

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

EDITORIAL

“EXPRESIÓN CORPORAL: INDIVIDUOS SANOS, SOCIEDADES SANAS”

...la búsqueda de las posibilidades de hacer
de la propia vida una obra de arte.
Patricia Stokoe

Os invito a hacer esto un día cualquiera cuando os levantéis: a medida que os vayáis encontrando con personas tomad conciencia de mirar a los ojos. Eso, sólo un par de segundos. Con una mirada serena, abierta y sin temor. ¿Cuántos responden a esa mirada? ¿Cuántos sonríen?

Integro esta actividad en mi vida. En esos instantes mágicos de miradas, tomo conciencia de mi cuerpo, me relajo, respiro, aflojo y alineo las articulaciones. Siento que conecto, que me comunico con la otra persona. En ese instante tengo delante a un ser único e irrepetible.

Lo adapto a mis alumnos: los animo a que caminen libres por el espacio (no dando vueltas, que empiecen a manejar sus vidas) y les pido que elijan una persona y luego otra, y sin decir nada se miren y se acerquen hasta donde ellos quieran (en esta idea que ellos vayan encontrándose con los límites, escuchándose y escuchando). Luego les sugiero que cuenten (reflexionen) como lo han vivido, las dificultades, los descubrimientos... Siempre me sorprende.

¿Se imaginan unos individuos que supieran mirarse a los ojos sin temor, tomando conciencia de uno mismo, de los otros, de la realidad, de valorar ese instante como una posibilidad para vivir y disfrutar a diario? ¿Qué le pasaría a la sociedad si todos/as nos atreviéramos a probar esa capacidad?

Sé que probablemente son utopías, falacias, ensoñaciones de los románticos idealistas... Pero cada vez estoy más convencido que: "todo parte de uno mismo". Decía el Evangelio: "el reino de Dios está dentro de uno". O muchos cuentos zen hablan de que el camino de la felicidad está en el interior. O cuando los dioses mitológicos escondieron la felicidad dentro de cada uno. O la búsqueda del Grial... Hay que mirarse hacia dentro, conectar y reconectar para estar en el proceso de vivir e intentar mejorar a diario. No hay otro camino.

Bueno, están los caminos que nos quieren vender de fuera. Todo ese manejo exterior, en donde las reglas son cambiantes en función del viento que sople, en donde todo es relativo. Me asusta lo relativo. Por eso en mi vida, y con mis alumnos intento trabajarme el "sí" o el "no". Tanto cuestan que te digan eso. ¡Ah!, también están los "gurús" que nos dicen lo que tenemos que hacer, que nos dan soluciones rápidas, fáciles, atajos que luego no sirven. Y en lo personal, no hay atajos fáciles... Ahí los maestros podemos decir y hacer mucho.

He pensado en el 15M en el movimiento social generado. Reflexiono sobre qué cambio interno se ha producido en las personas. Estuve escuchando a Joan Antoní Melé, director de Triodos Bank¹ en el Congreso sobre Actitudes Éticas² que organizó mi amigo Diego Collado en la Facultad del Deporte de Granada, (os animo a que os bajéis todo lo que haya de él en la red). Hablaba de que la crisis es interior. Crisis individual. La persona debe primero mirarse, enfrentarse a sus miedos, estar sereno y a partir de ahí vivir el resto. Seguir creciendo... ¿Cuántas personas que se manifestaban han cambiado su dinero a otras entidades? Se imagina que en vez de preguntar al banquero: ¿cuánto me vas a dar?, preguntáramos: ¿qué vas hacer con mi dinero?

Decía la bailarina Agnes de Miller:

Vivir es una manera de no estar seguros, de no saber que viene a continuación ni cómo. El artista (la persona) nunca sabe del todo. Damos un salto tras otro en la oscuridad. La fe es amar en la oscuridad.

Esto que relato, tiene que ver con mi vida, con mi persona, con mi proceso, con mi camino. He sentido que no tengo miedo a mostrarme, a mirar a los ojos, aunque me cuido. Y en ese transitar apareció la Expresión Corporal (*el momento privado del arte de cada uno*³), como la define mi amiga Mayi Chambeaud.

