Maestría en creación musical, nuevas tecnologías y artes tradicionales

Universidad de Tres de Febrero

Materia: **Metodología de la investigación musical**

Titular: **Pfra. Dra. Ana Lucía Frega**

Alumno: **Andrés Venturino**

Materia: **Arquitectura Corporal**

Titular: **Lic. Susana Ferreres**

El cuerpo como proceso creativo

Índice

I. Introducción
II. Método
III. El propio cuerpo
IV. Conciencia corporal
V. Binomio mente-cuerpo
VI. Desterritorialización
VII. La mano como camino creativo
VIII. Rito corporal
IX. Movimientos compositivos
X. El final es mi comienzo
XI. Bibliografía

I. Introducción

Describir la experiencia vivida con el cuerpo y como esta se transforma en un proceso creativo conciente.

Esta práctica corporal requirió de un proceso de conciencia, un camino hacia el poder transformador del cuerpo, nuevo para mi y por ende exploratorio en el misterio.

La idea del trabajo es describir este proceso traspasado por mi propia experiencia. Cuales fueron los pasos que tuve que aprehender para llegar a esta conciencia corporal y como esta me abrió un camino hacia la creación. Como el cuerpo se ha transformado en una herramienta creativa y finalmente de que manera pude lograr una interacción con la composición musical y la creación en general.

II. Método

Para analizar este proceso voy a tomar como generador de esta transformación el trabajo realizado a través de la mano. Partiendo de ejercicios concretos llego a descubrir un proceso creativo mediante un cambio orgánico, natural realizado a partir de la mano como eje de mi conciencia corporal. Este hecho ocasiona una toma de conciencia del propio cuerpo y de un todo que nos rodea y al cual pertenecemos.

III. El propio cuerpo

El primer acercamiento fue el descubrimiento de mi propio cuerpo. Primero mediante ejercicios de relajación y estiramiento, encontrando mi propia respiración interna. Estos se realizaban de una forma libre y natural, es decir, no había ninguna consigna a desarrollar salvo entrar en una conciencia corporal propia. Sin darle la orden al cerebro "me tengo que relajar", el cuerpo va encontrando su propio camino para realizar tal necesidad, a veces por medio de la quietud, otras por el estiramiento, o de ambas, este desarrolla su propia conciencia mediante su propia necesidad de ejercitación. Estos ejercicios son fundamentales para poder ingresar en profundizar sobre los alcances de nuestro cuerpo.

Luego con algunos elementos externos precisos, cañas de bambú, tiras de tela rellena con cereales, una pelota, se interactuaba con estos elementos tomando conciencia de las partes del cuerpo y la vinculación con la unidad. La importancia de cómo estamos formados, nuestro apoyo (la tierra, nuestra base, nuestros pies), nuestra columna, que desde la base (pies) y por medio de la coronilla se genera una dirección hacia lo celeste (el cielo, nuestra cabeza). No hay casualidad sino causalidad con la naturaleza y con nuestra armonía.

Este conocimiento corporal se inicia en la parte ósea, nuestra estructura. Con pequeños golpes continuos con la caña sobre la piel, se reconoce nuestra organización ósea, ya sea el pie, la columna o la cintura, los hombros o el cuello, se va descubriendo como cada parte esta conectada con la otra. Se empieza a incorporar las partes con el todo y como ese todo es la armonía de las partes. También mediante estos pequeños golpes se genera una caja de resonancia con resto de estas partes. Como si el cuerpo

fuera una caja de reverberación y también un universo, donde algo se modifica, todo se modifica. Donde algo suena, repercute en el todo.

Con la tira de tela, por ejemplo, se reconoce cada parte de nuestra columna, eje fundamental de unidad del arriba con el abajo, la tierra con el cielo. La "tira", un poco más alta que la temperatura del cuerpo, esto permite una aceptación del elemento, se coloca recorriendo toda la columna vertebral y mediante pequeños movimientos se podía reconocer la curvatura, la unidad con la cabeza, con los hombros y con el cóccix. Al estar cubierta por cereales esta se acomoda a nuestro cuerpo, una búsqueda de equilibrio y armonía entre el cuerpo y la "tira". Una interacción entre el afuera con mi estructura.

