UNIVERSIDAD FINIS TERRAE
FACULTAD DE ARTE
ESCUELA DE ARTES VISUALES

MOVIMIENTO LINEAL
UN CAMINO DONDE TODAS LAS RUTAS LLEVAN AL MISMO DESTINO.

DANI VÁSQUEZ SANDOVAL

Ensayo Crítico presentada a la Escuela de Artes Visuales de la Universidad Finis Terrae para optar al grado de Licenciado en Artes Visuales, Mención Grabado.

Profesor Guía Taller de Grado: Natasha Pons Majmut, Isidora Kauak
Profesor Guía Preparación de Ensayo: Carla Motto Tejada

Santiago, Chile
2022

AGRADECIMIENTOS

A cada una de las personas con las que he podido coincidir y conectar en este largo proceso.

RESUMEN

La investigación desarrollada busca visualizar al ser humano desde otra perspectiva, analizando su esencia, sus capacidades y su actuar por medio de la experiencia y la utilización del cuerpo. Comprendiendo al ser, como un ser-trino, que posee cuerpo, mente y alma, inicie un proceso personal de autoconocimiento en estos tres diferentes planos, permitiendo transmutar y traducir un sentir a través de la performance y la experimentación de materialidades. Un largo camino de búsqueda, de indagación, de comprensión, y de dejar atrás antiguas creencias limitantes.

Palabras Clave: Línea, cuerpo, mente, alma, performance.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....3

I.- LÍNEA..... 5

1.1 CAMINOS/DIRECCIONES.....6

1.2 FIGURA/CUERPO.....7

1.3 EXTENSIONES/CONTINUIDAD.....8

II.- CUERPO.....9

2.1 EMOCIONES/SENSACIONES.....10

2.2 MOVIMIENTOS/DESMOVIMIENTO.....13

III.- MENTE.....18

3.1 PESO/CARGA.....19

3.2 EQUILIBRIO/TENSIÓN.....24

IV.- ALMA.....27

4.1 ENLACES/CONEXIONES.....28

4.2 CONCIENCIA/RESPIRACIÓN.....29

CONCLUSIÓN.....32

BIBLIOGRAFÍA.....33

SER

¿Qué somos?
¿Cómo somos?
¿Quiénes somos?
¿Cómo sentimos? ¿Cómo percibimos? ¿Cómo pensamos?
¿Nos conocemos verdaderamente?
¿De qué estamos compuestos?
¿Sabemos realmente qué es lo que constituye a una persona?

Constantes cuestionamientos que viven en mi cabeza, siempre buscando una nueva forma o una respuesta. Estas preguntas se las han planteado desde épocas inmemorables, tanto en filosofía como diversas ramas del pensamiento, los principales análisis y estudios se han dirigido al mundo que nos rodea, al ser humano y la posible existencia de un dios o ser superior.

Dentro de la antropología se comprende al ser humano como un ser trino, compuesto por cuerpo, mente y alma, y estos como los principales factores que van a constituir a la persona. Se dice que si encontramos constante equilibrio entre esos tres elementos, podemos acceder y descubrir todas las posibilidades existentes en nosotros mismos.

En nuestro diario vivir, estamos en una búsqueda constante de equilibrio, de paz, de calma o de armonía. Ya que no podemos evitar que ocurran cosas o situaciones que nos desequilibran, tanto mental, emocional o físicamente, debemos encontrar la mejor forma para recuperar el balance.

Por medio de la performance, que implica trabajo mental y corporal, mi trabajo es motivado por el entendimiento del individuo, los factores que lo complementan y afectan. Considero la denominación de Ser, como un elemento abstracto contenido en un cuerpo físico que expresa y siente. Es así, como a través de la experimentación y estudio de materialidades pude llegar a encontrar esa conexión conmigo.

A través de mi corporalidad busco representar este momento de equilibrio para encontrarlo, experienciarlo, vivirlo con el fin de recrear el proceso de conciencia. Conecto la comprensión de mi ser físico en relación metafórica con la línea, elemento esencial y básico que sufre constantes cambios, transformaciones y recorridos, desde diferentes planos, como el espiritual, el racional y el material.

El proceso de autoconocimiento a través de vivencias, de estudios y de experimentación, han abierto nuevas puertas de análisis, de comprensión y de expresión, a partir de conocimientos básicos inculcados desde mi infancia. Lo aprendido por medio de la experiencia, lo estudiado de la medicina occidental, la metafísica, y las teorías filosóficas del Ser y la existencia humana, me han permitido hacer mi propia lectura de estos sucesos interno mediante de la utilización de mi cuerpo físico en tensión, conectado a diversas estructuras materiales para probar sus aperturas y límites.

Comprendiendo que somos un cuerpo físico, contenedor de un alma y transformado en un todo gracias a nuestra constante respiración, a nuestra energía vital con la cual podemos controlar y concientizar para acceder a niveles superiores de nosotros mismos, pero para acceder a nuestro mayor potencial, necesitamos conocernos, saber cómo somos, quienes somos y como no desequilibrarse en el camino. Comprender que todos somos cuerpo, mente y alma, que debemos trabajar y cuidar, nuestro cuerpo material, anímico y racional por medio de nuestros pensamientos e ideas, así como también el alma sensitivo, por medio de las sensibilidades y emociones, y el alma vegetativo, a través de la nutrición y el crecimiento. Todos los antiguos sabios comprendía que somos una trinidad que depende de esto para poder encontrar un equilibrio constante, no importa como deseemos expresarlo.

I. LÍNEA

La línea, el elemento visual más básico dentro del dibujo, el más sencillo, el más versátil, el origen de todo. Definida según Kandinsky como la sucesión infinita de puntos consecutivos, o también como un punto en movimiento el cual nunca se detiene. Gracias a sus propiedades, se vuelve un elemento dinámico, el cual puede provocar diversas sensaciones según su estructura, sus grosores en el trazo, las direcciones que posee, la longitud que se le determine o la cantidad de ellas en un mismo plano.

Líneas verticales, horizontales, diagonales, oblicuas, curvas, rectas, cortas, largas, gruesas y finas componen un todo. Siendo plano, siento volumen, siendo contorno, siendo relleno, siendo luz, siendo sombra, la línea dentro del dibujo es su totalidad.

A diferencia del punto, la línea posee un movimiento inherente, un trazo constante que parte del punto pero que deja una huella, un rastro, un vestigio, una marca, una pista, un indicio, una sensación. La línea evoca cosas, transmite.

En el dibujo, la línea posee algo muy potente, a pesar de ser un elemento bidimensional permite generar efectos visuales y trabajar con la profundidad por medio de sus grosores, intensidades y extensiones. Estructuras que se transforman, lo cual permite crear y recrear nuevas figuras, formas, volúmenes, cuerpos, niveles, pero irreales, ficticios, imaginarios, ilusorios, inexistentes.

La línea recta como la principal, larga, extensa, infinita, nunca termina su recorrido hasta que tu lo deseas, hasta que uno le das término. Podemos plasmar lo irreal en el mundo real, lo cual me permite comprender el concepto de línea en diferentes contextos o vivencias, entendiéndolo tanto en el plano gráfico dentro del dibujo, como en el plano físico y estructural, al el caminar y seguir una ruta; un camino, una calle o como algo más sensible y delicado como una figura, un rasgo, una silueta.

