sur*. México: Siglo XXI, 2009.
- Descartes, René. *Las pasiones del alma*. México: Ediciones Coyoacán, 2009.
- Dufrenne, Mikel. *Fenomenología de la expresión estética*. Volumen I. El objeto estético. España: Ed. Fernando Torres, 1982.
- Eisler, Riane. "Prefacio". En *El cáliz y la espada. Nuestra historia, nuestro futuro*, Traducido por Renato Valenzuela M. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1990.
- Epp J., y Wattkinson R. *La violencia en el sistema educativo*. Madrid: La Muralla, 1999.
- Feldenkrais, Moshe. *La sabiduría del cuerpo*, Recopilación de artículos en "Prólogo" de David Zemach-Bersin. Textos preparados por Elizabech Beringer. España: Editorial Sirio, 2010.
- - - - *Autoconciencia por el movimiento*. Traducido por Luis Justo. Barcelona: Paidós, 1972.
- - - - *Cuerpo y comportamiento maduro: Un estudio de la ansiedad, sexo, gravitación y aprendizaje*. Berkeley, CA.: Rana Prensa/somática Resources, 2005.
- - - - *El poder del Yo*. Traducido por Eloy Fuente Herrero. Barcelona: Paidós, 1995.
- - - - *La autoconciencia del cuerpo, el caso de Nora*. México: Grijalbo, 2005.
- - - - *La dificultad de ver lo obvio*. Barcelona: Paidós, 1996.
- Foucault, Michel. *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Traducido por Aurelio Garzón del Camino. México: Siglo XXI, 2009.
- Galván Pastoriza, Martha. *Danza de carácter*. México: Escenología, 2002.
- Gasquet, Bernadette de. *Abdominales: ¡detén la masacre!*. Barcelona: RBA libros, 2015.
- Gómez Campos, María de Rubí. "Pasión y razón: límites y potencia de lo humano. Simone Weil y la posibilidad de la filosofía". Tesis de doctorado. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Mich., 2016.

González, Gabriela y Valeria Guasone. "La educación Somática". *Revista El peldaño* Facultad de Artes UNICEN. Número 12. (Buenos Aires: 2013): 10-16.

Gruppi, Luciano. *El concepto de hegemonía en Gramsci*. Caps. I y V. México: Ediciones de Cultura Popular, 1978.

Hanna, Tomas. *El Cuerpo de la Vida*. Nueva York: Alfred A. Knopf, 1979.

----- *La Somatique*. Paris: Inter Editions, 1989.

Hannah, Arendt. *De la historia a la acción. "El pensar y las reflexiones morales"*. Barcelona: Paidós, 1995.

----- *Sobre la violencia*. Madrid: Alianza Editorial, S. A., 2005 y 2006.

Heidegger, Martin. *Caminos de bosque*. Madrid: Alianza, 1996.

----- *El origen de la obra de arte*. Madrid: Alianza, 1996.

Hernández Dubia y Fernando Jhones. *Historia universal de la danza*. México: Universidad Autónoma de Querétaro, 2007.

Husserl, Edmund. *Invitación a la fenomenología*. Barcelona: Paidós, Ibérica, 1992.

----- *Renovación del hombre y de la cultura. Cinco ensayos*. Traducido por Agustín Serrano de Haro. Barcelona: Antropos, 2002.

Joly, Ivan. *Educación somática. Reflexiones sobre la práctica de la consciencia del cuerpo en movimiento*. México: Universidad Autónoma de México, 2008.

Keane, John. *Reflexiones sobre la violencia*. Versión de Pepa Linares. Madrid: Alianza Editorial, 2000.

L. Pauwels y J. Bergier. *El Retorno de los Brujos*. Barcelona: Plaza & Janes, 1970.

Le Boulch, Jean. *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la Psicokinética*. Buenos Aires: Paidós, 1982.

Lowen, Alexander. *La depresión y el cuerpo*. Madrid: Alianza, 1984.

Marcuse, Herbert. *Calas a Nuestro Tiempo*. Barcelona: Icaria, 1983.

----- *Un ensayo sobre la liberación*. México: Ed. Joaquín Mortiz, 1969.