Mircea Eliade escribe en su trabajo El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis (2003) que la iniciación chamánica se produce cuando existe una separación, una crisis espiritual dada por medio de una experiencia extática (sueños, trances) y por otro lado, habla de una iniciación de orden tradicional, que son técnicas chamánicas, mitologías, lenguaje secreto, etc. En síntesis Eliade dice que una iniciación (chamánica) esta compuesta por dos partes: una experiencia personal extática y otra más racional que completa a la otra.

¿Se podría trazar una analogía entre lo que nos relata Mircea Eliade y los ejercicios realizados y descriptos en el comienzo del trabajo?

Podríamos pensar que una es causal de la otra. Las consignas de los ejercicios pueden estar en el orden de lo tradicional o racional, y a través de estos, pasar a una experiencia extática propia. Las consignas dadas a través de los ejercicios desencadenan toda esta experiencia personal como iniciación de un camino hacia una conciencia corporal y a una experiencia transformadora del ser.

IV. Conciencia corporal

Como ya apuntamos anteriormente, estos primeros ejercicios fueron llevando a comprender esta conciencia corporal.

La palabra conciencia, según el diccionario de la Real Academia Española, dice en una de sus acepciones, que es la propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en todas las modificaciones que en sí mismo experimenta y en otra acepción señala que, es un acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo.

Ambas acepciones hablan de una propiedad humana de reconocimiento, de experimentación y por otro lado de subjetividad. Cada ser se reconoce y experimenta su propio camino, es decir, la conciencia es una cualidad humana que cambia de persona a persona y esta dada por la percepción de esta en el espacio, en unidad con la naturaleza y en su más pura conciencia de existir.

De esta conciencia provienen las preguntas fundamentales que forman nuestras creencias y dan sustento a nuestra existencia.

La conciencia corporal de lo que trata es que las experiencias corporales sean adquiridas como un todo y no como un simple sentimiento, o una experimentación aislada o una pulsión simultánea. "El hombre corre siempre el peligro de abandonarse a la ilusión de que él es, o puede ser, aquello de lo que ha tomado conciencia."[1] El riesgo al cual refiere Durckheim es a instalarse en lugares en los cuales la ilusión gana nuestra conciencia y nos petrifica en saberes falsos de nosotros mismos. El cuerpo nos permite un cambio constante en el cual todo pensamiento que viene no se instala y ni se solidifica, se va en un movimiento continuo de la conciencia, en donde el cuerpo y la mente son una unidad.

Lo que nos permite una conciencia corporal es ir profundizando en la medida que la disciplina se va desarrollando. La suma de experiencia en la repetición de los ejercicios va desarrollando un camino propio y en profundidad.

Siguiendo con Durckheim, señala que "la toma de conciencia de esa fuerza regeneradora, nacida de la vida original, no surge únicamente del amar la naturaleza, que, en muchas ocasiones, se convierte en el último refugio atormentado de la presión de su Yo."[2] En la repetición y toma de conciencia de los ejercicios se desarrolla esa unidad con la naturaleza, aprendiendo a ser parte de ella. La repetición es cambio y transformación. Esta nos permite profundizar siempre un poco más, ya que en realidad, uno nunca pasa dos veces por el mismo lugar.

V. Binomio mente-cuerpo

La toma de conciencia corporal lo que logra es la unidad mente-cuerpo, que esta proporcionada por la relación SER-YO.