Dentro del dibujo la línea no posee un real movimiento, no está vívidamente presente como lo está en un cuerpo, un cuerpo compuesto por una masa, peso y volumen, pero no solamente eso, sino una corporeidad viva la cual no solamente pueda representar sino que piense, sienta y realice de una forma innata, congénita, connatural, la cual pueda provocar a través de su sentir mediante diversos lenguajes más allá de los verbales o visuales, me refiero más bien a un lenguaje sensorial.

Entonces:

¿Puedo ser parte de esta línea?

¿Puedo seguirla?

¿Puedo sentirla?

¿Puedo vivirla?

I.I Figura/Cuerpo

La línea también puede ser comprendida como una forma, silueta o perfil. Estructuras lineales, pero principalmente corpóreas, figura esbelta y armoniosa, estilizada, delgada, fina, delicada, ligera y sutil.

Entre el cuerpo y la línea, existe un punto donde ambas convergen, se conjugan, donde las dos son una sola cosa, donde existen direcciones, vibraciones, ondulaciones, intensidades y velocidades, pero de una forma completamente distinta, mucho más sensorial, instintiva, un lenguaje propio e íntimo. Este lenguaje nace a partir de la postura, los gestos, los movimientos, las miradas, las acciones involuntarias e inconscientes que realizamos por la necesidad de expresar algo, ya sea una emoción, una vivencia, un sentimiento o un pensamiento. Entonces, ¿Esto convierte a la línea en un cuerpo? ¿o el cuerpo se convierte en línea?

Forma sensible y mutable que se comunica, pero que también es máquina contenedora, mecánica, automática, y estática. Siento que a través de estas dos modalidades de la corporalidad se desprende la esencia del Ser, su capacidad de realizar algo por una motivación y que esta sea visualizada y transmitida al exterior por nuestro cuerpo, como bien lo explica Descartes en sus teorías de las pasiones, “lo que es en el cuerpo acción, en el alma es pasión, y viceversa” (Descartes, 1649, p. 23)

Siento que he logrado crear una conexión con mi cuerpo, para poder utilizarlo como un medio de comunicación que me permite crear un contacto íntimo con el receptor, convirtiéndome en esa línea que canaliza por medio de los movimientos corporales un mensaje, una expresión.

I.II Direcciones/Caminos

La línea posee características direccionales, las cuales se mueven, se desplazan, cambian su orientación. Veo la línea como una ruta por la cual puedo transitar, caminar, correr, seguir, avanzar, recorrer, devolverme, doblar, girar, parar, frenar, detenerme lentamente, cambiar de camino, de vía, de dirección. Siento que puedo fluir a través de ellas, como cuando me desplazo por la calle tomando distintas decisiones, velocidades, pero no es lo mismo a hacerlo, experienciarlo, vivirlo ¿cómo me muevo a través de estas líneas? ¿Qué es lo que me mueve por estas líneas? Es lo mismo que se cuestiona la autora de Pensar con mover:

> ¿Qué es lo que te hace mover?, responde secamente: Lo concreto, una línea en el espacio, la luz que cambia, el cuerpo que cae, hay muchos desequilibrios, el hecho de estar descentrado, la sensación interior de una articulación, la velocidad con la cual me acerco a alguien, o con la cual me alejo […] . (Bardet, 2012, p. 10)

La línea desplazándose por el espacio, como lo hace el lápiz sobre el papel, dejando un trazo, una huella al igual que un cuerpo que divaga por las calles, que deja una pisada, una marca, una impresión, un surco en el suelo, pero también ese rasgo intangible de la presencia misma.

Poder dejar ese rastro y que sea palpable en el entorno, un accionar que seduzca la visualidad, que atraiga, que transmita, que proporcione sensaciones, que permita conectar con el sentir externo, que destaque, que se dé a entender, que exprese, que comunique.

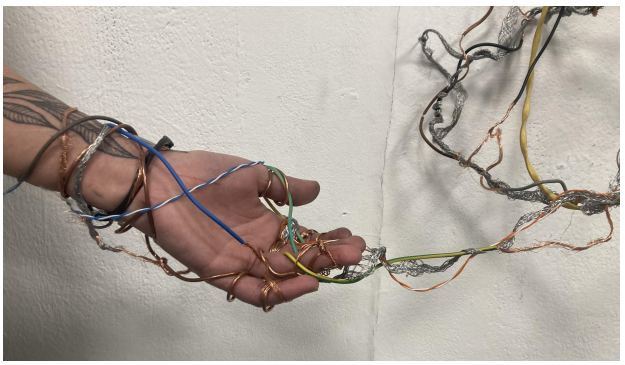
El Ser que se conoce/reconoce sigue su camino, su ruta sin detenerse. Solo siente, avanza, continúa.

I.III Extensiones/Continuidad

La línea como parte de algo, una continuación, una extensión, una prolongación que fluye, que sale, que se desborda, que sobra, que excede. Que te complementa, que te recorre, te envuelve, te agarra, te abraza, te conecta y te contiene.

Estas conexiones transmiten cosas, al igual como ocurre en los procesos neuronales, estas vías o circuitos son como rutas para la intercomunicación de las neuronas, las cuales están en constante acción aunque no seamos conscientes de todo lo que está aconteciendo en nuestro interior. Para que estas puedan mantenerse comunicadas, necesitan que ocurra la sinapsis, que es cuando se unen y entrelazan para generar el impulso nervioso, y por medio de nuevos aprendizajes o prácticas frecuentes, como aprenderse un nuevo camino por su utilización diaria y memorizarla, permite que las señales eléctricas viajan de manera fluida, lo que mantiene una mejor conexión entre ellas.

Expresado y simbolizado por medio de diversas materialidades estas líneas siguen su camino, pero conectadas a mi cuerpo, siendo parte de mi y haciéndome parte de ellas. Comencé esta investigación material experimentando por medio de componentes dúctiles como lo son los cables y sus alambres internos. Recorren el cuerpo todo tipo de metales como el cobre, el zinc, el hierro. Elementos que componen y benefician nuestro organismo. Siento que por sus propiedades conductivas, tanto de temperatura como de electricidad, así como también su resistencia y maleabilidad, permiten que sean una materialidad representativa de lo que buscaba. A pesar de eso, logré darme cuenta que más allá de la materia que utilice, estas conexiones y entrecruces se van a seguir creando, lo que me lleva a otras ideas.



Esta experiencia material, se relaciona mucho con la obra de Rebecca Horn, quien produce y creaba sus propias extensiones esculturales corpóreas, las cuales son producto de una investigación sobre el valor del cuerpo mecánico. A través de ellas buscaba transmitir de forma poética los estados físicos y psicológicos que la limitaban en esa época. Del mismo

modo, indaga la transformación del cuerpo y sus posibilidades de abarcar un espacio, siempre desde el plano interior al exterior.

Horn, R. (1972). Finger Gloves, extensiones de madera y telas, Museo Brandhorst, Alemania.

Horn, R (1968), Arm extension, extensiones de tela, metal y lana, Museo Brandhorst, Alemania.

