

diRaya

Talleres de Expresión
Formación en Educación Creadora

EL JUEGO CORPORAL

Vega Martín

Moverse en función de las posibilidades físicas con las que contamos cada persona es una necesidad básica; y en función de estas posibilidades, moverse es placentero o, más bien puede serlo.

VEGA MARTÍN

A lo largo del día, cuando nos movemos, casi siempre hay una finalidad práctica para ello: alcanzar el vaso de agua, cortar leña, practicar algún deporte, ejercicios posturales desde diferentes disciplinas, andar una hora al día porque...a esta edad ya...

En cualquiera de estos casos hay un objetivo externo al cuerpo. Es el cuerpo movido por una decisión de la mente.

No solo me parecen beneficiosas estas actividades, sino que sabemos, gracias a los estudios neurológicos sobre ello, que son básicas para mantener nuestra salud física y mental.

Pueden resultar placenteras porque, de una u otra manera, están satisfaciendo necesidades, pero en ocasiones, el placer resulta algo subsidiario del objetivo, o incluso desaparece.

¿Qué ocurre en un lugar, en unas condiciones, en las que podemos movernos solamente por el placer de hacerlo?

Me refiero a un lugar en el que no se imponen objetivos y, por lo tanto, no hay resultados; en el que no existe “bien o mal”, ni modelos, en el que no es necesario hablar de cómo nos hemos sentido porque estamos sintiendo nuestro cuerpo más allá de la estética, al margen de la reflexión o de tener que dar la talla. Simplemente un cuerpo en movimiento. Jugar por el placer de hacerlo.

Una de las diferencias que planteo con lo que vivimos en el cotidiano es esta característica de gratuidad, de que lo que se hace aquí “no sirve para nada” y lo escribo entre comillas porque el hecho de que no existan objetivos es justamente la fuente de sus beneficios: placer, conexión, aprendizaje profundo y significativo, autonomía e interdependencia, expresión, pertenencia...y una larga lista respecto al cuidado de las necesidades humanas.

Este es el planteamiento inicial del taller de movimiento: un lugar en el que poder jugar con el cuerpo sin presiones, sin juicios sobre él y sin una mirada que interpreta; en el que no hay un programa que seguir ni nada que enseñar, pero sí mucho que aprender. Un aprendizaje que inevitablemente se adquiere, no por enseñanza sino por pura investigación, desde el placer, el interés y la necesidad.

El motivo inicial de la creación del taller de movimiento, o al menos el más consciente hace treinta años, tiene que ver con mi necesidad de aportar este espacio a las niñas y niños con quienes en aquel momento trabajaba en la escuela; y de ahí, se concretó en lo que viene siendo desde entonces. Con la perspectiva que he adquirido a lo largo de estos años, puedo ver que la práctica en este espacio me ha permitido y me sigue permitiendo conectar profundamente con mis propias necesidades de juego, movimiento y placer.

Cada jueves se reúne un grupo de entre ocho y quince personas, en una sala vacía en la que no hay ningún tipo de distracción ajena a lo que va a suceder, sin ventanas al exterior, sin imágenes, ni espejos. Solo música y telas.

No hay ningún tipo de consigna inicial ni sugerencia. Hacer una propuesta de juego, parte de la idea de que las personas necesitamos sugerencias para jugar.

Todas tenemos intereses y capacidad para investigar y aprender por nosotras mismas. Una propuesta externa, aleja de las propias necesidades.

Cada persona entra al taller y directamente empieza a jugar, usando el material o simplemente su cuerpo, en un espacio físico y sonoro, en el que la música está presente durante la hora y media que dura la sesión.

Este juego con el cuerpo sucede en unas condiciones cuidadas minuciosamente, en las que jugar es posible:





Cada grupo está formado previamente por **personas de diversas edades y procedencias**, de esta manera, pueden verse tan diferentes entre sí que la comparación no resulta posible.

Efectivamente, todas las personas somos diferentes pero las agrupaciones a las que estamos habituadas, en casi todos los lugares, responden a similitudes, y esto nos empuja a compararnos: Las niñas y niños por un lado, adultos por otro, las ancianas por otro y muchas más clasificaciones, en función de nuestros supuestos intereses y capacidades comunes.

