

**Haike Irina Amelia Stollbrock Trujillo**

A watercolor illustration of a person with dark hair, wearing a black face mask and a dark green, textured dress. The person is shown from the chest up, with their right hand raised to their forehead and their left hand near their face. The background is a mix of soft, blended colors including beige, light green, and a large, vibrant red shape on the right side. The overall style is expressive and artistic.

*Experiencias  
de eje-s*

PREMIO BECA DE INVESTIGACIÓN **EN DANZA 2020**



# *Experiencias de eje-s*

---

**Haike Irina Amelia Stollbrock Trujillo**

Tutora: Emilsen Rincón

## ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Claudia Nayibe López Hernández  
*Alcaldesa Mayor de Bogotá*

## SECRETARÍA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Catalina Valencia Tobón  
*Secretaria de Cultura, Recreación  
y Deporte*

## INSTITUTO DISTRITAL DE LAS ARTES-IDARTES

Carlos Mauricio Galeano Vargas  
*Director general*

Maira Salamanca Rocha  
*Subdirectora de las Artes*

Hanna Paola Cuenca Hernández  
*Subdirectora de Equipamientos  
Culturales*

Leyla Castillo Ballén  
*Subdirectora de Formación Artística*

Liliana Morales Ortiz  
*Subdirectora Administrativa  
y Financiera*

## GERENCIA DE DANZA

María Paula Atuesta Ospina  
*Gerente de Danza*

Jenny Bedoya Lima  
*Apoyo misional transversal, líder  
de articulación/Danza y Comunidad*

Daye Escobar Pavajoy  
*Apoyo misional/Danza y Comunidad*

Diego Montaña  
*Apoyo misional transversal, líder  
de articulación/Danza y Comunidad*

Sebastián Gómez Ortiz  
*Apoyo operativo/Fomento Danza*

Juan Carlos Ortiz Ubillus  
*Líder misional/Plataforma Orbitante*

Ana María Vitola  
*Apoyo operativo/Plataforma  
Orbitante*

Sebastián Camilo Molina  
*Apoyo operativo/Plataforma  
Orbitante*

Patrick Fabián Sternberg Rubiano  
*Producción ejecutiva/Circulación  
de la Danza en la Ciudad*

Nelson Enrique Rubio  
*Producción ejecutiva/Circulación  
de la Danza en la Ciudad*

Lady Alejandra Pérez Niño  
*Gestión administrativa y financiera  
de la Gerencia de Danza*

Silvia María Triviño Jiménez  
*Apoyo de gestión administrativa  
de la Gerencia de Danza*

Liliana Carmona  
*Apoyo de gestión administrativa  
de la Gerencia de Danza*

Claudia Ordóñez  
*Acciones para la divulgación y enlace  
con Comunicaciones*

Greyson Linares  
*Productor general y enlace  
con Producción*

## PUBLICACIONES IDARTES

María Barbarita Gómez Rincón  
*Coordinación editorial*

Edgar Ordóñez Nates  
*Corrección de estilo*

Mónica Loaiza Reina  
*Diseño*

Gerrit Stollbrock (2020).  
La Casona de la Danza, Bogotá.  
*Fotografía de carátula*

Multi-Impresos S. A. S  
*Impresión*

© Instituto Distrital de las Artes-  
Idartes

© Haike Irina Amelia Stollbrock  
Trujillo

Abril de 2023

ISBN (impreso): 978-628-7531-80-2  
ISBN (PDF): 978-628-7531-19-2

Idartes  
Gerencia de Danza  
Carrera 8 n.º 15-46  
Teléfono (57+1) 3795750 Ext. 3500,  
3503, 9103, 3501  
www.idartes.gov.co  
Jenny.bedoya@idartes.gov.co  
Facebook: festivaldanzaenlaciudad  
idartes  
Twitter: @GDanzaldartes

# *Experiencias de eje-s*

---

**Haike Irina Amelia Stollbrock Trujillo**

Tutora: Emilsen Rincón

Premio Beca de Investigación **en Danza 2020**



INSTITUTO  
DISTRITAL DE LAS ARTES  
IDARTES



# Contenido

Presentación • 11

Nota al lector • 13

Introducción • 15

Origen de esta investigación • 23

Referentes • 26

Sobre alineación, los ejes y las preguntas que animan esta investigación • 34

Metodologías • 38

**Anatomía por explorar vs. experiencias:** Estableciendo paralelos entre lo objetivo y lo subjetivo como resultado de la investigación • 45

Diafragmas • 46

Otros ejes • 61

**Preguntas de cierre sobre el eje/los ejes y el taller:** Nociones, formaciones y transformaciones • 77

1. ¿Qué entiende por el eje vertical o longitudinal? ¿Qué piensa o siente sobre este eje o estos ejes? • 78

2. ¿Cómo se ha transformado ese pensamiento o esa sensación en el tiempo? • 81

3. ¿Cómo se ha transformado ese pensamiento o esa sensación durante el taller? • 84

**Otros hallazgos:** Lo emergente • 91

Lo animal latente • 91

Confianza y autonomía • 92

Eje vs. ejes: La polifonía • 93

Ondular, eje blando o eje duro • 94

Reflexiones de cierre • 99

Bibliografía • 101

Participantes en los talleres, de quienes se reproducen citas • 104









Gerrit Stollbrock (2020). La Casona de la Danza, Bogotá.



# Presentación

Desde la década de los años noventa, en Bogotá, la investigación en danza ha tenido un importante desarrollo, al punto de que ha evidenciado ser en sí misma un campo de conocimiento. Como tal, se ha manifestado en forma de reflexiones, construcción de teorías y metodologías, historias de vida, compilación de referentes e identificación de maneras de danzar que han nacido de la práctica artística y de las experiencias de quienes cultivan la danza.

Este conocimiento ha dado como resultado documentos, cartografías y experimentos prácticos que generan circulación de ideas, que exponen hallazgos y experiencias que se dan en el sector, y en las relaciones con otros sectores y con la ciudadanía. Es un ejercicio investigativo, pero también de apropiación de las artes.

A partir de este desarrollo, la Gerencia de Danza del Idartes propuso la colección Beca Investigación en Danza como una línea de publicación y divulgación. Como su nombre lo indica, es una colección que publica los resultados de las propuestas ganadoras de la Beca de Investigación en Danza que hace parte del Programa Distrital de Estímulos del Idartes. Esta beca, que se otorga cada año, tiene como propósito fomentar, por medio de la investigación, los procesos de producción de conocimiento, así como el reconocimiento de los saberes y la articulación entre territorios y contextos relacionados con la danza.

En esta ocasión, la ganadora de la Beca de Investigación en Danza, Haike Irina Amelia Stollbrock Trujillo, en compañía de la tutora, maestra y bailarina Emilsen Rincón, presenta la base conceptual, la metodología y los resultados de una indagación sobre el *eje vertical del cuerpo* desde el punto de vista de la anatomía, sin descuidar la propia experiencia de la persona respecto al movimiento y a la percepción de su cuerpo.

Resulta innovador para la danza, y para las prácticas del cuidado de sí mismo, este recorrido de anatomía experiencial basado en la sistematización personal de dicha experiencia, que recurre a bitácoras personales y a la observación del cruce de cada territorio del cuerpo, como el diafragma, el suelo pélvico y el eje vertical, sin dejar de lado los conocimientos objetivos aportados por la ciencia. Así nace una nueva intersección en la que las voces que narran la autopercepción dialogan con la biología humana, a partir de lo cual se consolida una ruta de movimiento para el cuidado del cuerpo.

El Idartes invita a las y los lectores a conocer estas experiencias de autocuidado y a habitar el propio cuerpo como el primer entorno que posibilita la apropiación de la danza y el movimiento.

**Carlos Mauricio Galeano Vargas**

**Director general**

**María Paula Atuesta Ospina**

**Gerente de Danza**

**Idartes**

# Nota al lector

Este trabajo es el resultado del taller e investigación somática<sup>1</sup> en danza denominado “Experiencias de eje-s”,<sup>2</sup> que explora estructuras anatómicas que se organizan en el eje longitudinal: cinco diafragmas, el tubo digestivo primitivo, la notocorda y el eje cráneo sacro. En la retórica de la danza y las prácticas corporales aún persiste una visión biomecánica del movimiento y la postura. Basando el taller en nuevos paradigmas anatómi-

1 *Soma* es un concepto que tiene múltiples definiciones, dependiendo del contexto. Aquí me refiero al término acuñado por Thomas Hanna, y que define soma como el cuerpo percibido desde la primera persona (Hanna, 1976). La *somática*, como veremos en detalle más adelante, es un campo de la práctica y el conocimiento que se enfoca en la experiencia que tiene el sujeto de sí mismo. La *investigación somática* se estructura desde un concepto, motivación, interés, lesión, sensación o dolor, entre otros, e implica tanto exploraciones con uno/una mismo/a como también el guiar a otros/as en un proceso de autopercepción. La *investigación somática*, como en este caso, puede ser investigación basada en la práctica, es decir, donde hay un espacio, sea un salón de danza, un lugar urbano o en el campo, y un tiempo determinados para moverse o estar en quietud conscientemente, bailar, reflexionar, escribir o dibujar las vivencias y compartirlas. También puede ser investigación teórica, acudiendo a las fuentes. La *educación somática* se comprende como la pedagogía en este campo, habiéndose formado en algún linaje, con algún maestro/a o después de haber consolidado una investigación somática que resulte en un método somático particular.