Marraud, Hubert. *Breve curso de teoría de los argumentos*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, 2014.

Maturana, Humberto. *Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano*. Chile: J. C. Sáez, 2003.

----- *Transformación en la convivencia*. Buenos Aires: Granica, 2014.

----- *La objetividad: Un argumento para obligar*. Buenos Aires: Granica, 2013.

Maturana, Humberto y Francisco Varela. *De máquinas y seres vivos, autopoiesis: La organización de lo vivo*. Buenos Aires: Editorial Universitaria, 2003.

Maturana, Humberto y Pörksen Bernhard. *Del ser al hacer. Los orígenes de la biología del conocer*. Buenos Aires: Granica, 2010.

Merleau Ponty, Maurice. *El ojo y el espíritu*. Buenos Aires: Paidós, 1977.

----- *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Ed. Península, 1977.

----- *Fenomenología de la percepción*. Quinta. Traducido por J. Cabanes. Barcelona: Península, 2000.

----- *Fenomenología de la percepción*. Traducido por Jem Cabanes. Barcelona: Planeta-Agostini, 1994.

----- *La institución. La pasividad*. "Notas de curso en el Collège de France (1954-1955)". Barcelona: Anthropos/UMSH, 2012.

Morin, Edgar. *La mente bien ordenada*. Barcelona: Seix Barral, 2003.

Mounier, Emmanuel. *El personalismo*. Salamanca: Sígueme, 2002.

Muraro, Luisa. *El orden simbólico de la madre*. Madrid: horas y HORAS, 1994.

Murdoc, Maureen. *Ser mujer un viaje heroico. Un apasionante camino hacia la totalidad*. España: Gaia Ediciones, 1991.

Nietzsche, Federico. *Así hablaba Zaratustra*. México: Editorial Época, 2005.

Novarre, Juan Jorge. *Cartas sobre la danza y sobre los ballets*. México: Universidad Autónoma Metropolitana, 1981.

Olvera Robadam, Alejandra. "El cuerpo. Una conceptualización desde la nueva danza". Tesis de maestría. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Mich., 2008.

Otto, Walter F. *Las musas*. Buenos Aires: Eudeba, 1981.

- Ouspenski, Piotr. *Fragmentos de una enseñanza desconocida*. Buenos Aires: Ganesha, 1979.
- Pacheco Cabello, Eurídice Amanda. "Violencia sistémica en la enseñanza de la danza contemporánea en la Escuela de Iniciación Artística No. 2: La voz de los alumnos". Tesis de maestría. Universidad Pedagógica Nacional. México, 2007.
- Parrini Roses, Rodrigo, "Los archivos del cuerpo ¿Cómo estudiar el cuerpo?" En Guzmán, Adriana. Coord., *Disciplinamiento de la elegancia*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 2012.
- Pinel P. J., John. *Biopsicología*. Madrid: Pearson Educación, 2007.
- Pikler, Emmi. *Moverse en libertad*. Budapest: Narcea, 1969.
- Platón. *Diálogos 1*. Madrid: Gredos, 2008.
- Ramírez Cobián, M. Teodoro. *Cuerpo y arte para una estética merleauPontiana*. México: Universidad Autónoma del Estado de México, 1996.
- *La Filosofía del Quiasmo*. México: Fondo de Cultura Económica, 2013.
- *Retorno a lo Sensible*. México: UMSH y FONAPAS, 1980.
- *Merleau-Ponty viviente*. Barcelona: Anthropos, 2012.
- "¿Qué es filosofía de la cultura? La filosofía de la cultura como perspectiva crítica y programa de investigación". En *Devenires 1*. (Morelia, Mich.: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, 2000).
- *Humanismo para una Nueva Época*. México: Siglo XXI, 2011.
- *Escorzos y horizontes. Maurice Merleau-Ponty en su centenario (1908-2008)*. Morelia: Jitanjáfora, 2010.
- Reese, Mark. *A Life in Movement, Volume One*. San Rafael, CA, USA: ReeseKress Somatics Press, 2015.
- Romano, Diana. *Introducción al Método Feldenkrais: el arte de crear consciencia a través del movimiento*. Buenos Aires: Lumen, 2003.
- Rosales, Emilio. *Epistemología del cuerpo en estado de danza*. México: CONACULTA, 2012.
- Salazar, Adolfo. *La Danza y el Ballet*. México: Fondo de Cultura Económica, 1999.