Dentro de todo este análisis conceptual de la línea, logro comprender que soy esta línea y soy parte de este recorrido el cual estoy transitando, experimentando, viviendo, sintiendo, comprendiendo y expresando por medio de representaciones corporales de un accionar en relación con un sentir. La búsqueda de un equilibrio, la estabilidad, el balance, el poder mantener esta línea recta o bajo control.

II. CUERPO

Principalmente entendemos al cuerpo como un contenedor físico, material y mecánico que en su interior posee un conjunto de sistemas orgánicos, compuestos por átomos, moléculas, células, tejidos y órganos los cuales debemos cuidar, mantener, alimentar y nutrir, ya que son los responsables de cada proceso que nos mantiene vivos, por lo cual es de suma importancia cultivar su equilibrio.

Según lo que nos decía Aristoteles, el ser humano está compuesto por tres partes que hoy en día definimos como cuerpo, mente y alma. Lo que en su momento, era tener un alma vegetativa, un alma racional y un alma sensitivo. Esto en sintonía con Platón, que los definió como cuerpo material, cuerpo anímico y cuerpo racional. Sin importar con cual definición nos sintamos cómodos, en lo esencial se refieren a lo mismo.

En este caso hablaremos de esta alma vegetativa, es la responsable de las funciones elementales de la vida, como el nacimiento, la nutrición, el desarrollo y la reproducción. Elementos biológicos y orgánicos del Ser, muchas veces descuidado, dañado, maltratado o enfermo.

A diferencia de las plantas, el animal/ser humano tiene la capacidad de moverse y sentir, condiciones que están más allá del alma vegetativa, la cual solo nace, crece, se reproduce y muere. El poseer estas otras cualidades obliga al individuo a conocer, aprender, sentir, expresar, accionar, moverse y desplazarse.

“Conscientemente “sienta” que hay algo que posee, ocupa y utiliza el cuerpo físico como instrumento de expresión” (Atkinson, 1998, p. 29).

La fusión de estas diferentes capacidades componen a la persona, interconectándolas y entrecruzándolas, dependiendo cada una de la otra. El cuerpo como elemento de expresiones internas, como canalizados de nuestro sentir, el cuerpo físico y el alma vegetativa se ve afectada por nuestra parte sensitiva y racional. Los malos pensamientos, el sufrimiento, la tristeza y la rabia enferman nuestro organismo, tanto directa como indirectamente.

Es necesario mantener equilibrada nuestra alma vegetativa, nutrirla y ejercitarla para que esta no se deteriore y provoque malestares que pueden afectar de forma rotativa las otras almas.

II.I Emociones/Sensaciones

Alma sensitiva, encargada de la sensibilidad, del movimiento, de los deseos, la voluntad y los impulsos, así como también de la capacidad de percibir y sentir. Es la más fácil de desequilibrar, influenciada y afectada principalmente por el alma racional que muchas veces la ataca por medio de los pensamientos.

El cuerpo responde a diversos factores, y se puede ver perturbado por nuestros pensamientos y sentimientos, ya que existe una intercomunicación cuerpo-mente-emoción, donde se comienza a hacer presente nuestra alma sensitiva, de esta forma, comienza a expresarse por medio de síntomas físicos que no poseen una causa definida y que puede estar provocados por emociones no liberadas, desencadenados por la ansiedad, el estrés o la depresión. Esto lo conocemos como somatización emocional y sucede porque todo nuestro organismo está compuesto por tejidos nerviosos, también llamados tejidos conectivos, los cuales protegen y estructuran todo nuestro interior. Al estar directamente conectadas con el sistema nervioso, se transforma en alguna dolencia, síntoma o enfermedad.“Las dudas y el miedo no hacen sino envenenar el espíritu y el cuerpo; entonces, la imaginación se desencadena y se provoca de ese modo el desastre y la enfermedad.” (Scovel, 1925, p. 23).

El cuerpo posee cinco sentidos, los cuales son nuestros “otros ojos” y están distribuidos en lugares esenciales del cuerpo, lo que nos permite conocer y disfrutar del mundo exterior. según Aristóteles, la percepción de nuestros sentidos nos produce placer por que son una prueba directa de la verdad, de la realidad y las queremos por sí mismas, independiente de su utilidad, son nuestra puerta al

mundo, nos dan la posibilidad de conocer la realidad a través del tacto, por medio del roce, las texturas, las temperaturas o los sonidos, mediante los ruidos y melodías o el olfato, por los distintos aromas o la visión, desde los colores, formas y tamaños.

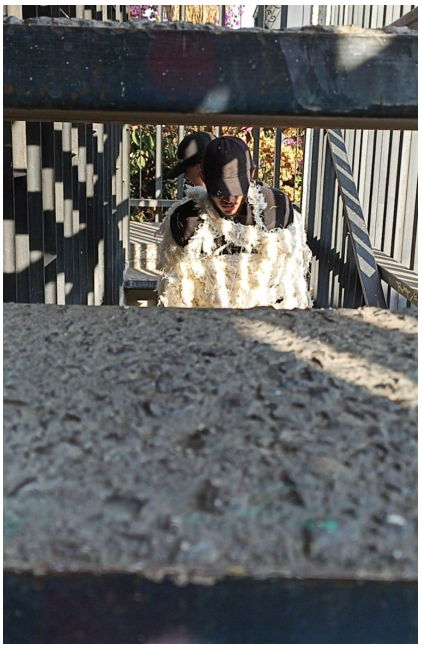
La necesidad que tenemos de poseer nuestros sentidos es por el simple deseo de saber, de conocer más, de experimentar más. No es casual que los ojos se encuentran ubicados arriba, en la cabeza, a disposición de la observación, de la contemplación y apreciación absoluta de nuestro entorno. porque el ser necesita conocer.

En uno de los ejercicios desarrollados en la escuela, experimento las posibilidades y límites del movimiento a través de su carencia. Realizamos junto a un compañero una dinámica de desplazamiento por un espacio común para ambos, pero con algunas alteraciones que limitaban su recorrido, como la falta de visión, independencia y movilidad de nuestros cuerpos.

Cuando además de vernos limitados por las cosas mencionadas, restringimos la facultad de utilizar las extremidades superiores de un cuerpo compartido, nos enfrentamos a una situación de búsqueda de nuevas formas y posibilidades para la realización de acciones, como es en este caso el desplazamiento. Accedemos sólo al impulso del torso y al avance de los pies, dentro de las obstáculos existentes en relación a la diferencia de estructura corporal.

El animal se ve obligado a buscar otros recursos cuando está en un momento crítico, si fue lastimado, si no tiene suficiente velocidad, si carece de olfato o visión se las ingenia porque se activa su estado de supervivencia, en el cual hoy en día permanece la mayoría de las personas.

En el ejercicio, experimentamos con una materialidad fácil de romper y deshacer como limitante, el guaipe[1]. Cubrimos toda nuestra estructura dorsal juntamos ambas corporalidades espalda con espalda, bloqueando la posibilidad de visión y control de la situación al estar uno al lado contrario del otro, lo que genera una confrontación al momento de dirigir el camino.



Además de las dificultades que integramos conscientemente en la acción caminar, como los obstáculos, las escaleras y desniveles del espacio recorrido, dentro de la experiencia nos enfrentamos a nuevas problemáticas, las cuales están relacionadas a la contextura, altura y forma de cada cuerpo. Esto influía en la manera de movernos, complicando más el desplazamiento. Instintivamente los cuerpos buscaban nuevas maneras de mover/cargar ese peso contrario para avanzar.