2 Proyecto ganador de la Beca de Investigación en Danza, Idartes, 2020.

cos que conozco del campo de la osteopatía<sup>3</sup> y del movimiento somático, experimentamos con ellos en las distintas sesiones: nos movimos, sentimos y conversamos en torno al eje axial, o los ejes del cuerpo.

Entre noviembre y diciembre de 2020 se dictaron dos talleres de ocho horas cada uno en La Casona de la Danza,<sup>4</sup> en Bogotá, y esas experiencias se recogieron en audio, texto e imágenes. Este texto recoge las bases teóricas, el estado de la investigación, el proceso del taller y el análisis de los relatos de los y las participantes. Según esto, este trabajo logra cualidades técnicas en el movimiento como la liviandad, la versatilidad y la interconectividad, y redescubre el sostén interno. A la vez, permite emerger sensaciones de potencia, unidad, confianza y animalidad.

3 La osteopatía es una medicina manual que se enfoca en la globalidad, en la interrelación entre estructura y función, la autorregulación y la perfusión tisular como bases de la reparación, la recuperación y el restablecimiento de la salud.

4 “La Casona de la Danza es un equipamiento cultural del Instituto Distrital de las Artes-Idartes destinado al desarrollo de las prácticas y apropiaciones artísticas en torno a la danza. De manera presencial y virtual dispone su infraestructura para que la ciudadanía pueda acceder a sus derechos culturales en el campo artístico de la danza, mediante acciones emprendidas por la Gerencia de Danza a través de su eje de gestión Danza y Comunidad”. <https://www.idartes.gov.co/es/escenarios/casona-danza/quienes-somos>

# Introducción

*Los ejes le hablan (cantan) a uno, y uno a ellos,  
y así se va integrando uno a ellos y ellos a uno.  
Mientras, cada vez, me hago más presente en cada célula,  
más viva, más balanceado el adentro y el afuera.*  
(R. J.)<sup>5</sup>

Este proyecto se centra en la investigación somática del eje vertical en danza. En el medio dancístico y de las clases de baile se habla, por ejemplo, del “eje longitudinal”, “axial” o “vertical” o de la “alineación”. En muchos casos se hace referencia a este para girar o para encontrar el equilibrio en ciertas figuras. Encuentro que, aunque los paradigmas anatómicos han cambiado, en las prácticas corporales aún predominan las referencias óseas: “vértebra por vértebra”, “cerrar costillas”, “sentarse sobre los isquiones”, etc. Según una visión biomecánica en la que la columna vertebral “soporta” el peso de todo el cuerpo, podría llegar a pensarse que la columna *es*, además,

5 Al final del libro se identifican plenamente los y las participantes en los talleres de quienes en este trabajo se reproducen textos, y a quienes a lo largo del libro se menciona solo con las iniciales de su apellido y nombre. En la nota al pie n.º 8 se aportan los nombres completos.



el eje. Pero hoy en día estamos inmersos en medio del *boom* de la fascia, del reconocimiento de la continuidad física, de la integración cuerpo-mente y la unidad. El cuerpo se mueve y se sostiene gracias a los elementos de compresión, los huesos, y los elementos de tensión, la fascia y todos sus componentes, en una estructura tensegril. En esta reconfiguración necesaria de los saberes y prácticas que se apoyan en la anatomía, cabe también la anatomía experiencial, la investigación de movimiento y la investigación somática en danza. ¿Dónde quedan entonces el eje o los ejes, cómo encontrarlos y cómo se sienten?

¿Cómo sería moverse si imaginamos o sentimos que los huesos flotan? ¿Cambiaría la cualidad de movimiento, el eje o la forma de entrenar? ¿Cómo sería si imaginamos, sentimos y exploramos que en el cuerpo existen diafragmas horizontales que suspenden las estructuras a diversos niveles y crean cambios de presión entre los espacios? ¿O si imaginamos que antes de haber columna, en la evolución, ya existía el tubo digestivo, o que los movimientos del embrión necesarios para su desarrollo continúan en la vida adulta? Esto es dancísticamente interesante como puerta de entrada que reformula la técnica o la revela, y abre puertas creativas propias y singulares para cada uno/a. Estas y otras preguntas me han dirigido a un terreno de investigación en el que se encuentran la anatomía, la danza y la somática. Desde que la somática apareció en mi camino como artista, médica graduada y practicante de osteopatía, también he descubierto que el método de investigación basado en la práctica y en la experiencia es el más afín a este trabajo. Es, además, el centro de los campos en los que me muevo, y personalmente me parece más interesante hablar de la experiencia subjetiva que de valoración objetiva, en cuanto hablamos de *movimiento, acciones dancísticas, pedagogía del movimiento y creación para la escena*.

La pedagogía que he desarrollado se ancla en el entrenamiento que recibí en movimiento somático<sup>6</sup> (MS), en el conocimiento sobre el cuerpo que proviene del grado como médica general, el diploma en osteopatía (DO) y mi experiencia como artista de movimiento y de circo. Es importante mencionar que mi currículo académico combina tanto las ciencias como las artes escénicas, mientras que mi actividad profesional se centra en el terreno de lo práctico: el circo, la enseñanza somática y la osteopatía. Las artes escénicas, y especialmente la somática en danza, me han dado un contexto y un medio en el que puedo combinar mis saberes libremente, transgredir los campos de conocimiento, usar todas las herramientas teóricas y prácticas de las que dispongo y continuar investigando desde el cuerpo y el movimiento. Ese lugar privilegiado que la somática le da a la experiencia del sujeto, más allá de cumplir con un objetivo, ha sido también, por años, mi refugio, mi alivio y mi motivación para la investigación.

“Encarnar es, de alguna manera, separar. Es sentir la fuerza en el cuerpo mismo. Pero para encarnarnos, necesitamos saber lo que NO [énfasis en el original] somos nosotros” (Johnson 1995, p. 185, citado por Cohen, 1993, a su vez citado por Allen, 2009). Parafraseando a Johnson, esta investigación podría demostrar en el terreno de la práctica consciente y en el movimiento danzado lo que no apoya la alineación, lo que distorsiona el eje longitudinal o lo que desvía o “saca del eje”, sin que en perder el equilibrio o salirse de este hubiera despropósito alguno. Justamente, en esta experiencia propuesta

6 Es un sistema de educación somática fundado por Jacques van Eijden en el Somatic Movement Institut (SMI), en Ámsterdam, Holanda, que conduce al título de *coach somático*, aprobado por la International Somatic Movement Education and Therapy Association (Ismeta). Tiene una duración de tres años y dos mil horas de formación. Yo baso mi práctica somática en los principios de este método.

se puede encontrar material creativo o fuentes de movimiento que desarticulan o descomponen esa dimensión corporal habitual, especialmente. Según Andrea Olsen (1998), “la anatomía experiencial se ha desarrollado en paralelo con el trabajo corporal con un foco en educación corporal”. No por nada esta se ha integrado de forma creciente en los currículos de danza, reemplazando la enseñanza clásica de la anatomía. También ofrece un interesante diálogo entre la experiencia subjetiva y el conocimiento objetivo. Como Jess Allen —haciendo referencia a Hanna— observa,

Afortunadamente, la somática, a diferencia de las ciencias naturales, también es lo suficientemente equilibrada como para reconocer que los puntos de vista de 1.<sup>ra</sup> y 3.<sup>ra</sup> persona son igualmente necesarios y válidos; son simple e irrefutablemente diferentes, pero descuidar a cualquiera en favor del otro es ser científicamente “irresponsable”. (2009, p. 217)

En danza, y en la escena, este diálogo mundo interno-mundo externo es parte del oficio: conciencia del propio cuerpo, atención sobre el espacio, el sonido y las otras personas.

Desde sus inicios, y a lo largo del trabajo de varios pioneros/as (abajo mencionados/as y muchos/as otros/as más), la somática se ha definido como campo que estudia la experiencia del sujeto. Mientras la somática se ha nutrido de la ciencia, de prácticas corporales y teorías de Oriente y Occidente, la ciencia aún no ha validado la experiencia del sujeto como resultado o demostración de ninguna cosa (Allen, 2009). La somática, con una orientación mente-cuerpo o cuerpo-mente, según el caso (Eddy, 2009), está definida hoy en día como un campo del conocimiento en sí. Su metodología es ecléctica y reúne un sinnúmero de prácticas, métodos, técnicas y escuelas. A su vez, ha influido y recibido

influencia de campos teóricos como la filosofía y la psicología, y campos prácticos como las artes escénicas, la ejecución musical, las artes marciales y el yoga, entre otros. Tras años de estudiar a teóricos del soma, Thomas Hanna entró en contacto con maestros que dirigían exploraciones físicas y sensoriales, y acuñó el término *somática* para designar este campo del conocimiento emergente. Más tarde, definió la *somática* simplemente como el campo que estudia el soma, a saber: “el cuerpo percibido en primera persona” (citado por Mullan, 2012, p. 11). Según Marta Eddy, investigadora de la historia de la somática y sus linajes,

Las prácticas de educación y terapia del movimiento somático abarcan la postura y evaluación del movimiento, comunicación y orientación a través del tacto, palabras, anatomía experiencial e imágenes, y la creación de nuevas opciones de movimiento —también conocido como patrones de movimiento, reeducación del movimiento o de los patrones de movimiento—. [...] El propósito de la educación y la terapia del movimiento somático es mejorar procesos humanos de conciencia psicofísica y funcionamiento a través del aprendizaje de movimiento. (Eddy, 2009)