En estos contextos es muy difícil no compararse con otras personas, más aún, en una cultura que permanentemente nos empuja a ello.

Cuando estás en un lugar en el que, mires hacia donde mires, todo el mundo es visiblemente diferente a ti, no existe la posibilidad de compararte.

Es entonces, sin compararnos ni competir, cuando el miedo va desapareciendo y aparece la posibilidad de investigar sin limitaciones. Se produce un aprendizaje y un desarrollo en función de los propios intereses, capacidades y necesidades; y no en función de ningún tipo de "talla" que, aunque no sea explícita, podamos imaginar que hay que alcanzar.

Cuando alguien llega al taller, lo que ve son personas diversas, cuerpos diversos, necesidades diversas y en medio de esta diversidad tan explícita, no es necesario hacer nada para encajar, se encaja de forma estructural.

El material que utilizan, en un espacio de 130m², son telas de diferentes pesos, texturas y tamaños, ordenadas siempre de la misma manera, de modo que pueden localizar rápidamente aquella que quieren utilizar en concreto.

Estas telas pueden ser utilizadas para configurar el espacio y el propio cuerpo. Los diferentes pesos, tamaños y texturas hacen que puedan investigar con diferentes sensaciones.

La música que suena durante la sesión consta de diferentes temas que se reproducen en el mismo orden y, como las telas, hay personas y momentos en los que es un elemento del juego, y otros en los que la obvian.

En relación con la selección de los temas, se puede utilizar todo tipo de música, salvo aquella que tiene asociado un baile concreto, pues se convertiría inevitablemente en un modelo del que es difícil abstraerse, y sería imposible jugar en función de las propias necesidades de movimiento.

Otra puntualización con respecto a la música, tiene que ver con que como ya se conoce desde la antropología, el origen de esta está en el movimiento del propio cuerpo.

Cuando escuchamos música, nuestro cuerpo casi no puede evitar moverse, incluso cuando estamos en un concierto sentados, solemos hacer ligeros movimientos de pies o manos. Estar sentados escuchando música es algo únicamente occidental, vinculado a un tipo de cultura en la que unos pocos crean o interpretan, y la gran mayoría, a la que no se nos considera musicales, somos receptores, simplemente receptores. Sin embargo, como dice John Blacking en su libro "¿Hay música en el hombre?", en nuestra cultura occidental, para que unos pocos puedan hacer música, tiene que haber un público que sea igualmente musical. Y musical, se refiere, no a intelectualmente musical, sino, corporalmente. Afirma que todos los seres humanos somos musicales porque tenemos un cuerpo que se mueve.





Existe un equilibrio entre lo personal y lo colectivo.

Durante la hora y media que dura la sesión, cada persona juega con su cuerpo sin compartirlo con otras personas. No en soledad, sino entre otras personas que también juegan. Otras personas, todas diferentes entre sí, que no comparten el contenido de su juego, pero que configuran un grupo en el que se da una infinidad de relaciones e influencias no condicionantes.

No es lo mismo una influencia que un condicionamiento. Las personas nos relacionamos, aprendemos unas de otras inevitable y necesariamente, y esto es absolutamente deseable. Sin embargo, difiere de cuando algo o alguien se impone como modelo a seguir. Estos modelos son consecuencia de las estructuras homogeneizantes en las que solemos relacionarnos, y de los objetivos que habitualmente se plantean en las actividades en las que solemos participar.

Desde la perspectiva del taller de movimiento, ponemos la importancia en los espacios personales en los que nuestro juego, investigación y expresión no tengan que depender de otras personas. De esta manera podemos conocer en profundidad cuáles son nuestros deseos y nuestras necesidades.

A la vez, hacerlo entre otras personas que también tienen sus espacios, nos permite construirnos en la aceptación.

