

LA MARAVILLA CORPORAL¹

Maestra Mirta Blostein²

Introducción

Qué es la Expresión Corporal

La Expresión Corporal (EC) es una disciplina que otorga un lugar a la manifestación del cuerpo, desde su lenguaje primordial: el movimiento. Movimiento presente desde la concepción del ser humano, en el vientre materno. Lenguaje expresivo *per se*, que acompaña, contiene, posibilita su crecimiento, evolución y desarrollo, siendo además una forma diferente de comunicación.

El cuerpo sujeto se expresa más allá de la palabra. La comunicación oral se acompaña con un sinnúmero de pequeños movimientos: gestos, miradas, reclinaciones de cabeza que, en su hacer constante, definen y dan sentido al significado de la deliciosa tarea de la plática de los aconteceres cotidianos.

En cada accionar, aunque no prestemos atención precisa, está presente la emoción. Caminar, saltar, correr, retozar producen sensaciones emotivas diferentes, pues el movimiento y la emoción y la emoción y el movimiento están íntimamente ligados, entrelazados.

Al accionar cotidiano, este cúmulo de pequeños movimientos que suceden todo el tiempo, lo nombramos expresión corporal (con minúsculas) y define las características propias, personales de cada individuo. Es un accionar natural, expresivo en sí mismo, cuyas raíces están en la cultura, en las costumbres, en la historia, en lo que se hereda y aprende, en un principio, en el círculo familiar y luego en el entorno social.

Sin embargo, la presencia del cuerpo en lo cotidiano se encuentra desdibujada y sólo existe en situaciones particulares, como ser, ante la presencia del dolor, la enfermedad o el cansancio.

¹ Expresión en movimiento: Grupo de Práctica, Estudio y Difusión de la Expresión Corporal en México.
www.maravillacorporal.org

² Bailarina, Coreógrafa, Lic en Educación Artística. Mtra. En Psicología Social de Grupos e Instituciones. UAM-X. Prof. de Exp. Corporal. Mtra de la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea (CNA)

Nos manifestamos desde la corporeidad; lamentablemente, el cuerpo en la sociedad occidental ocupa un lugar devaluado. La división cuerpo alma, cuerpo mente, donde el alma y la mente es lo bueno y el cuerpo lo que se pudre, perviven, a pesar de todo un cambio dado en el siglo pasado, con el desarrollo de diferentes disciplinas y campos de pensamientos, que abogaron para que la relación del cuerpo sea más humana, donde la mente, el cuerpo y el espíritu sean una misma con el ser.

En este cambio estuvo presente la Danza; en un principio se llamó danza expresiva o danza libre.

Figuras como Isadora Duncan,³ Doris Humphrey,⁴ Rudolf von Laban,⁵ por ejemplo en diferentes momentos, realizaron avances, cambios radicales, donde se dio lugar a la emoción, a los sentimientos, comenzando a borrar la línea divisoria entre cuerpo y mente, dando lugar, a la vez, a una manifestación más plena del movimiento y, por lo tanto, de la danza.

La Expresión Corporal, con mayúscula, parte de la danza, se nutre en ella. En la Argentina, se hace presente en los años cincuenta del siglo pasado, desde la metodología creada por Patricia Stokoe, quien la definió como: *la danza de cada uno*, recuperando una forma de comunicación que estuvo presente desde los albores de la historia, ya que incluso en los antepasados primitivos el movimiento estuvo presente.

Como toda actividad que parte de la vivencia, se hace difícil explicar, qué es con la palabra, pero aceptamos tal desafío. En general se le confunde con la expresión del orador, del conferencista, de los modelos, de los vendedores, de los maestros, etc. En realidad, como vimos al principio, esta expresión corporal está presente siempre. Algunos sujetos son más sueltos, desinhibidos, otros más tensos, algunos más vergonzosos, y es probable que se sientan inexpresivos.

³ San Francisco, 27 de mayo de 1878 – Niza, 14 de septiembre de 1927: precursora de la danza del S. XX. Para ella la danza es un acto de rebeldía. Isadora se expresa de manera diferente a las otras bailarinas de su época, libera al pie de las zapatillas y al cuerpo del corset, baila con túnicas. Su danza es la expresión de la vida y se inspira en la naturaleza.

⁴ Illinois, 17 de octubre de 1895 – Nueva York, 29 de diciembre de 1958: forma parte de lo que se llamó “*modern dance*”, dirige sus investigaciones hacia las leyes naturales del movimiento; traduce en términos de danza las emociones que experimenta, tanto a nivel sensitivo como psicológico.