Este proyecto se propone experimentar somáticamente, es decir, haciendo conscientes las sensaciones, con varias estructuras que se organizan en el eje vertical de la persona, para sentir sus efectos en la alineación y en la cualidad de movimiento. ¿Y por qué en ese eje? Porque es la dimensión que predomina en el cuerpo humano y en otras especies: somos más altos que anchos o profundos. Desde que el ser humano se organizó en la bipedestación, el eje predominante en el cuerpo coincide perpendicularmente con la faz de la tierra, así que coincide nuestro eje vertical con el de la dirección de la gravedad. Probablemente de

ahí deriva la importancia de este tema: sin imaginar el cuerpo como una serie de bloques, imagen demasiado rígida para servir de analogía, es cierto que, si nuestro eje coincide con el eje de la gravedad en una postura adecuada, hay un menor gasto energético y más disponibilidad para poner atención y energía en movimientos más complejos. ¿Y por dónde pasa este eje vertical? ¿Es una línea, un espacio, un flujo, una dirección, o es un tejido particular como la columna vertebral, el sistema nervioso central u otro órgano? ¿Es uno o son varios? ¿Cómo cambia con el tiempo o el entrenamiento? ¿Cómo se desarrolla y cómo se entrena? Y, finalmente, ¿cómo se siente o sienten? Sin ser capaces de indagar teóricamente todas estas preguntas, pero sí adentrarnos en la última de manera práctica, esta investigación plantea como punto de partida la exploración sensorial, experiencial y guiada de los sistemas y tejidos que se organizan de forma longitudinal<sup>7</sup> en el cuerpo físico (véase el capítulo “Anatomía por explorar vs. relatos”). Esto, a su vez, varía de persona a persona, dependiendo de su relación con la gravedad y el movimiento, de su historia personal y su estado presente.

Se abordaron estos temas de forma teórico-práctica: bases de anatomía y exploraciones de movimiento guiadas, como es propio de la anatomía experiencial. Cada exploración tuvo como objetivo construir cada vez una nueva experiencia de eje (véase el capítulo “Metodologías”).

Este proceso investigativo se organizó en cuatro fases:

7 Usaré en adelante “eje longitudinal” para referirme a este eje, porque este término sirve en todos los niveles del movimiento y también en el desarrollo que se da a nivel del suelo, pero se podría llamar “eje vertical”, “axis” o “eje axial” cuando además se experimenta en posiciones de sede- o bipedestación, y coincide con la dirección de la gravedad. Cuando hago referencia al “eje longitudinal” me refiero al eje en cuestión, considerando la posibilidad de que existan, y puedan sentirse, múltiples ejes longitudinales.

1. Preparación de los talleres y convocatoria.
2. Realización de dos talleres presenciales de dos sesiones de cuatro horas en La Casona de la Danza. En cada uno de estos talleres participaron siete personas.<sup>8</sup> Cada participante registró de manera escrita o visual su experiencia en una bitácora y respondió una encuesta al final del taller.
3. Sistematización del material escrito realizado por los participantes.
4. Análisis y redacción de la monografía, y organización del material visual.

La experiencia del taller, según lo que se compartió, tanto verbalmente en el círculo como en los escritos, y según mis propias observaciones, superó totalmente las expectativas. Si bien me apoyo en la anatomía experiencial en todo este trabajo, sé que la trascendemos, sé que los significados que se despegan del simple hecho de moverse o respirar nos tocan en

8 Según los protocolos de bioseguridad de La Casona de la Danza, el aforo en sus salones es de ocho personas: siete más el/la maestro/a. La convocatoria se hizo entonces por invitación directa a personas que hubieran estado en contacto con mi material somático en el pasado, con quienes he encontrado una sinergia bella y propicia para esta investigación. Participantes del primer taller, 30.11 y 1.12.2020: Gerrit Stollbrock, Rafael Duarte Uriza, Carolina van Eps, María Paula Álvarez, Ingrid Terreros, Natalia Barceló y Carlos Ordóñez. Gerrit Stollbrock hizo el registro audiovisual y participó activamente. Participantes del segundo taller, 10. y 11.12.2020: Juliana Rodríguez, Laura Malagón, Camilo Martínez, María Vargas y Elisa Rojas. Además, estuvieron Estefanía Castaño, que no pudo estar en el segundo día del taller y no entregó material, y Gabriela Martínez, quien participó en todo el taller, pero tampoco entregó material, y por eso no están incluidas en este texto. Además, compartí este material en el Laboratorio de Entrenamiento Propio, del Departamento de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Javeriana, en Bogotá, y de esta clase, Daniel Ortiz aportó también una reflexión escrita, que aquí incluyo.

todas las dimensiones de lo que somos. En esta puerta que se abre sucede lo inesperado, así como también eso que busco. Lo desconocía en un inicio, pero probablemente lo intuía. Y como verán más adelante, estas vivencias fueron de gran significación para los y las participantes mismos/as. Deriva de aquí que este es un material de una profundidad que no habría podido describir sin haberlo explorado, sentido y visto de esta forma, en este proceso grupal. Me llena de dicha encontrarme, y que nos hayamos encontrado, con estas fuentes internas de vitalidad, creatividad y sentido. Se puede ver un tráiler de este taller en el siguiente enlace: <https://youtu.be/OfA4H9c45n8> (Stollbrock, 2021).

Definitivamente querría que mis descripciones y ensamblaje de experiencias ajenas fuera justa con lo que percibí, con lo que vi y compartí en ese espacio-taller en el que se abrieron caminos, como ejes, desde el pasado hacia el cosmos, y desde los individuos hacia sus partes, hacia la unidad que son y de la que hacen parte, pero no podré. Tan versátiles como lo fueron las experiencias de movimiento, que parten de un lugar común y se diversifican en una multiplicidad de sensaciones a veces comunes, y a veces claramente no, así es este texto: cuidadoso pero singular, tan afín a mi propia subjetividad que no puedo garantizar ninguna objetividad, más que retransmitir sensaciones oídas, vistas y leídas en dibujos y palabras, en una continuidad, en otro relato.



# Origen de esta investigación

Esta investigación nace de mi experiencia previa con el material del taller “Fascia y movimiento” (FYM), que desarrollé a comienzos del 2014, y que dio origen a varios espacios de formación en múltiples lugares, y a dos artículos publicados: uno en la *Revista de Investigación en Danza*, del Instituto Distrital de las Artes, en el 2017, y otro en el *Journal of Somatic and Dance Practices*, en 2019. Se puede ver un tráiler de ese taller en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=-hVqwO3rD1g> (Stollbrock, 2019).

El recorrido de ese proceso en torno al taller FYM es inverso al que se realizó en esta ocasión. En ese proceso, primero se dictaron los talleres y luego surgió la idea de escribir al respecto. En este caso, se enlazó desde el principio con la actividad pedagógica, de tal forma que las preguntas hicieron parte integral de los talleres y, a la vez, se recogió y sistematizó el material en conjunto con los participantes. Como investigadora, constato que empezar definiendo que se trata de una investigación somática en movimiento contribuye a establecer un orden claramente más conveniente.

Como otro antecedente importante, quiero mencionar que en enero de 2020 se realizó el taller “Diafragmas”, de nueve

horas, para nueve participantes, en Adra Danza.<sup>9</sup> Este taller surgió de mi interés en abrir otro tema de investigación, a saber, la conexión que deriva de la conciencia de los diafragmas: “Es una nueva exploración somática en torno al concepto osteopático de *diafragmas*, en pro de la investigación y la eficiencia del movimiento. [...] Si la alineación corporal se basa en estos, más que en el sistema óseo, ¿qué tan gatos podemos ser?”. Dediqué cada sesión a uno o dos de los cinco diafragmas descritos por Zink (Parsons, 2005) y diseñé recorridos de anatomía experiencial para despertar esas zonas y llevar las sensaciones al movimiento, a la danza y, también, a la experiencia del eje. Pude vislumbrar, y eso lo comentamos colectivamente, que este punto de partida invita a desarrollar una creación o a continuar con la investigación. Los diafragmas son, entonces, uno de los temas que incluí en “Experiencias de eje-s”.

El *ms*, creado por Jacques van Eijden en el Instituto de Estudios Somáticos (Institut for Somatic Movement Studies), se basa a su vez en sus propios estudios de BMC® con Bonnie Bainbridge Cohen, de Ideokinesis, y, de *release* (véase el capítulo “Referentes”). En el campo de la somática es usual encontrar estos linajes, saberes que se transmiten directamente de maestro/a *release* alumno/a, así como nuevas técnicas, métodos o sistemas que surgen según las combinaciones de lo aprendido de los maestros/as y experiencias personales de los fundadores/as. Como mencioné anteriormente, considero que este es también mi linaje, si bien claramente se nutre desde mis estudios varios sobre anatomía, las prácticas corporales del circo, la danza contemporánea y la osteopatía.

9 Adra Danza es la compañía y asociación cultural fundadas por Marta Ruiz, q.e.p.d., maestra, bailarina y coreógrafa colombiana cuya huella es un aporte imborrable para la danza en la capital.

El trabajo pedagógico en la somática lo he realizado mayoritariamente con bailarines, porque la somática y la danza contemporánea han evolucionado juntas. También he trabajado con terapeutas corporales, fisioterapeutas y con gente no vinculada al trabajo corporal o dancístico. Por estas experiencias, he concluido que el refinamiento sensoromotor de los bailarines y artistas escénicos/as es una ventaja para el desarrollo de este tipo de investigaciones. Es un círculo en el que la somática alimenta la danza, y la danza alimenta la somática. El hábito de ocuparse en el cuerpo durante tiempos prolongados permite unos niveles de profundidad y detalle muy especiales, que pueden llegar a ser intolerables o incomprensibles para quien no tiene ningún entrenamiento propioceptivo, y también permite observar algunas tendencias y particularidades con mucha claridad.