Un lugar inconciente (SER) que se manifiesta en un lugar conciente (YO). Este SER es el que permite una vida existencial y el camino a integrar este binomio. Las experiencias nuevas modifican al SER y por lo tanto a su comportamiento y se expresan en el YO. El endurecimiento de ese YO provoca una lucha de poder entre mente y cuerpo y no deja que esa experiencia se incorpore a nuestra conciencia como una unidad (mente-cuerpo). "…el YO, preocupado por formarse a si mismo, excluye todo lo que supone una amenaza."[3] La mente, parte superior del cuerpo, impone su razón y excluye la experimentación sensorial y búsqueda propia de un camino hacia el SER. El YO tiene un concepto del SER, no realiza una experimentación hacia el SER, como vimos anteriormente, y de lo que en verdad se trata es de que el canal SER-YO este libre para la incorporación de nuevas experiencias.

Alejado de la idea de gravedad, pude sentir la energía de la gravedad. En la posición de acostado cuando intentaba levantar mi brazo a pocos centímetros del piso, se generaba una tensión con la tierra. Había una fuerza de atracción hacia abajo la cual no dejaba que mi brazo se elevara. Por otro lado cuando mi brazo alcanzaba la perpendicular podía permanecer varios minutos sin ninguna fuerza atrayéndolo, el lugar justo, sin tensión ni atracción. Un punto donde la energía de gravedad entra en equilibrio. Un punto de tranquilidad y quietud espacial.

---

[1] Durckheim Karlfried Graf, *Hara, centro vital del hombre*, 4° ed., Bilbao, España, Ediciones Mensajero
[2] idem
[3] idem

Tuve conciencia de la fuerza de la gravedad por medio de mi experimentación con el cuerpo. Desde ese lugar cuerpo y conciencia confluyeron en un punto en el cual era mi brazo (mi conciencia) el contacto con la gravedad y no mi razón la que no lo hacía elevarse.

Esta conciencia me hizo saber que el espacio no es algo inerte que nos rodea, que lo utilizamos porque está ahí, sino que es algo que interactúa con mi cuerpo, que tiene sus propias fuerzas, su entidad y es más, algo al cual pertenecemos.

VI. Desterritorialización

Toda esta exploración conciente con el cuerpo en unidad con la mente me fue llevando hacia la exploración del espacio. Un espacio que nos rodea y que somos parte, como señalamos anteriormente. Una desterritorialización de mi cuerpo en el espacio.

"Líneas de fuga o de desterritorialización, devenir-lobo, devenir-inhumano de las intensidades desterritorializadas,…"[4], podríamos agregar a la cita, devenir-espacio.

El cuerpo mediante sus líneas de fuga (brazos, piernas, columna-cabeza) es el espacio. Trasciende su propio límite, para llegar a formar otro. Cuerpo-espacio en unidad. Deleuze y Guattari agregan que al desterritorializar se forma parte de otro código, o sea que el cuerpo trasciende su propio código-cuerpo para formar un nuevo código-espacio/cuerpo.

Esto nos da conciencia de unidad con lo que nos rodea, que en realidad no nos rodea sino que somos parte. Esta experimentación hacia el espacio nos pone en el lugar del espacio, somos el espacio y por ende transformamos ese espacio traspasando nuestro propio límite. Este es el devenir del cual hablan Deleuze y Guattari, es SER y no parecer o hacer de.

VII. La mano como camino creativo

Comienzo en una posición acostado (base-tierra), en una unidad mente-cuerpo. En una forma natural llevo toda mi energía hacia una de mis manos. Con mínimos movimientos, los dedos emprenden el camino de exploración. Muy lento, como en un despertar, los dedos van tomando conciencia del espacio.

Esos mínimos movimientos empiezan a guiar al resto de la mano. Ya hemos conseguido una primera unidad, dedos-mano. Desde allí y en una forma contenedora, la mano, como la parte del cuerpo que engloba a los dedos, pasa a ser mi conciencia. Siguiendo en la misma posición de acostado la mano continúa la exploración hacia el espacio.