⁵ Pressburg, Bratislava en la actualidad, 15 de diciembre de 1879 – Londres, 1 de julio de 1958: actor, bailarín, coreógrafo crea un verdadero sistema de danza moderna y análisis del movimiento, además de crear un sistema de escritura de la danza llamado: Notación Laban. Aún hoy día muchos profesionales de la danza se forman en su escuela.

La Expresión Corporal, la cual es nuestro interés compartir, es la que llamamos: **Maravilla Corporal**. En ella uno de los objetivos más importantes es el encuentro y desarrollo del Lenguaje Expresivo del Cuerpo, presente en los gestos, en el actuar cotidiano que, al ser vivenciados desde la Energía, el Tiempo y el Espacio se convierten en Movimiento Expresivo, Danza Propia: juego de entrelazamiento de formas que se mueven en el Espacio, con la Energía particular que emerge de la emoción, usando el Tiempo presente como hilo conductor y vincular del movimiento.

En la **Maravilla Corporal**, no existen movimientos lindos o feos, cada movimiento, cada danza personal tiene valor por sí misma, pues expresa las emociones y sentimientos profundos que se encuentran en el interior del ser humano.

Un mundo de significaciones ricas en imágenes, formas, colores, texturas que se proyectan en el espacio: mudo receptor y contenedor de escenas danzadas que comunican realidades interiores. Realidades difíciles de poder ser manifestadas por la palabra.

Otra manera de decir. Otra forma de comunicación con sí mismo y con los otros. Otra forma de llegar al pensamiento desde la acción, la vivencia. Otra manera de reconocerse y encontrarse con este cuerpo que se es y sin embargo está, la mayoría del tiempo, ausente.

Cómo se llega al Lenguaje Expresivo del Cuerpo Y, desde allí, al Movimiento Expresivo

Al estar el movimiento presente no es necesario buscarlo como algo perdido. Ahí está, forma parte de la existencia aunque estemos quietos. El solo respirar, esta acción inconsciente de inhalar y exhalar, produce un sin fin de movimientos en el interior del cuerpo. La sangre recorre el cuerpo, los intestinos se mueven. Un mundo oculto de movimientos dentro del cuerpo, de la piel y un mundo de exquisitos movimientos más allá de la piel, que nos regala y posibilita la comunicación desde el movimiento.

En la **Maravilla Corporal**, realizamos un entrelazamiento e interjuego de movimientos desde el interior al exterior y desde el exterior al interior. El

estímulo para comenzar a moverse puede partir de diferentes motivaciones, o bien, de diferentes situaciones.

Sentir el movimiento de los huesos, por ejemplo, desde las articulaciones hasta el extremo de cada uno de ellos, da lugar a esa emoción especial que “se mueve” y danza. Caminar desde esta particular emoción es llegar a un andar expresivo, extracotidiano, es decir, fuera del andar de todos los días, pues este andar es un andar-danza, un danzar-caminar.

Caminando, o quizás de pie sintiendo el espacio o sentados en cojines o en esa silla banco o taburete que elegimos con la emoción a flor de piel, sostenidos por la música, el silencio o las palabras metáforas del coordinador/a, es que comenzamos a movernos... y desde este simple movimiento “emocionado” surge el prólogo de una danza diminuta, tímida quizás, que con el correr del tiempo se convierte en una danza atrevida, audaz, contestataria, si me permiten el término. Contestataria pues se realiza con la complicidad, encuentro, apoyo, vínculo con los otros, esto es, con el grupo acompañador, receptor, platicador desde el juego de movimiento expresivo. Es desde este juego que se comparten ideas comunes, ideas diferentes, similares, dispares, parecidas, totalmente no parecidas, es decir, se comparte la vida que va emergiendo desde las improvisaciones donde el relato se hace carne. Desde el movimiento corpóreo vivo expresivo que contesta, pregunta, defiende y define otra identidad que subyace más allá de la palabra y que, finalmente o en principio, la sustenta.

Danza propia contestataria de situaciones olvidadas, alejadas de un existir que ahí está y permanece más allá del olvido que se imprime en el cuerpo sujeto, salvo en la situación de ponerlo guapo a costa de aparatos, cirugías y exigencias de juventud eterna, cuando lo más bello que se posee es esta realidad corpórea por medio de la cual somos y nos comunicamos hasta que la muerte enmudece este ser, hacer, quehacer, acción, danza, danza exquisita.

Entonces hasta que la muerte nos llene de quietud, dancemos y brindemos por esta danza que permite crear, ser, comunicarnos, compartir, inventar espacios donde el arte sea el invitado de honor y la danza propia su decir.