> Los cambios que queríamos realizar conciernen a la investigación del espacio, del tiempo, y de la masa gracias a los sentidos utilizados en un modo de percepción periférico: el espacio se vuelve esférico, el tiempo es presente, la masa es una orientación variable vuelta hacia la gravedad. (Paxton, 1993, p. 61.)

El poseer y conocer todos nuestros sentidos y posibilidades corpóreas, nos permitirá acceder a la realidad, conectar con lo físico, expresar lo interno. Si viviríamos encerrados en nosotros mismos, no nos expresaríamos porque no podríamos sentir. Para esto es necesario estimular los sentidos, permitir que se fusione el alma vegetativa con el alma sensitiva.

[1] Guaipe: Conjunto de hilachas de algodón y telas enredados utilizado para limpiar, o aplicar diluyentes fuertes

II.II Movimiento/Desmovimiento

Se entiende por mover, hacer que un cuerpo deje o cambie de lugar, según Heraclito todo se encuentra en movimiento, y todo cambia.

Por medio del trabajo muscular y articular me permitió comprender las amplias posibilidades de movimiento corporal, de descubrimiento y redescubrimiento, muchos ignorados en el día a día, porque los llevamos internalizados y realizamos de forma mecánica. pero al experimentar la amplia gama de movilidades posibles, me di cuenta que el cuerpo posee eso, una cualidad transmisora, la capacidad de generar un diálogo interno con el intérprete y al mismo tiempo con el observador. Una forma propia de comunicarse a través de cualquier acción o reacción, todo a través de los mensajes que le envíe nuestro subconsciente y desee exteriorizar.

De esta forma se puede revelar un estado anímico, mental y personal, dependiendo del mensaje que se desee expresar va a estar definido por las partes del cuerpo involucradas, las direcciones de movimiento, la intensidad utilizada dentro de un espacio y tiempo específico, lo cual va a permitir generar ese contacto con el observador/receptor. Como lo menciona Laurence Louppe (2000), “Cuatro factores serán los vectores sensibles de esta elaboración: peso, flujo (es decir, grado de intensidad del tono muscular), espacio y tiempo.” (p. 91).

Estos cuatro elementos en conjunto van a permitir una comunicación interpersonal con el público, una interacción y un espacio de comprensión entre los interlocutores, especialmente al tener algún contacto sensorial o físico cuerpo a cuerpo. La estimulación sensorial posee una interrelación con estos factores, donde no solo actúa la vista, sino que también se integra el tacto, el oído, el olfato y el gusto. Por medio de estos podemos llegar a otros puntos perceptivos del observador.

La necesidad de exploración y de experimentación de las capacidades corpóreas, me permite descubrir nuevas posibilidades dentro de su estructura propia que no conocía, que se pueden trabajar e intensificar, en especial si es en conjunto con otros cuerpos en codependencia como si fueran uno, buscando nuevas formas de realizar las cosas que estamos acostumbrados.

En los videoarte de la artista Joan Jonas, encontramos diferentes ejercicios realizados en colectivo, los cuales redundan en la misma idea de la influencia de los factores externos en un cuerpo físico que dependerán del espacio, la materialidad y los otros cuerpo. Desarrolló varias prácticas colaborativas con otros artistas mediante el juego, como lo es en el caso de Wind (1968). Esta obra consintió en una grabación audiovisual realizada en un ambiente natural, en donde diferentes cuerpos (parejas unidad espalda con espalda) influenciados por el ambiente climático que había en la playa, comienzan a realizar movimientos diversos para luchar contra el viento.

Jonas, J. (1968), Wind, Registro audiovisual 16 mm, performance, sin sonido, 5 min 40 seg, Long Island.

Por medio de los ejercicios de experimentación corporal, material y de movimiento, desarrollé una nueva performance colectiva, donde el principal factor era el desbalance provocado por fuerzas externas o internas, las cuales eran generadas por personas aleatorias que decidieran ser parte de la acción de tirar de alguna de las sogas atadas a mi cuerpo.

Una de las principales materialidades que utilice fueron las sogas de algodón, de un color beige, blanquecino. Estas pendían de un techo enrejado, el que posibilitaba tener un juego de balancín gracias al contrapeso. Por un extremo la cuerda se encontraba suelta, disponible a la acción externa del espectador, y por el otro extremo estaba amarrada a alguna extremidad o articulación de mi cuerpo. La acción no tiene una duración determinada, por lo cual el público puede seguir jugando hasta que decida dejar suelta la cuerda u otro decida tomarla para volver a empezar una y otra vez.

Las sogas se encontraban entrecruzadas de forma aleatoria para que no fuera perceptible a simple vista que parte va a ser afectada o se va a mover Al igual que el efecto de las emociones o los pensamientos, no sabemos qué podemos alterar o dañar como efecto colateral. Las diferentes cuerdas en tensión al mismo tiempo, logran suspender el cuerpo, elevándolo y disponiendo diferentes posiciones dependiendo de donde se tire más y donde se tire menos de la soga.

El cuerpo en suspensión se mantiene en peso muerto, dependiendo totalmente de las fuerzas externas que lo impulsan, pero permaneciendo constantemente en movimientos

involuntarios como elevando las piernas, extendiendo los brazos, flectando las rodillas, suspendiendo el cuerpo de forma invertida, infinitas y aleatorias posiciones realizadas por los mismos componentes.“Sus movimientos se extinguieron en diversas inmovilidades.” (Aira, 2017, p. 12)

El concepto de (des)movimiento y la realización de este ejercicio, surgió en base a unas entrevistas realizadas a jóvenes que hacen diferentes tipos de arte callejero, a quienes les pregunté, ¿Qué sentimiento estaban experimentando en ese momento? y ¿Cómo describirían ese sentimiento a través de un movimiento? Cuando se enfrentaron a tener que describir un sentimiento malo o triste, la primera relación fue con el no movimiento, el no moverse o hacerlo de una forma muy pausada y lenta.

III. MENTE

La mente es el lugar donde nacen nuestros pensamientos, nuestra alma racional. El humano es un ser racional a diferencia de todas las otras especies vivas, el alma vegetativo y el alma sensitivo realizan funciones irracionales, por eso se desequilibran con tanta facilidad, el intelectual sigue teniendo a la mente.

La mente, no es nuestro cerebro, es más bien la que dirige todas las funciones de él y de procesos psíquicos conscientes e inconscientes, a pesar de que puede ser vencido por el alma sensitivo, ya que puede cambiar un pensamiento racional por uno emocional de forma muy inesperada o impulsiva, por esa razón el descontrol, desequilibrio, desbalance de estas, afectan la salud de nuestro organismo.