Podríamos decir en este punto que: primero tenemos una exploración interna mediante la unidad cuerpo-mente, mi propio cuerpo, y segundo una exploración externa

[4] Deleuze Gilles, Guattari Felix, 2002, *Mil mesetas*, 5° ed., Valencia, España, Pre-Textos

(el espacio), que mediante una de mis extremidades lleva a cabo. Una analogía posible de pensar es al cuerpo como una gran raíz, en donde la mano junto con los dedos transporta a una gran raíz (columna vertebral) a explorar y a sumergirse en la profundidad de la tierra, en el caso de la mano a la profundidad del espacio.

En la medida que la mano avanza en el espacio, el brazo se incorpora a esta búsqueda y exploración. Este brazo-mano profundiza los dibujos realizados en el aire, que en un comienzo se esbozaban con pequeños movimientos imperceptibles. El cuerpo en un todo, guiado por esos dibujos, genera movimientos armónico, equilibrados, en un avance progresivo hacia una unidad de búsqueda.

Así es como todo el cuerpo pasa de su posición original de acostado y mediante movimientos laterales, siempre guiado por los movimientos-dibujos de la mano, a una posición de sentado, luego a una de cuclillas y hasta llegar a una posición erguida. Siempre en armonía y equilibrio. El cuerpo nunca pierde la continuidad en el movimiento y en la exploración del camino que no conoce y que produce en cada instancia. En algún punto del recorrido se suma la otra mano como parte de los movimientos.

Cada una de las posiciones conseguidas con el cuerpo, por ejemplo cuclillas, era consolidad, no solidificada, por el cuerpo y el movimiento. La conciencia corporal hacía su trabajo de concientizar esa posición, como un escalón conseguido en el camino hacia una elevación espiritual.

Desde la posición erguida, el cuerpo empieza a minimizar los movimientos hasta llegar, como en su comienzo, a los dedos, originarios del movimiento y de la acción del cuerpo hacia la búsqueda del camino hasta llegar a una quietud física, pero con la conciencia de haber generado un recorrido, un proceso de búsqueda, que nunca va a ser igual, que siempre va a ser único y propio.

Este proceso se incorpora como conocimiento corporal-mental conciente a nuestro ser, un descubrimiento nuevo, un proceso creativo.

VIII. Rito corporal

¿Podríamos llamar a estos ejercicios una iniciación ritual de una conciencia corporal?

Alfredo Columbres escribe en su libro Teoría transcultural del arte (2004), refiriéndose al rito como "…un símbolo realizado en el tiempo, que intenta restablecer la unidad de la vida. …la conciencia mítica postula un fin, una meta. El rito es el camino, el medio eficaz para alcanzar ese fin."[5] Imposible hablar de rito sin hablar de mito. Colombres habla de símbolo mítico y la conciencia, el camino de realización es el rito.

Para Mircea Eliade el rito es el mito en acción. Entonces, ¿cuál es el mito que deviene en rito de esta práctica de conciencia corporal?

[5] Colombres Adolfo, 2004, *Teoría transcultural del arte*, 1° ed., Buenos Aires, Argentina, Del Sol

Para Colombres, el mito es el más privilegiado de los símbolos, se plasma "…en las capas más hondas de la conciencia colectiva, se podría afirmar que constituye más significativa de la realidad."[6]

El símbolo mitológico estaría dado, en nuestro caso, por algo que nos engloba en una búsqueda común. Esta exploración común es la suma de las experiencias individuales. La búsqueda espiritual y mística en algunos casos, es lo que nos engloba, la experiencia corporal es nuestra individualidad.

Podríamos pensar que la forma visible de nuestra exploración espiritual es el rito. Que cada encuentro, con la práctica de los primeros ejercicios ya conocidos por la conciencia colectiva que los ejercita es el camino para reflejar nuestro lado invisible. Que nuestro lado invisible, es nuestra espiritualidad y la forma de alcanzarla es por medio de un ritual que se repite y necesita de esa repetición y de nuestro compromiso como parte de esa conciencia colectiva que nos engloba.