Ahora bien, si a la Educación Física se la ha tomado como un área del vagón de cola (por otro lado reflexiono cuánto tiempo llevamos estudiándola), no queramos pretender que algo tan "pequeño", como la Expresión Corporal se convierta en la salvadora de la sociedad y nos vayamos al otro extremo y darle un cuerpo científico que a lo mejor no lo tiene. O quizás tenga una utilidad...

¹ <http://www.triodos.es/es/particulares/ahorro/>

² www.Heduca.com

³ Cardona, A. y Kalmar, D. (2011), *La Vida de Patricia Stokoe: creadora de la Expresión Corporal-Danza*, Wanceullen

Pienso y por eso me animo a escribir esta editorial que siempre hay esperanza: esperanza en la persona, en el ser humano. Si, vale, soy utópico, pero por eso decidí ser maestro. Y esta utopía me la ha dado en gran medida el trabajo que he hecho en Expresión Corporal. Confío en ella, en esa vivencia maravillosa por la que transita el individuo, en donde uno se acerca a su parte sensible, emotiva, artística, comunicadora y creativa siendo el maestro él/ella mismo/a. Si el profesor/a vive ésto, ese tomar conciencia de su vida, de lo que somos, en esa actitud de cambio para mejorar, ¿porqué no transmitirlo a nuestro alumnado? Profesores que formemos a ciudadanos íntegros, nuevamente utópico, ya lo sé.

La Expresión Corporal con sus tres "C": *Cuerpo-Comunicación-Creatividad*, nos da la posibilidad de hacer con nosotros mismos y con nuestros alumnos, individuos que:

- no estén desorientados, sino enriquecidos, que sepan disfrutar de una E.F. donde cabe todo: psicomotricidad, ritmo, deporte, juegos, deportes alternativos, salud, condición física y la propia Expresión Corporal.
- no son ladrillos, son personas y además buenas personas.
- se desarrollen íntegramente, en todos los ámbitos de la conducta humana: afectivo-social-motriz-cognitivo (*yo añadiría espiritual*).
- se comprometan, el compromiso es personal, donde todo aquello que es deseable es posible. Donde cada año se aproveche para aprender.
- escuchen, comprendan y empaticen, al mismo tiempo siendo autónomos y asertivos.
- regulen y compartan emociones, sentimientos en una búsqueda de la madurez personal.
- desde una perspectiva personal, disfruten y aprendan a resolver de diferentes formas.
- desde el cuerpo se expresen como son, en una comunicación auténtica, en donde la creatividad personal y la colectiva, junto a la sensibilización estética, nos hará crecer como individuos libres, sin miedo y sanos.

Todas estas últimas reflexiones no son mías, las he entresacado de otras editoriales de esta misma revista, así escriben: Juan Carlos Muñoz (el editor), Miguel Ángel Delgado, Rafael Bisquerra, Julia Blández, Mar Montávez. Casi nadie, ¿verdad?, y yo me digo: ¡para que me habré metido es este berenjenal!

Y todos, entiendo, estamos hablando de algo común: el sentido humanista que tenemos que darle a nuestra profesión. Atender a cada uno de nuestros alumnos, su ritmo de aprendizaje, que **él descubra y se descubra** como persona autónoma y social.

El cómo hacerlo no es para esta editorial, pero gran parte del camino, es que el docente **vivencie** este contenido, para luego llevarlo a la práctica. Nos podremos quejar de que hay pocas horas lectivas en las facultades, que nuestros alumnos no tienen interés, que no hay tiempo en la programación, pero siempre está el camino de la formación, investigación autodidacta. Como hacen muchos docentes.

También a veces me planteo qué es lo propio de la Expresión Corporal, y siento la necesidad que hubieran más manuales que explicitaran sobre la *Didáctica de la Expresión Corporal*. De hecho hay muchos libros sobre ejercicios, pero no tantos sobre Didáctica específica, así los de Patricia Stokoe, Marta Shinca, Norberto Díaz y Leticia Grondona. Todos de la corriente Latinoamericana que creo van avanzados en este aspecto. De hecho en Argentina en el IUNA (Instituto Universitario Nacional de la Artes) hay una formación específica de cuatro años en Expresión Corporal. ¿Cuándo estamos haciendo danza y cuando Expresión Corporal?, ¿el mimo sería Expresión Corporal, o forma parte de las artes escénicas? Y qué entendemos por el término. Sé que Motos, Learreta, Castañer, Pérez-Ordas y García y Calvo y otros... se han preocupado de este tema, pero a veces pienso que habría que afianzar los pilares. ¿Somos disciplina, somos técnica...? ¿Se utiliza igual en las Escuelas de Arte Dramático, en los Institutos...?