En el alma racional, tanto nuestros buenos, como malos pensamientos van a provocar un efecto en el individuo que las experimente, involucrando también el alma sensitiva, en el caso negativo, los sentimientos y emociones de rabia, angustia, enojo, envidia, de rencor, venganza, celos, envenenan nuestro ser, provocar enfermedades en nuestra alma vegetativa, y nos acostumbramos a experimentar estos sentires, nos hacemos adictos a estas emociones, no controlamos el sentimiento, y vibramos en esta sintonía, impregnando el entorno de malos pensamiento, energías, así lo menciona la artista, pero también escritora sobre metafísica, en su libro *El juego de la vida, y como jugarlo:* "Nosotros sabemos ahora que las palabras y los pensamientos poseen una fuerza vibratoria tremenda, y que dan forma constantemente al cuerpo y a todos los asuntos mundanos." (Scovel, 1925, p. 5)

Scovel escribió diversos libros en relación al pensamiento positivista, creando un nuevo movimiento llamado nuevo pensamiento, sus escritos explicados y relatados de forma sencilla, se basan en diferentes leyes metafísicas aplicadas a la vida diaria como si de un juego se tratase, de esta forma trabaja con el consciente y subconsciente humano a través de la afirmación.

De igual forma, los buenos sentimientos también tiene un efecto directo en nuestra persona, permitiendo equilibrarnos y curarnos, ya que experimentar emociones positivas sanan nuestra alma y de esta forma nuestro cuerpo físico y mental, experimentar amor,

empatía, alegría, gratitud, humildad, respeto o confianza permiten elevar la vibración de la persona, provocando un efecto positivo en su entorno, manifestando su esencia, compartiéndola y entregándola.

Florence nos habla de integrar a nuestra vida las siete leyes universales, también conocidas como las enseñanzas hermetistas, las cuales tienen un efecto en todos los planos existentes del ser, sin importar cual sea. La metafísica es el estudio del ser, del ente de las cosas, Ente comprendido como todo lo que tiene ser, lo que es, lo que existe, es aquello que tiene en común todas las cosas, de sus principios, de sus propiedades, es el origen de la filosofía, busca responder tanto las causas primeras como las últimas, ya que todo parte de un conocimiento y experimentación de la naturaleza, su objeto de observación es la realidad.

La antiguas y ocultas enseñanzas herméticas, han influido y son consideradas un pensamiento filosófico, más conocidas principalmente en oriente, ya que nació en Egipto, y fue fundado por Hermes Trismegisto, reconocido como el tres veces grande, descubridor de la astrología y la alquimia, y adorado como padre de la sabiduría, se nos explica que los principios básicos de la alquimia, buscaban la transmutación vibracional de la mente, no necesariamente de la transformación de materiales metales a otros, la búsqueda de la piedra filosofal, era una simple alegoría creada por los filósofos hermetistas para encontrar la verdad.

Estas siete leyes nos permiten moldear y dirigir como deseemos experienciar y vivir nuestra realidad, el conocimiento de estas permite el equilibrio y llevar una vida alineada con la verdad.

El primer principio es el Mentalismo, dice que *todo es mente, el universo es mental*, habla de que toda nuestra realidad es solo consecuencia de nuestros pensamientos y creencias, nosotros poseemos todo el control de lo que vivimos. Este principio es fundamental para comprender cómo manejar la energía, la fuerza y la materia.

“Era una cosa mental, que se volvía como por milagro, cosa material.” (Aira, 2017, p.28)

El segundo principio es el de Correspondencia, nos dice que *como es arriba es abajo; como es afuera, es adentro*, nos explica que existe una correspondencia y una interrelación

entre todos los fenómenos y leyes tanto del ser, como de la vida dentro de todos los planos existentes, tanto el físico, el mental y el espiritual.

Principio de vibración, tercera ley, *nada esta inmóvil; todo se mueve, todo vibra*, desde algo material, hasta inmaterial, esto explica los cambios y diferencias entre las manifestaciones, existen infinitos grados de vibración, desde la más débil, hasta la más intensa, por esa razón es tan importante acceder al control de nuestras vibraciones mentales, ser conscientes del poder de nuestros pensamientos

Principio de polaridades, *todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grados, los extremos se tocan*, cada ley se interrelaciona con la anterior, todo tiene su opuesto, sólo difieren en grado, en el plano material, como hay luz, hay oscuridad, como hay calor, hay frio, como es grande, es pequeño, son sólo dos extremos de la misma cosa, en el plano mental lo vemos presente en nuestras emociones, desde el amor al odio, son solo conceptos de distintas gradaciones de nuestras vibraciones mentales,

Ritmo, quinto principio, *todo fluye, y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que la de su movimiento a la izquierda; el ritmo es la compensación*, todo tiene su tiempo y momento, siempre hay una acción y reacción, una causa y efecto, esta ley permite que exista un balance entre los polos, no se puede anular el principio, pero se puede dominar para permanecer en neutralidad, y encontrar el equilibrio, por medio de la voluntad y el manejo de la conciencia.

Ley de causa y efecto, sexto principio, *toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo con la ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida;* nada ocurre por casualidad, solo por causalidad, ningún suceso ocurre, sin que otro haya sucedido antes, cualquier pensamiento, emoción, acción, va a manifestar otro por consecuencia.

Y por último, el principio de Generación, *existe por doquier; todo tiene su principio masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos,* lo que en plano fisico comprendemos como sexo, tambien se encuentra presente en el plano mental, y espiritual, de

otra forma, estos dos elementos se encuentran presentes en cada ser, cumpliendo su funcion de creacion y generación.

Según Buda, todo se encuentra en la mente, somos lo que pensamos y nosotros poseemos todas las capacidades para crear nuestra realidad con el pensamiento, pero esto solo es posible a través de la adquisición de conciencia. La comprensión de estas siete leyes me ha permitido visualizar y expresar de otra forma todos los fenómenos, situaciones o vivencias de mi vida cotidiana, conjugando los diferentes factores y planos de mi ser.

III.I Peso/Carga

Peso, como la fuerza gravitatoria que ejerce una masa la cual cae, presiona, limita, detiene e imposibilita.

Dentro de un efecto balanza donde existe un eje, pero las masas no son necesariamente equivalentes, ni proporcionales, sin embargo se equilibra mediante una resistencia constante, un contrapeso, una posición especifica, una postura firme, inmóvil, tensa la cual se comienza a desdibujar, a perder cuando la masa pierde su fuerza y no se puede sostener, cuando ya no soporta, no aguanta, no tolera.

Un dibujo vivido que se hace y deshace a medida que el cuerpo lo desee o pueda soportar, dependiendo de la voluntad del otro cuerpo que se encuentra nuevamente en confrontación. Utilizo el cuerpo como materialidad, siendo sujeto y objeto, por medio de amarres que permiten el equilibrio y que generan la dependencia de este otro peso para mantenerse.

En este ejercicio pusimos a prueba el desbalance de las masas aprovechando las diferentes estructuras corpóreas y como estas pueden encontrar un equilibrio si existe un eje de por medio. Pendiendo de un techo enrejado, se sitúa una soga extensa con dos extremos colgando los cuales van amarrados al tronco, creando un arnés entrecruzado y anudado que permite centrar el peso para así dejarlo

en caída libre, en posiciones opuestas, sin conectar miradas y apoyados solamente de la punta de nuestros pies e impulsando el peso hacia el frente, resistiendo, aguantando.

A medida que los cuerpos se comienzan a cansar, aminoran sus fuerzas. Ya no pelean, ya no sobreviven, ya no resisten, uno puede seguir aguantando mientras el otro decae y es soportado como carga, mientras queda en pendulación rotativa hasta que decida volver a ejercer fuerza. La acción concluye cuando los dos cuerpos se rinden y se dejan caer, asumiendo su debilidad.