La investigación práctica está en el seno de diversos métodos de entrenamiento y terapéuticos. Varios precursores de la somática, la danza y el teatro han sido primero, antes que nada, investigadores. Rudolf von Laban, Moshé Feldenkrais, Bonnie Bainbridge Cohen, Elsa Gindler, Frederik Alexander, el propio Joseph Pilates y Mabel Todd, entre otros/as, en la somática; Isadora Duncan, Martha Graham, Steve Paxton y Angel Vianna, en la danza y muchísimos otros/as también investigadores del teatro, la *performance* y el movimiento. En la osteopatía están William Garner Sutherland, quien desarrolló la rama craneal, y el propio Andrew Stuart Still, fundador de la osteopatía. Estos pioneros y pioneras pasaron horas, meses y años en el estudio, en la práctica, probando, sintiendo y analizando, guiados/as por problemas físicos propios, inquietudes muy arraigadas o intuiciones propias. La investigación en danza se puede dar en un ámbito teórico en el que se cuestiona como arte, y en la práctica, como método para la composición coreográfica, así como para revisar la pedagogía de técnicas de entrenamiento, entre otros. La somática, fuera de la escena y la producción

artística como tal, ofrece un campo de investigación que se encuentra en el cruce de varias disciplinas escénicas, terapéuticas y filosóficas, porque es un terreno fértil que ofrece herramientas teórico-prácticas a los fundamentos y metodologías en el estudio de la corporalidad.

## Referentes

En la búsqueda bibliográfica que realicé combinando palabras claves como *alineación*, *danza*, *postura*, *kinesiología*, *vertical*, *eje* y *movimiento*, encontré un libro importante de Eric Franklin (2012) titulado *Dynamic alignment through imagery (Alineación dinámica a través de la imaginación)*, en el que hace una revisión histórica del concepto de *alineación* y un recuento juicioso de las técnicas corporales que de una u otra forma se han ocupado de este tema. También vale la pena mencionar un artículo titulado “Emerging concepts of posture and alignment” (“Conceptos emergentes sobre postura y alineación”) (Krasnow *et al.*, 2001), que muestra un panorama amplio del estado de la cuestión en relación con el eje vertical y recoge, sobre todo, elementos del material escrito en torno a la danza clásica y los artículos científicos recientes publicados al respecto. La introducción de ese artículo es muy interesante como reconstrucción de este linaje de investigaciones:

Los educadores de danza han estado haciéndose preguntas y creando teorías sobre la alineación del cuerpo durante siglos. En el libro *La vida y obra de John Weaver*, Ralph incluye conferencias de Weaver, escritas en 1721, en las que se describe una buena postura para el bailarín. Blasis publicó por primera vez un *Tratado elemental sobre la teoría y la práctica del arte de bailar* en 1820, en el que

expone en detalle la colocación correcta de los segmentos del cuerpo de la bailarina. En la década de 1900, estos conceptos de alineación se estaban extendiendo, y discusiones detalladas de la importancia de enseñar una alineación adecuada comenzaron a aparecer por doquier en la bibliografía. [...] ¿Se prepara la colocación vertical del cuerpo en una postura tranquila para los ajustes dinámicos necesarios momento a momento para mantener el equilibrio mientras el cuerpo se mueve en el espacio, continuamente desafiado por disturbios para el balance? Y, ¿cómo gran parte del equilibrio y la alineación de un bailarín es un esfuerzo volitivo, en contraste con la activación neuronal inconsciente de los músculos? Si es el último, ¿pueden estas respuestas neuromusculares posturales ser mejoradas por medio del entrenamiento? (Krasnow, Monasterio y Chatfield, 2001)

Este artículo presenta sobre todo otros textos de corte académico y científico sobre kinesiología, en los que se hacen mediciones y comparaciones. Se demuestra, por ejemplo, que el entrenamiento dancístico de larga duración cambia la presentación de los patrones neuromusculares en las electromiografías. Aunque esta información es un soporte teórico objetivo de este proyecto, me voy a apoyar más en el libro de Franklin, porque su tema central es el mismo que el de este proyecto y, también, porque se funda en una idea de postura dinámica que es afín a lo que aquí planteo. Además, hace un recuento juicioso de las prácticas somáticas que se han ocupado directamente de este tema. En esta sección me guío por su revisión, que complemento en cada caso. Los métodos se presentan cronológicamente, según la fecha de nacimiento de sus fundadores, de más a menos reciente. Si bien este listado de referentes importantes respecto a este tema ofrece un panorama

amplio al lector, la investigación no se apoya en todos ellos, porque esto requeriría un entrenamiento en cada uno de esos métodos. Para ver las influencias específicas de la aproximación investigativa y pedagógica, así como el sustento teórico-práctico de este trabajo, sugiero ver el capítulo “Metodologías”.

**Eric Franklin** (1957-), es un bailarín, investigador, académico y fundador del “Método Franklin”, que combina la imaginación guiada, la anatomía experiencial, ejercicios mentales y físicos. Según el autor, el posicionamiento biomecánico dado por órdenes para ajustarse a una alineación visualmente correcta presenta dos problemas: primero, que esto no le informa al cuerpo sobre cómo moverse mejor, porque por muy bien que se vea, es un posicionamiento estático; y, segundo, aparecen tensiones extras que producen cansancio rápidamente. Lo resultante sería que el movimiento es menos eficiente, porque los músculos ya están ocupados manteniendo una postura.

Mejorar la alineación mediante el movimiento va a balancear el tono muscular, porque aumentará donde más se necesita y se reducirá donde no es necesario. Mientras la tensión física conlleva cansancio y afecta el estado de ánimo, una alineación dinámica adecuada, reduce el estrés fisiológico y psicológico, mejora la coordinación y la observación. Así, aumentan la capacidad para aprender y avanzar en las técnicas de danza. Se sienten nuevas conexiones que facilitan la tarea de encontrar soluciones para los retos de movimiento, y la mente está más preparada para ejecutar movimientos plenamente tridimensionales. Una mejor transmisión de las fuerzas a través de las articulaciones reduce el riesgo de lesiones y mejora la nutrición celular, porque a mayor flexibilidad de los tejidos, se mueven mejor la linfa, la sangre y los líquidos sinoviales. [...] La conclusión obvia es mejorar la alineación dinámicamente por medio

de prácticas de movimiento en lugar del posicionamiento estático del cuerpo... Como postura, entendemos la imagen total del cuerpo estando de pie, sentado/a o acostado/a. (Franklin, 2012.)

Se puede decir que en este método el autor recoge material<sup>10</sup> de Body Mind Centering® (BMC), Ideokinesis y de Yoga. Barbara Clark, alumna de Mabel Todd (véase “Ideokinesis”) escribió, con ayuda de algunos/as de sus estudiantes, entre ellos/ellas André Bernard, los libros *Let's enjoy sitting, standing, walking* (1963) (*Disfrutemos estar sentados/as, parados/as y de caminar*), y luego, *How to live in your axis: Your vertical line* (1977) (*Cómo vivir en tu eje: Tu alineación vertical*). Como vemos en estos títulos, estos autores/as se ocuparon centralmente de los temas de alineación y postura. De este linaje de Todd-Clark-Bernard-Franklin deriva el ejercicio de hacer círculos en torno a un eje central que se imagina activamente, que parte del centro de ambos pies y sube por la línea media hacia la coronilla. Esto se hace en ambas direcciones y se comparan ambos lados; luego se realizan saltos en cuartos, medios o giros completos, según el entrenamiento de cada uno/a. Es un ejercicio psico-físico en torno a un eje central imaginario que se busca físicamente. Lejos de buscarse lo correcto, se investiga la funcionalidad, y esta, a su vez, renueva la estructura.

**Bonnie Bainbridge Cohen** (1943-) es la fundadora del Body Mind Centering® (2020). En 1973 fundó este centro dedicado a la enseñanza del movimiento, mediante principios de anatomía, fisiología y embriología. Ella se formó en bellas artes, danza y teatro, luego como terapeuta ocupacional, y finalmente como

10 Véanse descripciones de los métodos y mención de sus fundadores más adelante, en esta misma sección.



terapeuta del neurodesarrollo. Un rastro maravilloso de este trabajo para la danza, la somática y la anatomía experiencial, es la conexión con los tejidos, los órganos y las células, para llevarlos a la conciencia. Se exploran, entre otros, los patrones de movimiento del desarrollo y los reflejos, porque cada etapa es necesaria para la buena expresión de la etapa siguiente, de mayor complejidad. De aquí destaco justamente este punto: cómo nos movemos o estamos alineados/as ahora es la resultante de nuestro desarrollo, de nuestros hábitos y entrenamiento; no solo es un apilamiento de etapas, sino que es posible volver atrás para reaprender (en inglés, *repatting*). Su visión está incluida en mi trabajo en un linaje así: de Bonnie a mi maestro, Jacques van Eijden, a mí.

**Joan Skinner** (1924-2021) creó la *Skinner release technique*, un método de entrenamiento de movimiento en el que se emplean imágenes, voz y música como estímulo para movimientos no estructurados e improvisados.