Sonríó cuando alguien pone especialista en Expresión Corporal, ¿dónde se ha formado? O como el que hace Biodanza dice que utiliza la E.C., o cuando en terapia se hace E.C... Quizás estemos necesitando de un III Congreso Internacional en Expresión Corporal, o quizás unas Jornadas bianuales que tratemos estos temas.

Y a lo mejor es un debate inocuo... Probablemente algunos/as dirán que habrá tantas definiciones sobre Expresión Corporal y formas de encararlas como docentes haya que la investiguen, porque cada persona es diferente. Pero creo que tiene que haber unos mínimos comunes para entendernos los profesionales que desde la pasión sentimos este trabajo. Quizás, ahí resida una de las grandezas y dificultades de este quehacer. La otra grandeza es que trabajamos con personas, con su parte sensible y emotiva, la más frágil, pero también la más poderosa, la que le identifica en gran parte como individuo único, con su capacidad para sentir, comunicarse y crear.

Así que yo me "mojo": *Para mí la Expresión Corporal vive en las fronteras de países y cada país es una disciplina artística. A veces se incursiona hacia la danza, otras al teatro... Eso lo decide el docente hacia donde la lleva, pero en otras ocasiones me lo está dando el propio alumno. El docente –atento a lo que está pasando– se hace flexible a lo que en el trabajo va apareciendo y modifica. Son los "emergentes" que van surgiendo y que no se pueden desaprovechar. Países independientes, artes independientes. Y la Expresión Corporal vive ahí, en el borde, en las fronteras, haciéndose disciplina precisamente ahí. Comunicadora, facilitadora, puente entre artes, estimuladora hacia las artes, buscándose y encontrándose a ella misma, en esas fronteras que a veces se entrecruzan.*

Entiendo que la Expresión Corporal sería como un estadio previo a la "técnica" de las otras artes pero que a partir de los aportes que hace nuestra disciplina podíamos adquirir dicha "técnica", como si de otro camino se tratase. Y también aclaro que la propia Expresión Corporal tiene un componente técnico de por sí. Estos son algunos de los principios que intentamos transmitir en nuestros talleres⁴.

Y sigo mojándome: creo que en el trabajo de Expresión Corporal el docente no debería "sostener" como si fuera un terapeuta, no entrar en determinadas cosas que el profesor en Expresión ni debe, ni puede arreglar. Creo que debería enseñar a que el alumno se sostuviera, lo que será vital para su vida. Si yo no aprendo a sostenerme en mi vida: ¿quién lo hará? Y quizás necesiten de esa contención, de esa ayuda externa, en algunos momentos... pero que ya llegaran, o tal vez nunca lleguen.

Y tomo conciencia que mi "contención personal" han sido desde siempre: las personas que me quieren: mi familia, mi pareja, mis amigos, la actividad física, la risa y la Expresión Corporal.

Sé que nos podemos quejar. Que podemos entrar en el juicio fácil. Que el adulto, a veces contradictorio, toma sus decisiones. Que la realidad es mucho más compleja que estas palabras...

Probablemente nadie nos mire y nadie sonría.

Pero, y si cada uno de nosotros pudiéramos mirar en nuestro corazón, en los corazones de los otros, en el de nuestros/as alumnos/as sin temor, sin juicio, sin máscaras. Sólo estar. Viviendo ese momento único, irrepetible, con generosidad, acompañándonos como personas...

Si cada uno lo hiciéramos:

¿Qué nos pasaría?

¿Qué pasaría?

Sólo se volverá clara tu visión cuando puedas mirar en tu propio corazón.
Porque quien mira hacia afuera duerme, y quien mira hacia adentro despierta.

Carl G. Jung

Antonio José Cardona Linares

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Profesor de E.F. de un IES.

Dirige. Artexpresa (www.artexpresa.com).

Recientemente ha publicado junto a Déborah Kalmar: (*La vida de Patricia Stokoe, creadora del Expresión Corporal-Danza*).

Email: acardona@artexpresa.com

⁴ Cardona, A. y Kalmar, D., Op.cit. p. 163-164.