Pero no solo es beneficioso en el tiempo del taller, sino que la vivencia de disfrutar de un espacio personal protegido puede ser trasladada a otros espacios y momentos que compartimos con otras personas. Tener vivencia del propio placer, facilita la comunicación y la relación: “sé de mis necesidades y me intereso por conocer las tuyas”

Las personas comparten a su vez un mismo espacio, un material y una persona que está al cuidado de todas. Como no compiten ni se comparan, aprenden a esperar para recibir lo que necesitan, que el material es importante dejarlo en su sitio para que otra persona lo encuentre si lo busca, que mientras está en movimiento es importante tener en cuenta

La persona que asiste el Juego, tiene la función de dar hábitos de orden e investigación, cuidar de las relaciones que puedan interferir en el espacio personal de otros, hacer cómodo el juego de cada persona, asistiendo en la sujeción de las telas en el cuerpo o fuera de él, sin intervenir en el contenido, sin dar ideas, sin resolver problemas de la propia investigación y, sobre todo, sin juzgar la actividad de cada persona.

Trata de transmitir una aceptación incondicional enfocada en las necesidades de cada una.

Es necesario conocer estas necesidades y los procesos de juego para poder transformar los juicios estéticos o relacionales que puedan aparecer.

Esta actitud es lo más difícil de adquirir en este trabajo y, a la vez, fundamental, pues sin ello resulta imposible hacerlo sin perder la confianza de las personas que vienen al taller: una mirada que acompaña sin juzgar, que está al servicio de las necesidades, nos permite a las personas, en primera instancia, empezar a transformar el juicio sobre quienes nos rodean y, finalmente, sobre nosotras mismas.

Acompañadas de esta manera, es cómo podemos perder el miedo a probar, a investigar, a ir más allá de lo que imaginamos ser capaces, pues el miedo a no tener un cuerpo adecuado, el miedo al error, van desapareciendo, porque no existe error ni cuerpo adecuado, simplemente hay juego, placer y crecimiento.

Podríamos preguntarnos, cuando nos encontramos en soledad ¿no hay nadie que nos juzgue?, ¿no sería lo mismo?

Cierto, nadie me juzga cuando estoy sola pero tampoco me acepta nadie. El grupo es necesario para no caer en el individualismo arrollador que nos envuelve. Resulta importante contar con lugares y tiempos en los que tener un espacio personal entre otras personas que también cuentan con él.

En soledad no puedo vivir los sentimientos de aceptación o pertenencia, pues son sentimientos relacionales y necesito de la presencia de otras personas para poder vivirlos.

Además, con la enorme carga de juicio que llevamos sobre nuestros hombros, aún en soledad, resulta casi imposible dejarlo a un lado. Son imprescindibles miradas que se conecten pero que, efectivamente, no vayan cargadas de juicio, para que podamos deshacernos del que tenemos sobre nosotras mismas.





La aceptación y la conexión con otras personas son necesidades de las que no podemos prescindir porque van ligadas a la vida. Es por esto que buscamos aceptación constantemente. El problema es que buscamos satisfacer estas necesidades en lugares que lo prometen pero nunca lo hacen.

Con el deseo de encontrar conexión y aceptación, sometemos nuestra imagen y nuestros cuerpos a una exhibición constante, desde las redes sociales, hasta la fiesta de fin de curso, haciéndonos dependiente de muchas cosas pero raras veces del propio placer corporal.

La estética existe, por supuesto, pero la estética es aquello que nos llega a través de nuestros sentidos, es un concepto objetivo. El que es subjetivo, es el concepto de belleza, es decir, la interpretación que hacemos de las sensaciones que recibimos.

Podríamos decir que la belleza es la percepción subjetiva de la estética.

Nuestra interpretación de la belleza está construida en una cultura concreta, atravesada por ella y no puede ser de otra manera.

En la cultura en la que vivo, la influencia que tienen la cantidad de medios a los que estamos expuestos permanentemente empuja a una interpretación muy concreta de belleza, condicionándonos absolutamente. No hay lugar, en medio de todo esto, para un placer corporal que pueda escapar a esa interpretación.

Me parece urgente crear espacios en los que podamos sentir el placer en nuestro cuerpo, en los que no nos comparemos ni compitamos, en los que el juicio desaparezca, en los que no haya un espejo que nos saque de la sensación y nos lleve a la interpretación estética. Lugares en los que convivir, aunque sea hora y media a la semana, y en los que hablemos de lo que queramos, pero dejemos, al menos por un rato, de hablar de nuestro cuerpo. Lugares en los que el cuerpo no sea pensado, sea vivido.

diRaya

Talleres de Expresión
Formación en Educación Creadora

EL JUEGO CORPORAL

Vega Martín