Soltar es una preparación crucial para permitir que una imagen te mueva por completo. Liberar no tiene que ver con moverse suavemente, sino con un flujo constante de movimiento sin agarrar nada. Obtienes tu orientación, no al aferrarte a algún centro, sino al dejar que la energía fluya, dentro de ti, a través de ti y a tu alrededor. Esta no es una era industrial, una visión mecanicista de la energía; no es algo finito que puedas fabricar, almacenar y usar. Te sientes parte de una energía mayor. (Skinner, 2005)

Aquí, el concepto de *flow*, así como la no rigidez, son esenciales para la alineación, porque cuando hay tensión o una postura mantenida, cesa de haber adaptabilidad y *flow*. Esto tiene sentido, porque las células están rodeadas de líquido, llenas de líquido, y somos 60% agua, aunque esto varíe dependiendo

de la edad. Este líquido, sea sangre, linfa, líquido intracelular, líquido cefalorraquídeo o líquido sinovial, está en movimiento para promover la salud de los componentes moleculares, dejar ir toxinas y traer lo necesario para la nutrición celular. Cualquier fijación en la postura, crea una tensión extra, que, sin la consecuente relajación, a largo plazo produce desbalances.

**Moshe Feldenkrais** (1904-1984) es el creador del “Método Feldenkrais”, una metodología somática de aprendizaje muy difundida que se enfoca en la sensación interna y la autoimagen. Asimismo, aparecen cuestionamientos sobre cuál es la estructura, dónde nace la acción, cuánta tensión se necesita y cuánta es superflua, cómo hacer de cada repetición un movimiento único, singular e igualmente vivo:

Sin una atención consciente a lo que uno siente durante una acción, y sin la aplicación de esta atención directamente a todo el movimiento resultante de estas acciones, no se producirá ningún desarrollo —la simple repetición mecánica nunca hará que esto suceda— [...] Si hay un desarrollo progresivo de la imagen de uno mismo, es necesario centrarse en completar la imagen en todas sus dimensiones, no solo en aquellas dimensiones con las que uno está más familiarizado. (Feldenkrais, citado por Palatchi, 2020)

Destaco de este trabajo el concepto de *aprender a aprender*, una apertura que libera de la repetición y pone al individuo en una postura de investigador, les da un lugar a la curiosidad y a las propias decisiones conscientes. Para esto, se usa mucho un intervalo de tiempo dedicado a la observación del antes, durante y después de la acción, y esto permite crear, o simplemente descubrir, formas más eficientes de moverse.

Phil Unselde es un autor, practicante de Feldenkrais, que me presentó la línea media como un concepto que puede abordarse desde diferentes nociones. Él habla de línea media funcional para referirse precisamente a la línea media que se desarrolla a través del movimiento con una interacción con el afuera, y también habla de la línea media somática, haciendo referencia a la estructura que nace en el embrión y que se desarrolla desde adentro hacia afuera. (R. J.)

**Joseph Pilates** (1883-1967) es el creador de la técnica Pilates. En la década de 1920 empezó a desarrollar un sistema de entrenamiento muy estructurado, quizá porque tuvo una niñez algo enfermiza que, ya como adulto, lo condujo a una mayor dedicación para fortalecerse. Se entrenó en yoga, artes marciales y budismo zen, y su sistema propone un balance de cuerpo y mente en acción. En 1926 abrió un centro de entrenamiento en Nueva York, y muchos de sus estudiantes también abrieron centros, adaptaron los ejercicios, y ya en la década de 1990 la práctica de Pilates estaba muy extendida por todo el mundo. Además de la armonía que se promueve en esta práctica, se encuentra la coordinación con la respiración, que podría derivar del yoga, así como la activación del *core*. Pilates es una forma sofisticada de movimiento que involucra el foco mental y que modula el esfuerzo físico. Definitivamente, esta técnica se relaciona con el trabajo sobre la postura y el eje.

**Mabel Todd** (1880-1956) creó el método de educación somática ideokinesis, que busca mejorar la postura, la alineación y la fluidez del movimiento mediante imágenes guiadas estructuradas. Se utilizan metáforas, como visualizar un objeto que se mueve en una dirección específica a lo largo de varios grupos musculares de todo el cuerpo, mientras se está completamente inmóvil. También puede ser el inicio de una exploración de movimiento. Los practicantes afirman que la práctica repetida

de esta fórmula particular de imágenes mentales se traduce en una mejor coordinación en la danza y en el movimiento en general, “basado en la idea de que las imágenes pueden mejorar la alineación esquelética y la postura por medio del rediseño de las vías neuromusculares en ausencia de movimiento abierto” (Pavlik y Nordin Bates, 2016). La ideokinesis se desarrolló originalmente como una forma de práctica mental para bailarines lesionados/as, pero algunas escuelas de danza lo han integrado en un protocolo somático estándar para todos los bailarines, porque se cree que optimiza el control motor y el rendimiento mediante el uso de períodos de descanso constructivo.

**Frederick M. Alexander** (1869-1955) es el creador de la técnica Alexander. Donald Weed, profesor de Alexander, escribe: “En cada movimiento que haces hay un cambio en la relación de tu cabeza con tu cuerpo, que precede y acompaña ese movimiento, y que te ayuda o se interpone en tu camino. La mente consciente tiene la capacidad de influir en todos los sistemas, incluidos los naturales” (Alexander, citado por Brennan, 2001). En la técnica Alexander se permite que la cabeza vaya hacia adelante y hacia arriba, que la espalda se ensanche y las rodillas se doblen naturalmente un poco, como recordando una postura ancestral y primitiva. Esta, a la vez, permite reaccionar a los cambios del ambiente sin que haya rigidez. También se aprende a dejar pasar la necesidad de hacer algo constantemente, para sentir de dónde proviene el impulso; así, entre todos los caminos neuromusculares posibles se puede escoger el más efectivo.

El yoga es un referente milenario y obligado en el trabajo sobre la alineación. Esta práctica de Oriente que penetró en la cultura occidental de forma muy extendida promueve la alineación en un trabajo activo, no solo físico, sino también espiritual. Yoga, palabra que viene del sánscrito y deriva de *yoking*, o unión, alude a la conexión o el lazo que existe entre la conciencia humana y algo superior. El *Bhagavad gita*, que

data de hace 2500 años, aproximadamente, es la referencia escrita más antigua y célebre que toca el tema de la alineación y la imaginación. Las asanas, que son probablemente la práctica más conocida del yoga, son posturas que trabajan la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la vitalidad de ciertos órganos de una forma específica, mientras avivan la conexión con la divinidad. La relajación está en la esencia misma de las posturas, que deben ser firmes y, al mismo tiempo, soltar tensiones innecesarias o excesivas. El cierre y la activación de los diafragmas hace parte de este linaje milenario.

## Sobre alineación, los ejes y las preguntas que animan esta investigación

La alineación de la persona en el eje vertical es un tema recurrente en danza: ella está presente cuando se habla del eje, o de saber girar, entre otros casos. En una clase de danza contemporánea se podría escuchar: “Alineemos la mitad del pie con las caderas, con las rodillas sueltas, y luego el cóccix, vértebra por vértebra, hasta la base de la cabeza, con los brazos colgando del hombro a cada lado”. Sin duda, es un buen ejemplo y está bien, pero no es preciso. La columna vertebral parece tener el papel más importante en la postura del tronco, cuello y cabeza. Esto es correcto desde un punto de vista neurológico, ya que casi toda la inervación somática<sup>11</sup> del cuerpo (exceptuando los nervios que salen directamente del cráneo) atraviesa la médula espinal,

11 Aquí es necesario diferenciar la somática como campo de estudio y lo que corresponde al sistema nervioso somático del sistema nervioso periférico (SNP), que se divide en dos: el sistema nervioso somático (SNS), o voluntario, y el sistema nervioso autónomo (SNA), o involuntario.

dentro de la columna vertebral. Sin duda, es de gran importancia mantener la columna vertebral sana y darle a su salud un lugar importante en el entrenamiento, pero este hecho no hace que la columna sea el eje vertical del cuerpo, principalmente por dos razones, que desarrollo a continuación.

En primer lugar, si usamos la columna vertebral como alineación, estamos alineando huesos, y los huesos están suspendidos, mantenidos y unidos por todo el sistema fascial, no apoyados como si de una torre se tratara. Es un ejemplo común usado para cambiar el concepto biomecánico del cuerpo decir que un esqueleto de plástico no se mantiene en equilibrio por sí solo: siempre necesita este soporte central, hecho de metal. ¿Por qué? En primer lugar, porque los esqueletos de plástico no se mantienen en una red de tensión como lo es la fascia en los cuerpos vivos. En segundo lugar, debido a que la columna vertebral está en la parte posterior del tronco: si nos alineamos pensando solo en la columna vertebral, nos inclinaremos hacia atrás, de modo que luciremos como una estatua, rectificaremos las curvas de la espalda y eliminaremos el rebote natural de la misma.

También he escuchado, principalmente en las clases de yoga, “alineación del periné con la coronilla”; esta es una versión mucho más precisa de la alineación. Y el maestro/a puede agregar: “Alinee las caderas con la mitad del pie”. Esto es correcto, porque hay diafragmas horizontales a diferentes niveles (en la base del cráneo, el torácico superior, el diafragma respiratorio y el de la pelvis), que sostienen el cuerpo en el plano horizontal y separan las cavidades. Ampliamente estudiados y trabajados manualmente en osteopatía, estos diafragmas le dan al cuerpo elasticidad vertical, diferencias de presión esenciales y permiten que la respiración pase por las diferentes cavidades, bombeando fluidos al hacerlo. Esas precisiones son correctas, también, porque si se estudia la línea media, pensando más en diámetros y distancias, terminará pasando por el cerebro, la garganta,

el corazón, muchas vísceras digestivas y el útero (cuando está presente). El eje, visto de manera objetiva simplemente como un trazo recto que pasa por todos los espacios ocupando el lugar central, está hecho de tejido blando, algunos órganos sólidos y algunos órganos vacíos que se apilan uno encima del otro.