- Sampieri, Roberto, Carlos Fernández-Collado, Pilar Baptista. *Metodología de la Investigación*. 4ª ed. México: Mc Graw-Hill, 1991.
- Sanabria Bohórquez, Carlos Eduardo. "Repensar la imagen. Fenomenología y danza". En *Pensar con la danza*. Compiladores Carlos Eduardo Sanabria y Ana Carolina Ávila. Colombia: Universidad de Bogotá, 2014.
- Tortajada Quiroz, Margarita. *Danza y género*. México: Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, 2011.
- Villaseñor Talavera, Abdiel. "La transfiguración de la imagen del cuerpo: de la danza moderna a la videodanza." Tesis de maestría. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Mich., 2013.
- Von Schelling, Friedrich Wilhelm Joseph. *Filosofía del arte*. Traducido por Virginia López Domínguez. España: Tercer milenio, 2006.
- Wolpert, Stanley. *Gandhi*. Barcelona: Booket, 2005.
- Yañez, Xolocotzi A. y Gibu Shimabukuro, R. *Fenomenología del cuerpo y hermenéutica de la corporalidad*. (Coords.). México: Plaza y Valdés-buap, 2014.
- Zemach-Bersin, David and Mark Reese. *Relaxercise the easy new way to health and fitness*. Nueva York: Harper San Francisco, 1989.

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.

- Alan Badiou. "Las condiciones del arte contemporáneo". *Lectura mundi* (29 de mayo 2013-30 de julio 2014): disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=0Jpqqoice0rc>
- Bravo Sueskun, Carmen. "Carta Abierta de la Secretaria Confederal de la Mujer de CCOO a Ignacio Bosque RAE" (4 de marzo de 2012-6 de marzo de 2016) Universidad Carlos III de Madrid: disponible en <https://portal.uc3m.es/portal/page/portal/ccoo/igualdad/Carta%20Abierta%20de%20Carmen%20Bravo%20CCOO%20a%20Ignacio%20Bosque%20RAE.pdf>.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos, disponible en [http://www.cndh.org.mx/Que\\_son\\_derechos\\_humanos](http://www.cndh.org.mx/Que_son_derechos_humanos)

- “Cultura para la armonía” disponible en  
[http://www.cultura.gob.mx/estados/actividades\\_detalle.php?id=135257#WBOS9i3hDIU](http://www.cultura.gob.mx/estados/actividades_detalle.php?id=135257#WBOS9i3hDIU)
- “Definición de principio” (02 de febrero de 2017): disponible en  
<http://definicion.de/principio/>
- Diosa del patio Creta, disponible en  
<http://terraeantiquae.com/profiles/blogs/desentierran-en-creta-un>
- El Arte Neolítico. Disponible [online]:  
<http://www.arqhys.com/construccion/teatro-paleolitica.html>
- Feinmann, José Pablo. “Filosofía aquí y ahora. Filosofía y los derechos humanos”  
*Published* (14 agosto 2012-27 de enero 2017): disponible en  
<https://www.youtube.com/watch?v=rJdYo21y3UM>
- Gracia, Lorena. *The Big Ballet: cisnes de 100 kilos*, (26 junio, 2014): disponible en  
<http://weloversize.com/cultura/series-y-tv/big-ballet-cisnes-de-100-kilos/>
- Kampe, Thomas. *Eros y consulta: el Método Feldenkrais® como un recurso complejo*, (25 de julio de 2015). Descargado por: [187.193.80.11] el 27 de julio de 2015,  
Editor: Routledge. Informa Ltd registrada en Inglaterra y Gales el número registrado: 1072954 Oficina registrada: 5. Howick Place, Londres, SW1P 1WG
- Kaufman, Lea. “Desarrollo del potencial humano a través del Movimiento”,  
disponible en <http://feldenkraiscolombia.com/wp-content/uploads/2013/02/ENEF.pdf>
- Kong, Felipe. *Policías del movimiento. Una imagen de la danza en Jacques Rancière*.  
Disponible en:  
[https://www.academia.edu/26023852/Polic%C3%ADas\\_del\\_movimiento\\_Una\\_imagen\\_de\\_la\\_danza\\_en\\_Jacques\\_Ranci%C3%A8re](https://www.academia.edu/26023852/Polic%C3%ADas_del_movimiento_Una_imagen_de_la_danza_en_Jacques_Ranci%C3%A8re)
- Marcuse, Herbert. [http://www.infoamerica.org/documentos\\_pdf/marcuse1.pdf](http://www.infoamerica.org/documentos_pdf/marcuse1.pdf)
- Macho Stadler, Marta. “La banda de Möbius” (Durango, 14 de marzo de 2011- 20 de diciembre de 2016): disponible en  
[http://www.ehu.es/~mtwmastm/Moebius\\_Durango\\_14marzo2011.pdf](http://www.ehu.es/~mtwmastm/Moebius_Durango_14marzo2011.pdf)
- Dios Sanz, Marta Silvia. “El matriarcado”, editado en *El hilo de Ariadna*, página amiga y afín en muchos de sus contenidos a Temakel: disponible en  
<http://www.temakel.com/texmitmatriarcado.htm>