En cierta forma existe un rito que esta sostenido por un mito, que en este caso no esta dado por una creencia popular o una historia de tradición oral. Esta dado por una búsqueda simbólica espiritual cuyo medio para llegar a tal fin es el cuerpo y la toma de conciencia mediante la experimentación corporal.

IX. Movimientos compositivos

En una búsqueda de síntesis en los movimientos con la mano, particularmente, encontré una analogía entre los dibujos que realizaba en el espacio y el acto de componer.

Como un acto inconciente en el movimiento empecé generando secuencias con la mano, es decir, movimientos cíclicos con pequeñas modificaciones que iban acrecentando este movimiento e iban trasladando al cuerpo de una posición a otra. Estas secuencias reforzaban la búsqueda, que por un lado se hacía conciente el movimiento encontrado por medio de la repetición y luego esa repetición se iba transformando en un nuevo movimiento o estadío para el cuerpo. Ese primer movimiento inconciente producido por ese instinto primario alcanzo a concientizarlo y transformarlo. Estos ciclos de movimientos iban trazando un discurso en el espacio y en el tiempo.

En mi trabajo como compositor y artista visual, los sonidos y las formas que encuentro y elijo trabajar, también generan esa pequeña modificación en los ciclos. Hay un progreso en el tiempo y en la reiteración. Un progreso en el cual uno nunca es el mismo del comienzo y una reiteración que nunca se repite.

Obra y cuerpo se modifican siempre en ese proceso creativo y se alimentan. Si tenemos en cuenta que los movimientos de nuestro cuerpo son también un proceso creativo, un proceso de conocimiento, tanto como lo es una nueva lectura, o el finalizar una nueva obra. Podemos conocernos y aprehender mediante nuestro cuerpo y pensar en un sólo proceso. Cuerpo y mente en unidad.

---

[6] Colombres Adolfo, 2004, *Teoría transcultural del arte*, 1° ed., Buenos Aires, Argentina, Del Sol

X. El final es mi comienzo

¿Podríamos llamar a esta experiencia extática? Si es una experiencia espiritual, en donde la conciencia, la guía del camino era el propio cuerpo. No creo haber hecho un camino de empezar "su nueva, su verdadera vida por una "separación", esto es, por una crisis espiritual que no ésta desprovista de grandeza trágica ni de belleza"[7], que Eleade relata con respecto a la vida chamánica, si creo en un despertar, una iniciación corporal en la cual la incorporación de conciencia corporal es el punto de mi hallazgo.

Puedo hablar de crisis, puedo hablar de confusión, de la fuerza de mi mente por solidificarse en mi razón. De la lucha entre cuerpo y mente. La experiencia fue más fuerte que cualquier pensamiento.

Después de haber realizado este camino, me es imposible hacer una separación o en realidad, como sucede cuando uno aprehende conocimiento, ya no hay vuelta atrás, la mirada es distinta, la vida es distinta. Se ha incorporado algo nuevo a mi proceso de búsqueda. Lo que se incorpora (aprehende) no se pierde, forma parte como una nueva todalidad.

Mi percepción corporal es mi alma, es mi mente, es mi manera de ver, es mi unidad.

[7] Mircea Eliade, 2003, *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*, 7° ed., México, Fondo de Cultura Económica.

XI. Bibliografía

Colombres Adolfo, 2004, *Teoría transcultural del arte*, 1° ed., Buenos Aires, Argentina, Del Sol

Deleuze Gilles, Guattari Felix, 2002, *Mil mesetas*, 5° ed., Valencia, España, Pre-Textos

Durckheim Karlfried Graf, *Hara, centro vital del hombre*, 4° ed., Bilbao, España, Ediciones Mensajero

Mircea Eliade, 2003, *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*, 7° ed., México, Fondo de Cultura Económica.