Como ya se mencionó, si quisiéramos encontrar un único eje, universalmente, puede hallarse al sentir o buscar sentir la conexión sensorial o energética entre el periné y la coronilla, en cualquier posición, más fácilmente en posiciones neutras y alargadas del torso: acostados/as sobre el suelo, sentados/as o de pie. Aun así, es un eje pensado desde la objetividad, pero aquí buscamos el o los ejes que se perciben subjetivamente. No existe una estructura, tejido o sistema anatómico que haga ese recorrido; otros recorridos varios, sí: múltiples, individuales, y cambiantes también. De eso se trató el taller, justamente: de explorar esto.

Si consideramos la embriología, nuestro cuerpo conserva las marcas de su desarrollo. Existe la memoria del tejido y las células que viajaron de un lugar a otro, y la fascia que se pliega y organiza de acuerdo con los procesos embriológicos. La primera línea media físicamente existente es la notocorda, que aparece al comienzo de la tercera semana de vida intrauterina. En los vertebrados, se extiende a lo largo de toda la columna vertebral futura, y se desarrolla entre el sistema nervioso dorsal y el tubo digestivo primitivo. Da dirección longitudinal a los tejidos circundantes. No llega a ser una estructura o un órgano más adelante, pero “lidera” el desarrollo de los órganos y el sistema nervioso central mediante una señalización bioquímica bastante compleja. Aunque se encuentran algunos remanentes, propiamente dentro del núcleo pulposo de los discos vertebrales, en un adulto ya no hay continuidad (Stemple, 2005). La notocorda es funcionalmente una dirección y un eje, y tiene una intención longitudinal. ¿Es eso que buscamos cuando nos

paramos y entrenamos en alineación vertical? El concepto de “línea media”, así como las fuerzas presentes desde la embriología, son esenciales en la osteopatía craneal.<sup>12</sup> ¿Cómo podrían ser también parte de la conciencia del movimiento?

¿Es el eje vertical central una extensión del centro de nuestro cuerpo, en la línea media? ¿Pueden los órganos sostener una postura más eficiente en términos energéticos? ¿Puede el recuerdo de la notocorda servir para llegar a la línea media? ¿O cómo cambia esto la *experiencia del eje*? Estas preguntas serían letra muerta si no se pusieran a prueba. Tanto la somática como la osteopatía reconocen la diversidad en la organización de cada uno/a, de su soma y, aunque somos semejantes, observar las diferencias enriquece el conocimiento teórico-práctico. Como si se tratara de entrar en el agua con los ojos abiertos, la investigación somática en danza se abre de tal forma que es fácil no ver nada, perderse; luego el ojo se acostumbra y empieza a diferenciar algunas formas o colores. Estas preguntas fueron planteadas y, aunque pudieron precisarse aún más, la investigación necesariamente pasa por ese momento de “ceguera” o “perdición”.

En el ejercicio de recoger las experiencias de forma escrita, en el diálogo y en el análisis de la narrativa, tomaron forma los resultados: surgieron imágenes, texturas y respuestas a preguntas hechas y a otras que quizá no se habían hecho.

12 Según mis últimos estudios, y según la biodinámica, la rama más vanguardista de la osteopatía craneal, la notocorda es consecuencia de la línea media, y esta, como tal, si bien es perceptible y palpable, no sigue ninguna estructura o tejido anatómico (Sullivan, 2021).



## Metodologías

La exploración somática se basó fundamentalmente en anatomía experiencial, que implica conocer, conocerse desde la sensación, desde dentro, capa tras capa y tejido a tejido; en este caso, fue eje por eje, y se apoyó en exploraciones de movimiento e imaginación guiada. En los talleres me valí de estas herramientas, así como también de imágenes y explicaciones anatómicas, en general, después de haber estado en movimiento. En el caso de la notocorda, era conveniente empezar por la embriología, porque es una noción que no se conoce mucho.

Este proyecto se desarrolló tanto en movimiento como desde la reflexión autónoma de los/las participantes, en el debate y sobre el papel. Esta investigación ha sido teórico-práctica, y se propuso experimentar somáticamente usando como herramienta básica la anatomía experiencial, conceptos que derivan del campo de la osteopatía: el trabajo manual sobre la línea media y el modelo de los diafragmas horizontales. También resultan importantes algunos descubrimientos que derivan de mi formación en MS: la conciencia del tubo digestivo y las formas de acceder a la conexión con el sistema nervioso central y la columna vertebral. Mientras que la osteopatía ofreció modelos de anatomía que explican la interacción de la globalidad, la somática brindó las herramientas para hacer las experiencias. El componente práctico se apoyó en una revisión bibliográfica y se alimentó del análisis de las experiencias en los talleres.

La “investigación basada en la práctica” es una forma que la Academia ha reconocido recientemente, que nos permite trabajar en las artes escénicas con la esencia misma de estos oficios, en acción, aunque cabe decir que sus métodos están aún en construcción. Según Melissa Trimmingham, el valor de la práctica en la investigación es incuestionable, mientras que su aporte al campo de la investigación artística depende de la

habilidad para analizar y comunicar los resultados; debemos trascender el punto de vista subjetivo e inteligible y alcanzar a otros/as (Trimingham, 2002).

Dibujar o escribir directamente después de una experiencia somática nos sirvió para articular sensaciones físicas con palabras o imágenes. Usamos tanto un movimiento o posición como “lugar común”, que cada uno/una escogió para volver después de cada exploración, sentir y comparar los cambios, como el hecho de tomarse un tiempo para escribir o dibujar. Luego conversamos en círculo. Este material en texto e imágenes producido en el taller, en conjunto con un cuestionario específico que los y las participantes llenaron luego del cierre del taller, y que veremos más adelante, sirvieron como fuente primaria, mientras que los videos y la bibliografía especializada consultada, se utilizaron como fuente secundaria. Este procedimiento de selección de fragmentos de textos individuales, considerando categorías definidas o emergentes, hace parte de un método de investigación llamado “enfoque narrativo”, que proviene de las ciencias sociales y puede considerarse pospositivista. Se utiliza en medicina, antropología y etnografía para hacer de las subjetividades el foco principal de investigación (Goodmann, 2005; Kleinman, 1988; Overcash, 2003; Uribe, 2007). Hay congruencia entre el interés somático en la experiencia en primera persona y la de los estudios antropológicos, que utilizan las narrativas como metodología. Sin embargo, como afirman investigadores recientes sobre el uso de este enfoque “Las narrativas están incrustadas en contextos interactivos y organizacionales” (Atkinson y Delamont, 2006). En ese sentido, está claro que fue un acierto haber convocado a personas que conozco del gremio de la somática o de la danza, porque hay acuerdos tácitos y una familiaridad con la dinámica interna del taller, que permitieron generar foco, profundidad, disponibilidad y agudeza en la autoobservación. Este es un texto especializado,

sí, y aun así, espero que sea accesible para diversas perspectivas y niveles de formación.

Para hablar de los límites y problemas de este proyecto, cabe decir que, como investigadora y, a la vez, tallerista, podría encontrarme al final con lo que quise encontrar desde un inicio. Sin embargo, yo misma me he sorprendido con los hallazgos y, como el punto de partida fue la anatomía, esto de alguna forma permitió que la significación, las metáforas y los hallazgos reiterativos emergieran libremente. No forcé, en este sentido, o a conciencia, nada. Probablemente en una nueva fase de talleres, luego de haber escrito esto, esa inocencia de este inicio se haga más difícil.

Luego de revisar la bibliografía, diseñar el proyecto y definir los ejes que se explorarían, se realizaron dos talleres presenciales, que tuvieron lugar entre noviembre y diciembre de 2020 en La Casona de la Danza. Este fue su contenido:

Día 1:

- Introducción del taller y presentación de los/las participantes
- Diafragmas
- Tubo digestivo primitivo

El primer día empezamos en círculo hablando sobre lo que conocemos o entendemos por *eje* o *ejes*, y el porqué de este taller de investigación somática en danza, su origen y sus objetivos (arriba comentados). Trabajamos los diafragmas, uno por uno. Por la tarde trabajamos sobre el tubo digestivo primitivo, aprovechando que la práctica tenía lugar después del almuerzo. Y cerramos.

Día 2:

- Notocorda

- Eje cráneo sacro: columna vertebral, meninges y líquido cefalorraquídeo (LCR)
- Cierre

En este día hubo un cambio en el plan del taller. Había pensado desarrollar tres diferentes exploraciones: una sobre la notocorda, otra enfocada en el eje cráneo-sacro desde la conciencia y globalidad de su entorno líquido, y, finalmente, sobre la sensación más ósea y la columna vertebral como tal; sin embargo, una vez iniciada la primera mañana del primer taller con la explicación sobre la notocorda, y dispuestos/as todos/as a empezar, decidí juntar estas experiencias en una sola, es decir, pasar de una a la otra con la guía de la voz, sin interrumpir para conversar. Considero que fue una muy buena decisión. La continuidad no menguó la capacidad de sentir los varios momentos y, en cambio, le dio al universo de cada uno/a muchísima profundidad.





Gerrit Stollbrock (2020). La Casona de la Danza, Bogotá.