Merleau-Ponty, Maurice. "Transdisciplina" *Multiversidad Mundo Real*, Edgar Morín y Doctor Alexandre de Pomposo (consultado el marzo de 2015): disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=TiNgKRfosrA>

----- "La duda de Cézanne 1945" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=iReD2S7pTRI>

"México buscará recuperar tejido social mediante arte y cultura" disponible en <http://www.excelsior.com.mx/comunidad/2013/07/16/909146>

Montes Gutiérrez, Rafael, Jean Clottes, David Lewis-Williams, "Los Chamanes en la Prehistoria. Recensión Crítica" (Ariel 2001): disponible en <http://www.rafaelmontes.factoryplus.es/ftp/12052010122047.pdf>

PHEJ: La roca de los Moros. "Los Danzantes de Cogul", disponible en [http://www.museodeljuego.org/\\_xmedia/contenidos/0000000515/docu1.pdf](http://www.museodeljuego.org/_xmedia/contenidos/0000000515/docu1.pdf)

Piti Pinsach 1; Tamara Rial 2; Marcel Caufriez 3; Juan Carlos Fernandez 4; Isabelle Devroux 5; Ketty Ruiz 6 "Hipopresivos, un cambio de paradigma" (Consultado el 20 de enero 2017): disponible en [https://www.coplefc.cat/files/mes%20arxiu/Hipopresivos\\_un\\_cambio\\_de\\_paradigma%202\).pdf](https://www.coplefc.cat/files/mes%20arxiu/Hipopresivos_un_cambio_de_paradigma%202).pdf)

Rancière, Jaques "El tiempo de la política" *Facultad Libre Virtual* (18 marzo 2013-2 agosto 2015) ed. Facultad Libre Virtual: disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=8goj7F5Kty8>

"Restaurar el tejido social, pendiente de la política cultural" *Vértigo*, disponible en <http://www.vertigopolitico.com/articulo/34428/Restaurar-el-tejido-social-pendiente-de-la-politica-cultural>

Tumba de Nakth, disponible en <http://lopezmirete.blogspot.com/2009/05/los-origenes-egipto.html>

Villoro, Luis. *Filosofía para un fin de época*, disponible en <http://www.nexos.com.mx/?p=6760>

WHIPPS, H. "Survival Dance: How Humans Waltzed Through the Ice Age", 2006 <http://www.livescience.com/619-survival-dance-humans-waltzed-ice-age.html>

Wikipedia, disponible en [http://es.wikipedia.org/wiki/Evoluci%C3%B3n\\_%28desambiguaci%C3%B3n%](http://es.wikipedia.org/wiki/Evoluci%C3%B3n_%28desambiguaci%C3%B3n%28)