

EmásF

Revista Digital de Educación Física

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

LAS RELACIONES EN EXPRESION CORPORAL

Isabel Giraldo López

Licenciada en Filología Hispánica. Maestra de Educación Primaria formada en Expresión Corporal.
Imparte clases en un Centro de Primaria de la Comunidad de Madrid. (España)
Email: abanico.boa@gmail.com

RESUMEN

Se intenta poner el foco en el trabajo de “relación” en las clases de Expresión Corporal. Acentuamos dos aspectos de la relación: LA MIRADA (el darse cuenta) y EL CUIDADO (la escucha generosa). Define la calidad del facilitador por la profundidad de las pautas, que invitan a ir generando un movimiento orgánico que implique la atención real hacia sí y el otro. Insiste en que la mirada y el cuidado son educables.

PALABRAS CLAVE:

Expresión corporal, mirada, cuidado, toma de conciencia, movimiento orgánico.

“Creamos para que alguien nos reconozca, para dejar huellas, señales de nuestra presencia. Crear es decir al otro: existo y quiero entrar en tu mirada”.

Nos quedamos con esta cita de Pilar Arnaiz porque creemos que la mirada es un concepto que genera múltiples posibilidades para analizar, integrar y simbolizar lo que es el trabajo de relación en Expresión Corporal.

En Expresión Corporal el sujeto SE MIRA:

- **Su centro, su núcleo.** Deja de atender lo circunstancial para reencontrarse consigo mismo.
- **Su ser, su interior.** Se concentra en quien es, para dejar de ser hostigado por quien fue y para dejar de ser empujado hacia quien será.
- **Sus sentimientos.** En la búsqueda del equilibrio entre lo que siente, lo que quiere y lo que hace.
- **Su estado anímico.** Profundiza en el aquí y en el ahora para darse cuenta de cómo está.
- **Su movimiento.** Emprende lo real en el detalle del movimiento, haciendo crecer su deseo para la acción.
- **De piel adentro, sus músculos y sus huesos.** Lo milimétrico de la sensorpercepción le conecta con lo que funciona bajo la piel, así el micromovimiento genera un movimiento orgánico.
- **Su energía chequea cómo están sus centros de energía para comprobar los cambios que se producen.**
- **En relación: cómo juega con el objeto, cómo accede el compañero al espacio.** Está pendiente en el juego de preguntas y responder corporalmente a quien se encuentre, siempre desde la verdad de uno mismo no desde la expectativa del otro.

Si uno no hace este trabajo interior la Expresión Corporal, no le será de mayor utilidad que una sesión lúdica perdiendo una ocasión de conocimiento de sí y de experimentación. La calidad del facilitador determina la profundidad de las pautas: lo explícito o no, el facilitador motiva la mirada interior desde su propia trayectoria vital.

En Expresión Corporal el sujeto SE CUIDA:

- **Al ir aprendiendo a escuchar su cuerpo va aprendiendo a calentar articulaciones a respirar adecuadamente, a no actuar atropelladamente poniendo su cuerpo en peligro, sino a actuar con cuidado incluso en la intensidad.**
- **Como adulto que es asume que riesgos puede protagonizar y cuales no, mirando en su ánimo los límites.**

En Expresión Corporal el sujeto MIRA:

- Lo que le rodea: atiende la música que le sugiere. Decidiendo si seguirla o no y cómo; los objetos que le sirven de estímulos, usándolos de vehículos para la acción y el contacto; el espacio, el personal, el parcial y etc.
- Las propuestas. Se concentra en dirigir su disponibilidad en la secuencia, o en la técnica, o en las pautas que le ofrece el facilitador. Mira a ver que propone él a lo otros como sujeto activo o pasivo. Se implica adultamente eligiendo hasta dónde.
- Al otro. Lo mira de verdad: poco a poco o de repente, según cada uno, va eludiendo jugar por las apariencias y empieza a ser capaz con los ojos del corazón, ser capaz de enfocar al ser y no a su máscara.

Educar la mirada al otro, el cuidado al otro, es la tarea más apasionante de la EC, desde nuestra experiencia. Este aprendizaje es una fuente inagotable de asombro, reconocimiento y placer.

El facilitador es el primero que acentúa la mirada del otro: toda persona de un taller EC merece ser mirada con respeto con acogida. La calidez de la mirada del facilitador se contagia.

Al mirar al otro en un taller de adultos en crecimiento, el sujeto ve su danza, su persona y quizás más allá. La lectura emocional de la anatomía y el movimiento es apasionante.

En Expresión Corporal el sujeto CUIDA:

Cuida al otro:... y esta atención bondadosa es uno de los aspectos más terapéuticos de las sesiones de EC. Toda interacción es valorada. Los compañeros se cuidan mutuamente, se sostienen unos a otros, se contagian de un clima de solicitud y respeto. Los adultos, desde una comprensión de igualdad, se tratan generosamente.

En Expresión Corporal el sujeto ES MIRADO:

- Se presta a estar expuesto a las miradas, por encima de sus miedos se lanza a bailar y se deja mirar cuando improvisa para los otros, y puede que hasta disfrute cuando la composición es con público.
- El sujeto se desenmascara se desprende de sus corazas a cierto nivel y se deja, o intenta dejarse, mirar enteramente, hacerse transparente.
- Las sesiones de EC gozan de un carácter intimista: tiene como finalidad una muestra, una puesta en escena, como las de teatro o similares. La EC propiamente hacia dentro y solo se exhibe si el facilitador y el grupo así lo deciden, como un paso más.

En Expresión Corporal el sujeto ES CUIDADO:

- El facilitador debe tener formación en psicología y/o terapia, puesto que la EC puede movilizar sentimientos, recuerdos, proyecciones agradables o no, las fantasmagorías de los sujetos pueden darse. Cuando más evolvente sea el climax, cuanto mayor sea el riesgo de la propuesta, mayores posibilidades hay de extremos. El responsable de cuidar el grupo y a cada uno debe saber que puede despertar y tener recursos para contener: si no, el facilitador tendrá que mantenerse en los niveles menos implicados de la EC.
- El sujeto es cuidado además por el grupo, con la empatía natural e intensa que se genere en una buena dinámica. Sentirse cuidado en un grupo puede remitir a encuentros y lazos afectivos de la vida real; aquí hacemos "como si", jugamos la metáfora recreando y sanando los afectos reales o imaginarios.
- El sujeto es cuidado también en la medida que recibe profusamente elementos y recursos para activar la metáfora. La calidad de la metáfora, el valor del simbolismo le dará la suma poética de lo presentes: los artistas que llevamos dentro.

De mis mejores maestros de EC recuerdo con admiración y agradecimiento sus miradas: exquisitas, poéticas, alentadoras, asombradas, cálidas. Ojos penetrantes y penetrables, firmes y dulces siempre. Ojos a la espera preguntando. Ojos acariciantes. Ojos que reían muchas veces.

De muchos de mis alumnos recuerdo con fruición como sus miradas me daban todas las pistas necesarias para saber si me escuchaba, si comprendían, si estaban concentrados, si disfrutaban.

Miradas expectante, cómplices, traviesas, emocionadas. Miradas conectadas. Miradas transparentes

Fecha de recepción: 21/2/2012

Fecha de aceptación: 29/2/2012