# Anatomía por explorar vs. experiencias: Estableciendo paralelos entre lo objetivo y lo subjetivo como resultado de la investigación

Aquí vamos a entrar ya en materia, en el cuerpo de los resultados. ¿Qué sucedió en los talleres con estos conceptos anatómicos puestos en movimiento, al pensar, sentir y dialogar respecto a estos ejes? Quiero organizar los resultados así: establecer constantemente un paralelo entre la anatomía, que además explicaré de forma pedagógica, y las experiencias subjetivas que se compartieron. Iremos desde las estructuras anatómicas que escogí como punto de partida de las exploraciones de movimiento, porque cada una de ellas, organizadas sobre el eje longitudinal, configura un eje, a las reflexiones compartidas. Lo organizo así: *Anatomía*, para ponerlos en contexto, y *Relatos*. Posteriormente me dedicaré a exponer los temas emergentes, aquellos que, sin buscarse, surgen: hallazgos y sensaciones que son compartidos



por varios/varias de los participantes y que alumbran el campo de los significados, el para qué o hacia dónde, que responden preguntas como ¿qué aportan estas experiencias más allá de la experiencias físicas o de reconfigurar la organización interna?, ¿de qué manera nos sirven, a nosotros/as que lo experimentamos y, más allá, al sector de la danza y el movimiento?

Yo, que generé el espacio, guie las exploraciones y todo el taller, me apoyo ahora en los escritos de quienes lo vivieron y se dejaron llevar por un camino teórico y sensorial, porque sus escritos hablan en primera persona y son más contundentes que mis pretensiones de objetividad. Sin embargo, los textos que los participantes me enviaron los sobrepuse, los crucé, los comparé y los edité en ocasiones, para sintetizar o corregir mínimamente su gramática. También los fragmenté para juntarlos con otros (todas las cursivas son mías), de modo que esto me permitiera ver eso que llamamos *categorías emergentes*, aquello que se repite y parece ir más allá de una experiencia personal para convertirse en un lugar común, sentido y simbólico, que parte de lo sensorial hasta transformarse en una interpretación de lo vivido. Esto trasciende la anatomía y el sentir para entrar plenamente en el terreno del sujeto y las múltiples facetas o capas de este acontecimiento. Si, además, son compartidas, esas serían las perlas del trabajo, sin olvidar que los moluscos son los que producen las perlas.

## Diafragmas

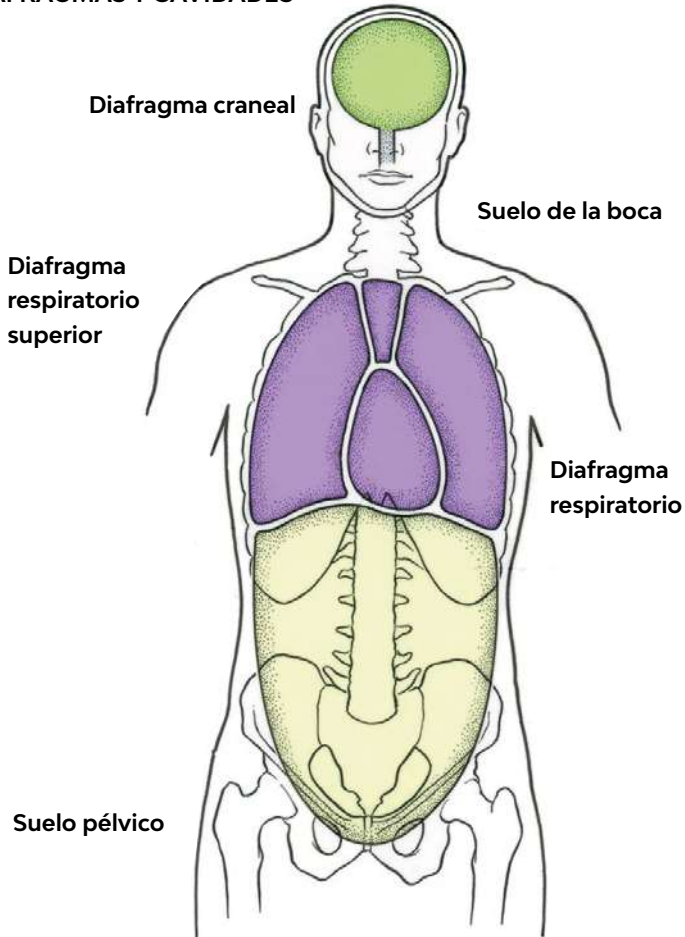
Los diafragmas son estructuras musculares o membranosas con forma de cúpula, bisagra o puente. Mientras lo que se conoce como *cadena miofasciales* son trayectos en sentido longitudinal, los diafragmas son transversales, y en su mayoría unen de lado a lado la periferia del cuerpo, anclándose en las

estructuras óseas de torso, cuello y cabeza. Como si se tratara de pisos, organizan y dividen elásticamente los espacios y órganos en varios niveles, desde la pelvis hasta la base del cráneo. Compartimentan las presiones y, a la vez, las suspenden. Son variables en forma y en tensión. Transmiten el rebote y la respiración. Si torso, cuello y cabeza están en posición neutra, se alinean unos sobre otros. De ahí deriva su interés en el eje vertical y el que hagan parte de este trabajo.

En la práctica fuimos subiendo de nivel, desde la pelvis hacia la cabeza. No obstante, también se habla de la elasticidad de los arcos longitudinales y transversal del pie, como si fueran un diafragma, por su forma y contractilidad. Pero no la incluí en la exploración por dos razones: por un lado, no encontré bibliografía que sostuviera esta explicación y, por otro, las demás estructuras puestas en juego aquí solo ocupan el torso, el cuello y la cabeza. Las extensiones, vistas así, son en efecto extensiones, extremidades, prolongaciones hacia el espacio del centro, del eje, y no son vitales.

En la exploración de los diafragmas vemos cómo cada uno se siente y es percibido de forma diferente: las observaciones, sean más técnicas o simbólicas, son más variadas. Una vez hicimos este recorrido uno por uno y pudimos realizar una exploración de movimiento usando la totalidad o el conjunto de los diafragmas, apareció una voz común. Yo uso la descripción osteopática de los diafragmas,<sup>13</sup> que son actualmente cinco: diafragma pélvico, diafragma respiratorio, diafragma respiratorio superior, suelo de la boca y diafragma craneal.

13 En yoga se han nombrado tradicionalmente tres de ellos, apoyándose en las *bandhas*, técnicas milenarias específicas que usan contracciones intencionales de estos músculos para facilitar la corriente de energía a través del cuerpo. Pondré cada vez los nombres que derivan de allí.

**DIAFRAGMAS Y CAVIDADES**

**Anatomía 1. Diafragmas.** Science S. (2013). "Diafragmas y cavidades". Ilustración anatómica de las cavidades anteriores del cuerpo, incluidos el cráneo, el tórax, el abdomen, la pelvis, la parte inferior del abdomen, la parte superior del abdomen, el diafragma, los pulmones, el corazón y el mediastino.

## 1. Diafragma pélvico<sup>14</sup>

### *Anatomía*

El diafragma pélvico, o suelo pélvico, es una estructura compuesta por varios músculos y por tejido conectivo, que sirve de suspensión a los órganos pélvicos y abdominales. Está formado por los músculos elevadores del ano, los coxígeos y la fascia pélvica parietal. El suelo pélvico separa la cavidad pélvica, por encima, de la región perineal, por debajo; la de la mujer es más grande, para acomodar el canal de nacimiento. Este sirve para proporcionar apoyo a las vísceras pélvicas, como la vejiga, los intestinos, el útero (en las mujeres) y la próstata (en hombres), así como para que los esfínteres urinarios y anales mantengan la continencia, facilita el nacimiento y ayuda a mantener una presión intrabdominal óptima. Tiene importancia que el o los partos provocan cambios en la forma y la función del suelo pélvico de las mujeres; de ahí que se ejercite regularmente en fisioterapia ginecológica, para la recuperación de funciones y tono del suelo pélvico posparto.

### *Relatos*

Algunas experiencias se relatan en un sentido más técnico y local: “Su percepción es puntual, porque por su ubicación, al ejercer contracción, se hace más evidente su relación con lo que está alrededor” (D. R.). O también: “La sensación que dio la zona media fue de un tejido fibroso, de soporte. En el caso de los esfínteres, la sensación de apertura y cierre se funde con la zona media” (O. C.). “La movilización de esta zona requiere del apoyo de los glúteos, pues tiene menor tono” (A. M.).

14 En yoga se conoce como *mul bandha*.

Otras experiencias, en cambio, hablan de las conexiones, de expansión y crecimiento: “Al moverme llevando la atención a este diafragma empiezo a sentir que crece algo que decidí llamar ‘Pensamiento en volumen expansivo’: el área de la pelvis en mi sensibilidad autoperceptiva empieza a parecer mayor con la exploración” (M. C.). “La respiración se amplió...; sentí las piernas, los talones más presentes y conectados. Quizás corresponde a que los pies son una continuidad de este diafragma. Percibí también más peso entre mis omóplatos al estar acostada. Al moverme sentí que el movimiento no viajaba tanto al torso. La palabra que me quedó resonando fue ‘*una base*’” (R. J.).

Otras apreciaciones toman un tinte más sinestésico, o incluso metafórico: “Vi un color rojo” (R. J.). “Como una vulva que saborea y absorbe, tal cual, como una boca. Al tiempo, la boca de vez en vez se abría. Noté que algo se enrollaba e iba hacia adentro cuando inhalaba. En algunos momentos vino la imagen de que este diafragma es como un lago, un lago en las montañas, con aguas tranquilas, pero calientes” (V. C.).