Dentro de las propuestas coreográficas de la bailarina Trisha Brown, desarrolló diversos ejercicios de improvisación, los cuales hasta hoy en día se realizan en su compañía de danza. Dentro de los primeros se encuentra Leaning Duets (1970), acción realizada en las calles de New York que consistía en buscar un punto de equilibrio entre los dos cuerpos, que solo se mantenían entrelazadas las manos y los costados de los pies, para realizar una actividad cotidiana como caminar, pero con un grado de complejidad y dependencia no menor.

Brown, T. (18 de abril de 1970) Leaning Duets I, Fotografía de performance, Wooser Street, New York.

A pesar de que Brown no buscaba resultados específicos, sólo el análisis del proceso experimental de la relación corpórea y de utilización del espacio, desencadenó en mí la necesidad de resignificar la acción del peso-contra-peso, efectuando una serie de ejercicios experimentales en relación a corporeidades en conjunto y codependencia. Entendiendo que el cuerpo se convierte en este peso, esta carga adicional como dice Jean-Luc Nancy citada en el texto *Poética de la danza contemporánea*: "No se piensa el cuerpo sino como algo que pesa". (L. Louppe, 2000, p. 36).

Utilizamos el sufrimiento físico como metáfora, donde la confrontación con el otro cuerpo se traduce en la lucha interna que enfrentamos cuando no estamos bien, cuando los pensamientos ganan, la pena se desborda, el estrés nos hace colapsar, la ansiedad nos domina, la depresión nos consume y el dolor es indescriptible. Allí es cuando nos enfrentamos a nuestros propios problemas y miedos, tratando de salir victoriosos de esta pelea.

La idea de amarrarse para producir una limitación, algo que te detiene, que te frena, que te controla, un nudo que no se desata, que te aprieta, te presiona, te restringe, y el peso, como esta carga emocional que experimentamos y no dejamos salir, que llevamos dentro/encima nuestro, que tenemos que arrastrar y convivir con ella.

Otro ejercicio desarrollado en relación a la experimentación de las sogas y tejidos, fue la del peso muerto. De un techo enrejado cuelga un conjunto de cuerdas entrelazadas que se configuran como una tela de araña a través de un tejido simétrico del cual pende medio cuerpo atrapado desde la parte superior del tronco y desamarrado desde la cintura hasta los pies.

El cuerpo se encuentra sujeto desde la cintura, retenido y presionado por las cuerdas que lo sujetan en el eje central del tejido, provocando que el cuerpo se mantenga equilibrado y sin desbalances para que por acción de la gravedad, el peso comience a decantar por medio de los amarres de forma lenta, tranquila, pausada.

El sutil movimiento causado por la constante respiración, la cual dependiendo de su intensidad, provoca que el cuerpo caiga mas rápido o mas lento.

Abriendo y cerrando los pulmones, apretando los músculos y sintiendo la presión de las cuerdas con cada inspiración y exhalación, los amarres comienzan a decantar hacia el plexo, las costillas, el pecho, presionando cada vez más y dificultando la respiración calmada y consciente. El cuerpo sigue pujando, por la espalda y los brazos comienzan a cambiar su posición, creando una leve rotación de la corporalidad.

Las tonalidades de la piel comienzan a resaltar, en contraste con el blanco, gamas rojizas y violácea. Los roces, las marcas, los amarres, el peso fluyendo, la sangre circulando de forma lenta, contenida en los pies, que rotan en su propio eje de forma suave y ligera.

En relación a esto, vemos cómo el cuerpo se ve afectado externamente por un sentir interno que busca salir y expresarse de alguna manera para poder ser escuchado. Es la manifestación del dolor, que daña, que perturba a un cuerpo que sufre, que lucha, que pelea por encontrar la liberación de esta carga, de este peso.

¿Hasta qué punto de adaptación podemos llegar?

¿Cómo elegimos enfrentarnos a estas situaciones?

Un trabajo colaborativo que realizó Lygia Clark llamado Elastic net (red de elásticos) fue parte de una propuesta llamada Corpo colectivo (cuerpo colectivo), donde la gente interactuaba con la pieza al realizar acciones colectivas. Si algún espectador estaba ahí presente se le invitaba a participar para armar la red y experimentar con la movilidad de la estructura que se formaba. La materialidad permitió que se convirtiera en un juego de tirar y estirar. Sus amigos y compañeros que participaron de la propuesta comentan su experiencia,

Clark, L. (1974) Elastic Net, Tejido de elásticos, Museo de Arte Moderno, Cortesía de la Asociación Cultural "O Mundo de Lygia Clark"

La obra de Lygia hablaba de su filosofía de vida, de sus conocimientos en psicología y el arte, los que utilizaba como práctica terapéutica, por medio del trabajo en equipo, en comunidad.

III.II Equilibrio/Tensión

Equilibrio, según la Real Academia Española (RAE) es el “Estado de un cuerpo cuando fuerzas encontradas que obran en él se compensan destruyéndose mutuamente.”, entendido principalmente como pesos igualados o cuerpo que logra mantenerse sin caerse de un lugar inestable. La oposición de ésta en general logra provocarnos tensiones.

Salto de fe, fue la última presentación realizada en conjunto para dibujo VII, como examen final. Tus brazos a mi pecho y tu pecho a mis brazos, fue la idea a desarrollar, donde cada cuerpo le entregaba equilibrio al otro.

Tomando en cuenta los ejercicios que anteriormente habíamos realizado, nos basamos en la estructura de la balanza. Otra vez amarrados desde el pecho, pero ahora mirándonos cara a cara, directamente a los ojos, confiando en el otro.

En un balcón enrejado, ubicado en el frontis de la Facultad de Artes, nos ubicamos con mi compañero cada cual en un extremos, por el lado exterior de la reja perimetral del balcón, sujetados por dos cuerdas extensas las

cuales iban desde mis brazos a su pecho y desde sus brazos a mi pecho, esto provocaba que si no manteníamos bien tensa la cuerda, el otro podría desequilibrarse del borde y caer hacia atrás en caída libre. Un salto de fe, tiene la inclinación precisa de espaldas al suelo para soportarnos mutuamente y confiar, sobre todo confiar.

Apropiándonos de la estructura, logramos generar un mecanismo rotativo el cual funcionaba al tensar las cuerdas, amarrando a nuestros pechos los extremos de las sogas, al igual que los brazos que mantienen la extensión precisa para mantener al otro cuerpo.

El ejercicio buscaba ser un juego de confianza, de cuánto está uno dispuesto a ceder por otra persona, cuánto está dispuesto a dar, a estregar. Las manos al pecho, el pecho a las manos, tu corazón en las manos de alguien, tu vida. Las tensiones existentes en medio de un vínculo, y algo que nos cuestionamos generalmente es cuánto estamos dispuestos a ceder, a entregar o recibir también en cualquier circunstancia.

La obra de Marina Abramovic, es una referente clave para el desarrollo del proyecto. Rest energy, performance que hace en conjunto con su compañero Ulay, quien sujeta una flecha en dirección a su corazón, mientras Abramovic deja caer su peso hacia la inclinación del arco que tensa la flecha, atentando así directamente contra su vida, pero permaneciendo en un estado de equilibrio y tensión alrededor de cuatro horas.

Abramovic, M, *(1980), Rest Energy, performance/video art, 4, 04 m.*

IV. ALMA

Alma, palabra utilizada dentro todo el texto, pero redefinida según su contexto en cada una de las partes. Siempre ha poseído una ambigüedad intangible, definida como algo inmaterial, inmortal, al igual que el espíritu o confundida con este. Aunque verdaderamente se relacionan, ya que el espíritu es la fuerza que le entrega tanto al cuerpo como al alma.

El alma es energía, el alma son nuestras emociones, nuestro cuerpo emocional, tanto en el plano sensitivo como psíquico, las emociones controlan nuestra energía, nuestro pensamiento, nuestra vida interna.

Según Aristóteles el alma se encuentra en el corazón, es movida por las pasiones las cuales motivan a la acción, y así viceversa, las pasiones se relacionan con las sensaciones, el dolor, el placer y están directamente conectadas con el alma sensitiva.

A diferencia de Descartes, que decía que el alma se encontraba en la glándula pineal, y esta se relacionaba al alma racional, de manera tal que nuestro cuerpo orgánico no fuera poseedor de sensibilidad, ya que es una estructura mecánica. Habla de la conciencia que poseemos de nosotros mismos, de nuestra presencia.

La metafísica afirma que toda enfermedad proviene de algo mental y que para curar el cuerpo es necesario curar antes el alma o nuestros sentimientos y emociones, como lo fue señalado anteriormente.

El alma es nuestra esencia, nuestra existencia, es vida. Su definición proviene del latín, “anima”, que significa soplo, aliento, aire, fuerza vital. Es por eso que esta tan relacionada a nuestra respiración, inspirar es vida y el exhalar se relaciona con la muerte, la falta de alma.

IV.I Enlaces/Conexiones

Volviendo a la línea para conectar algunas ideas, consideremos que también se define como hilera, fila, cadena o serie. Figuras que evocan a estas materialidades extensas y largas, tejidas y enlazadas, unidas y conectadas a mi, permitiéndome (des)conectar de lo terrenal.

Conexión, conexiones, enlaces, ataduras, concatenaciones de una cosa junto con otra. El generar estructuras en base a tramas o tejidos de materialidades tan delicadas, sensibles, entrelazados de forma frágil, sencillos de soltar. Busco dar a entender eso, lo fácil que es romper tu estabilidad, el equilibrio, tu sustento.

Igualmente, el soporte va a depender que desee expresar con la trama, si es firmeza y seguridad, va a ser un tejido simétrico que me de estabilidad, o si busco provocar miedo, la tensión será dada por algo más frágil, delicado, inestable y eso va a producir diferentes efectos en la recepción del espectador, evocando sensaciones que creo esenciales para cada acción, para cada propuesta.

Siento que el permanecer en suspensión, me permite ver las cosas de otra forma, literalmente ver las cosas desde otra perspectiva, dejarme llevar y simplemente confiar en la estabilidad que me da la estructura que me soporta. Esto está cargado de simbolismos para mí, ya que el permanecer en un estado meditativo prolongado te lleva a otros planos, a otros estados profundos e internos que muchas veces no reconocemos.

El ir experimentando con diversas materialidades, me ha permitido comparar su función y composición con la vida cotidiana y nuestra forma de reaccionar ante las cosas que se nos presentan, al igual que un material u objeto, si no es utilizado de la forma debida este puede romperse o fallar.

El tejido con las materias evocan percepciones sensoriales internas del ser humano, que se van construyendo mediante experiencias y situaciones. Dependiendo de como las enfrentamos, estas van a mantener su estructura o no, como una cadena compuesta por enlaces, que en cualquier momento se puede cortar, soltar, desprender.

Comprendiendo que estamos compuestos de un cuerpo, una mente, y un alma, podemos definirnos como seres trino, que posee tres elementos, unidades o partes esenciales para la existencia de una persona y es necesario encontrar el equilibrio en cada una de ellas para que exista un buen funcionamiento y desarrollo de nosotros mismo, con el fin de permanecer en un estado constante de estabilidad, es necesario para nuestra evolución y crecimiento personal es conocernos a nosotros mismos, darnos el trabajo de aprender y comprender cómo somos, como se menciona "El hombre debe conocer la naturaleza de su espiritu, su forma de funcionar; los griegos decían: «Conócete a ti mismo»." (Scovel, 1925, p. 15)

Sigo viendo mi cuerpo como una línea, compuesta por alguna materialidad que sigue su curso, su camino, su ruta, que se transforma, que muta, que cambia, adaptándose a las nuevas situaciones que vive, sabiendo cuál es el límite que no debe sobrepasar, pero permitiéndose ser infinita.

IV.II Conciencia/Respiración

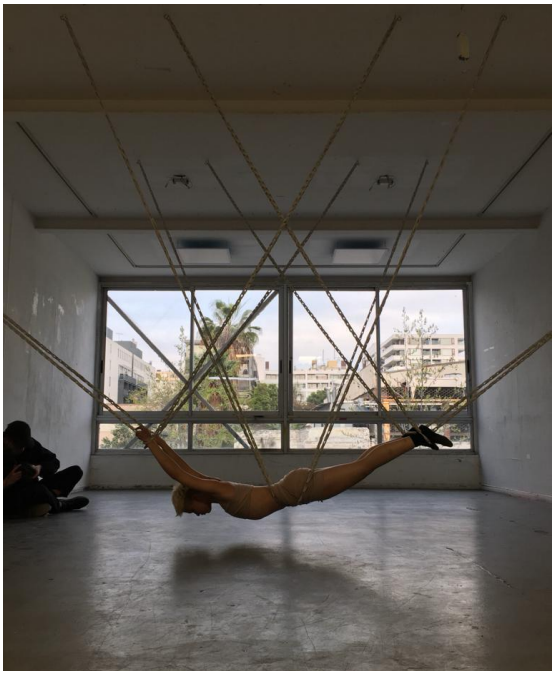
Respirar, aspirar, espirar, expirar, inspirar, suspirar, exhalar, transpirar un hacer y (des)hacer natural activo constante del interior al exterior, de dar y recibir, de coger y soltar, de salir y entrar el cual no se detiene, por el cual existimos y dependemos. Es la primera acción que realizamos al nacer y la última al morir, es la única conexión intangible que existe entre nuestro cuerpo y alma.

La palabra respirar proviene del verbo spirare (soplar), al igual que la palabra espíritu. Se comprende esta acción en otras culturas como volver a conectar con el espíritu. Dentro de esta acción he logrado comprender y responder por medio de la experiencia, los incontables cuestionamientos que se producen sobre el actuar y pensar humano, de como vivimos en modo automático dentro de una realidad construida por nosotros mismos y sobre la cual no tenemos un real control o conocimiento del por qué y el para qué hacemos las cosas, el actuar-sin-pensar.

Nuestra respiración es un reflejo de cómo estamos viviendo el día a día. Cuando esta se encuentra alterada, cortada, superficial y sin ritmo, tiene que ver con la necesidad de realizar todo de forma rápida, inmediata, apresurada y nos provoca un estado inconsciente de constante de estrés, ansiedades y (des)control, que muchas veces ni siquiera comprendemos y que tenemos todo el poder de manejar, pero como no poseemos un autoconocimiento, no lo logramos. Al igual que contener la respiración, no va a provocar más que alteración dentro de nuestro sistema, como cuando reaccionamos ante un factor inesperado o de peligro, que provoca una reacción de lucha o huida desequilibrando todo nuestro ser.

Permanecer en un estado-de-conciencia-plena nos permite analizar de otra forma nuestros pensamientos, sensaciones y emociones, prestando más atención a los pequeños detalles, como el estado de nuestra respiración, nuestras sensaciones corporales y emocionales, el flujo de nuestras ideas y pensamientos, la percepción de sonidos u olores, y no solo los nuestros, sino también los de nuestro entorno, las personas con las que nos relacionamos, los lugares a los cuales asistimos, las circunstancias que enfrentamos. Todo va desarrollándose en un lenguaje distinto, más lento, más pausado, más analítico incluso.

El concientizar el tiempo, la forma y el ritmo con el cual respiramos va a cambiar nuestro estado interno completamente, la inspiración profunda, diafragmal, va a conectarnos con un estado de paz y tranquilidad mental, con el presente en el aquí y el ahora. Un estado de trance, muchas veces, mal definido, pero comprendido como cualquier estado modificado de la conciencia donde esta se ve activada y en funcionamiento.



Dentro de mi última entrega de taller desarrollé esta idea de cómo controlar un estado límite a través de la concientización de la respiración, utilizando como medio de conexión los elásticos de caucho. Apropiándome de su cualidad flexible, de formato grueso, resistente y modificable, construí cadenetas de larga extensión compuestas por enlaces desarmables. Los dispuse en diferentes direcciones desde el centro de la sala, creando una estructura de entrecruces lineales; seis cadenas tirantes aferradas de extremo a extremo, desde el cielo a la pared con una distancia de 2,80 x 4,96 mts., para generar una figura romboidal con una equis en medio (entre cruzados al centro).

De esta estructura suspende mi cuerpo boca abajo, afirmado solamente desde las extremidades resiste mi peso, el cual va descendiendo suavemente, modificando su formato y desconfigurando la tensión existente al desestructurar las líneas compuestas y provocando que los elásticos se estiren hasta su punto límite, dejando el cuerpo a centímetros del suelo.

En sincronía con los elásticos, la postura del cuerpo también se comienza a desarmar en concordancia al efecto gravitatorio provocado por el peso, convirtiendo en un arco la curvatura de mi espalda que es llevada hasta su punto límite de flexión.

Cuando el cuerpo ya no puede bajar más, la situación cambia, el proceso de movimiento se transforma a un sutil rebote, el cual comienza a intensificarse producto de la resistencia ejercida. Es aquí donde el estado de concentración y el juego con la respiración van a ser los ejes principales para dar intensidad al movimiento, donde aguantar, soportar, resistir va a decidir si se mantiene o si se rompe la escena.

Esta estructura nace a partir de una experiencia, una escena específica que sucedió en el ejercicio anterior, donde mi cuerpo fue puesto al límite por el manejo de terceras personas, las cuales controlaban cada extremidad y articulación por medio de sogas, sin tener una coreografía o simetría en la fuerza ejercida para cada punto. Esto provocó una figura de medio circulo con mi espalda, a partir de cuatro ejes clave.

La funcionalidad principal de este material es poder estirarse y recuperar su forma después de liberar o terminar la fuerza que lo altera, pero también lo podemos ver desde una mirada más analítica, como un objeto que puede adaptarse a diferentes circunstancias, al igual que un cuerpo, al igual que una persona. Por medio de este ejercicio busco materializar la tensión que se provoca, metaforizando lo sensorial en algo visual a través del (des)tensar, relajar, aflojar, soltar, dejar ir, dejar caer, planteándome como consecuencia

¿Cuál es este punto límite al cual podemos llegar?

El ir y venir del día a día no nos permite estar el cien por ciento de las veces concientizando cada acción que realizamos, pero el darnos estas pequeñas instancias de

presencia, lo logramos. La ilusión en la que vivimos de estar en un tiempo y un espacio definido no nos deja ver más allá, nos limita, nos encierra, nos encasilla en pensamientos repetitivos y muchas veces negativos.

Nosotros podemos elegir si deseamos que este movimiento sea constante y pausado o indefinido y alterado, y cuanto nos permitimos resistir algo, solo va a depender de cómo queramos visualizar lo que queramos conseguir.

SER-CONCIENTE

> Quizás solo seamos eso, pensamientos o cuerpo mental, con la tendencia a buscar preguntas que no sabemos ni podemos responder, instalados en un cuerpo sensible que a su vez está inmerso en un cuerpo físico y animal que vive y come, cela y ataca, sin importarle nada de lo que sentimos o de lo que pensamos.(Tatsay, 2018, p.67)

Al igual como lo menciona la cita, quizás no hay respuestas o quizás todavía no las encuentro, pero sigo buscando ya que sé que cada vez tengo más comprensión sobre mi actuar y sentir, tanto de mi cuerpo físico como de mi cuerpo espiritual, alma, espíritu, vibra, aura, energía o como deseemos nombrarlo. Todos estos nombres se han fusionado, trabajándolos en conjunto y permitiendo utilizarlos para mi expresión. Quiero dar a entender mi búsqueda sobre el equilibrio a través de mi cuerpo y dándole un sentido a las cosas, una razón, un por qué, para poder pensar, analizar, razonar y ver desde distintos puntos de vista, las situaciones a las cuales me enfrento.

Siento que todos deberíamos permitirnos sanar, conocernos, aprender a controlar nuestras emociones, nuestras pasiones, nuestra voluntad Repensar nuestras decisiones y permitirse entrar en un estado meditativo, donde el enfoque principal este dado por la respiración, permitirnos descubrir el estadio de conciencia plena en donde el ser humano se plantea como simple espectador de su propia realidad, observando, analizando, pensando, cuestionando, sintiendo, permitiendo encontrarse y comprenderse a sí mismo en su más pura expresión. Creo que esta es la única forma de aprender, crecer y avanzar que poseemos para permanecer es un estado de paz, de bienestar, de equilibrio constante y continuo.

BIBLIOGRAFÍA

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (S.F). *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.).

Bardet, M. (2012). *Pensar con mover*. Editorial cactus, Buenos Aires.

Atkinson, W. y Beals, E. (1998). *El poder personal*. Editorial Oceano Ibis.

Louppe, L. (2000). *Poética de la danza contemporánea.* Editorial Universidad de Salamanca.

Descartes, R. (1649). *Las Pasiones del alma*. Editorial Tecnos, España.

Tres Iniciados (2021). *El Kybalión*, Pluton Ediciones, España.

Bosch, M. (2012). *El poder de la belleza*. Ediciones Universidad de Navarra, España.

Tatsay, J. (2018). *El libro divino de los chackas*, Pluton ediciones.

Benjamin W. (1972). *Discursos Interrumpidos I - la obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica*, Editorial Taurus, Argentina.

Scovel, F.(1925). *El juego de la vida y cómo jugarlo*, Editorial Prana, España.

Paxton, S. (1993). *Elaboración de técnicas interiores*, en “Pensar con mover”.

Aira, C. (2017). *Eterna Juventud,* Editorial Hueders, Chile.