También se dan relatos de vidas y eventos particulares, la historia íntimamente anclada en el cuerpo, en ese lugar: “Me pregunto al explorar este diafragma pélvico cómo aislar el ombligo al explorar adelante, pues inevitablemente allí las fascias están conectadas y tienen tirones, que vienen seguramente de adhesiones ocasionadas por las cirugías de las dos cesáreas. Al medio se encuentra el perineo y atrás se encuentra la zona más entrenada. La referencia a África, el legado que ha dejado la danza afro en mi cuerpo” (A. M.).

## 2. Diafragma respiratorio<sup>15</sup>

### Anatomía

El diafragma respiratorio como tal, comúnmente denominado *diafragma*, es un músculo circular abovedado que se encuentra separando la cavidad torácica de la abdominal. Permite que se realice el intercambio gaseoso y promueve la movilidad de las vísceras, pues las mantiene suspendidas, móviles, libres y en su correcto emplazamiento. Es el músculo de la respiración por excelencia. El movimiento de este diafragma no solo produce la inhalación y exhalación, sino que además masajea el corazón y los órganos abdominales. Es decir, es en parte responsable del buen funcionamiento cardíaco-circulatorio e intestinal. Según la osteopatía, el diafragma respiratorio es el *corazón de la sangre venosa*. Así como el corazón impulsa la sangre arterial con su bombeo, el diafragma respiratorio, sumado al movimiento de las piernas, impulsa la sangre y la linfa a subir y retornar al corazón. Además, gracias a lo que se conoce como *imantación diafragmática*, los órganos abdominales se encuentran cercanos a este, como “pegados” a esa cúpula (sobre todo hígado y estómago), pues al ascender y descender ocurre un efecto parecido al de succión.

### Relatos

Aquí nuevamente puedo leer una observación que describe bien la anatomía; sensorialmente, es local y precisa: “Me conecté con la imagen de una cúpula” (R. J.). O también la siguiente: “Sensación tubular que se expande y contrae con la respiración; da conciencia de la elevación voluntaria de la caja torácica” (O. C.).

15 En yoga se conoce como *uddinaya bandha*.

En otras narraciones aparece maravillosamente expuesta la importancia anatómica que describí anteriormente. Se lee entonces su carácter fundamental y, a la vez, *su abrazo*, la sensación de *casa*:

De la presencia de este diafragma se podría decir que es mucho más general. Abraza todo lo que está dentro, lo protege, lo cuida, lo contiene. El aire (la respiración) tiene mucho que ver con su activación, con sus posibilidades de ser percibido. (D. R.)

Es el centro del torso. (M. C.)

Era interesante el juego con la vertical porque se involucraba todo el torso. (R. E.)

*Me sentí más en casa, más decantada, más en mí.* (R. J.)

El trabajo con este diafragma fue muy interesante. Me daba una sensación de elasticidad y amplitud y, al estar consciente de lo que estaba sucediendo, la sensación cada vez era mayor, y me invitaba a la *ondulación* y a una respiración profunda de calma y proyección. (R. E.)

También sentí cómo la espalda se ensanchaba y empujaba el espacio con la espalda. Prácticamente la espalda tuvo más volumen y guiaba el movimiento, o allí se originaban el movimiento y las acciones de los brazos. ¡Eso me gustó: sentirme, además de *abrazada* y *contenida*, como propulsada por mi propio cuerpo!... Noté cómo mis movimientos de todo el cuerpo, al inhalar, iban articuladamente hacia el frente, redondeados, y *sentía un abrazo, como estar abrazando* y *dando abrigo*, y de nuevo esa interpretación de que este órgano es un sensor y al tiempo una vasija donde residen varias emociones. (V. C.)

Por otra parte, cada diafragma parece ser, en efecto, un reservorio de emociones y sensaciones particulares, variables en cada uno/a:

Me topo con el lugar del ajuste, de la paz. (A. M.)

Es más tenso hacia arriba. Está conectado superiormente a una zona hipomóvil en mi estructura. Percibo bastante afectación en esta zona... Enorme relación con la gravedad. (M. C.)

Apareció la sensación del elemento aire y el frío. (R. E.)

Luego se menciona una conexión recurrente con los hombros, los brazos y las manos:

También sentía que era un movimiento muy expresivo que se iba proyectando hacia los brazos con el abrir y cerrar, giros y direcciones en el espacio. (R. E.)

Vi necesario usar mis manos para sentir, pero también buscando la sensación de peso, como si cargara el diafragma en mis manos. (V. C.)

Se meten sin desearlo los hombros; es difícil la disociación. (M. C.)

La respiración y la movilidad de los brazos fueron protagonistas, guías. (R. J.)

Por último, también se nombra la invitación a girar, rotar e ir hacia el espacio:

Interesante sensación al girar pensando la estabilización o rotación en la zona de este diafragma. (M. C.)

Percibí más calidad en la rotación, la torsión se desarrolló fluidamente. (R. J.)



### 3. *Diafragma respiratorio superior*

#### *Anatomía*

El diafragma respiratorio superior, o diafragma cérvico-dorsal, se encuentra localizado entre los límites anatómicos del cuello y el tórax. Su nombre *diafragma* es de uso casi exclusivo del gremio osteopático. Como el diafragma respiratorio propiamente dicho, está en relación con los pulmones y la respiración, en la parte superior de la caja torácica; de ahí deriva su nombre. Sin embargo, no es un diafragma muscular único como tal, como lo es el propio diafragma respiratorio que vimos antes. Está conformado por las dos primeras costillas, la clavícula, el esternón, las escápulas, los músculos escalenos, la innervación y vasos que transcurren por un espacio triangular conocido como el “*outlet* torácico” u “opérculo torácico”, porque da paso al plexo braquial, la arteria y vena braquiales que van hacia el brazo. Es conocido principalmente por su afectación, por un conflicto de espacio entre estas estructuras, por lo que pueden llegar a comprimirse los vasos o nervios, lo que genera síntomas en los brazos.

#### *Relatos*

Cito algunas palabras que me llaman particularmente la atención: activación del eje, alerta, potencia, alas, pesadez, verticalidad consciente, relación dinámica de los límites del volumen... Aquí se hace difícil unificar los relatos. De nuevo nos encontramos con apreciaciones casi anatomo-fisiológicas:

Corresponde a algo que en Feldenkrais a veces aparece como el cuello debajo del cuello, un lugar de soporte para la cabeza. (R. J.)

Soporte del cuello y la cabeza. Conecta los brazos al torso a través de esta conciencia. Da continuidad a la energía hacia los brazos y desde los brazos. (M. C.)

Los hombros, brazos y manos, entonces, toman relevancia. Esto es de esperar, porque la cintura escapular que ancla los brazos al cuerpo hace parte de este diafragma:

Pensar que la irrigación e inervación del brazo pasa por ahí, invitó a que los brazos tuvieran mucha presencia y peso, al igual que las manos. Los hombros se movieron con mucho gusto y variedad. Sentí más movilidad, amplitud, como si las costillas se hubieran despegado. (R. J.)

Contacto también con mi historia personal en la danza, donde los brazos han sido alas que evidencian el camino recorrido. (A. M.)

Aquí aparece finalmente un efecto global de activación central, que es muy interesante:

Activa todo el eje longitudinal. Esta acción pone en alerta al cuerpo entero. (D. R.)

Percibí conexión de los brazos con un centro, el eje que pasa por el pecho, sensación de estar más conmigo, más conectada. Adentro. (R. J.)

Invitándome a una verticalidad consiente. (R. E.)

Experimento la potencia que yace allí en mi cuerpo, las enormes posibilidades de movimiento que se promueven. (A. M.)

Y, por último, mirando más allá de cada uno/a:

Me quedé pensando también en la postura de los hombros cerrados con relación a lo cultural. Una interpretación posible es que en un país con tantas noticias que generan espanto, al recibirlas, verlas, estas impresiones dan forma a un gesto tensionado. El aire que se retiene en esta zona va acumulando tensiones que con el tiempo moldean esa forma en que se portan los hombros hacia adelante. (V. C.)

#### 4. *Suelo de la boca*<sup>16</sup>

##### *Anatomía*

Es el único de los diafragmas hasta aquí mencionados que no atraviesa la totalidad del perímetro transversal: no va de lado a lado y de atrás adelante uniendo toda la circunferencia, sino que está principalmente delante, como puerta de entrada, justamente, al medio visceral. El suelo de la boca, diafragma bucal o diafragma cervical, está formado por la lengua como tal, junto a los músculos de la nasofaringe, la glotis, el hioides (hueso suspendido que no se articula a otros huesos) y los músculos que se anclan a él, tanto hacia la cabeza como hacia el torso. Este diafragma regula el flujo de presión dentro de la faringe, la tráquea y los pulmones. De ahí que le dé soporte a la postura erguida. Es conocido tanto en el medio de la osteopatía como en el yoga.

##### *Relatos*

Aquí cambia bastante el tono: surgen la voz, el grito, las palabras, el filtro de las palabras, el “hacia fuera”, instinto, vísceras,

16 En yoga se conoce como *jalandhara bandha*.

respiración, vibración..., el aliento. Anatómicamente, sí; simbólicamente también, es así. Es un portal del mundo visceral, como lo es el periné para la pelvis, entradas y salidas, lugar de paso de hacia dentro y hacia fuera: lugar de expresión.

Suspensión. Garganta. Lengua. Movimiento desde la vibración producida por la respiración o por el sonido. *La voz. El aliento.* (D. R.)

... me generó una sensación de *querer hablar*. También sentipensé que es como *un filtro de lo que se quiere decir...* como *un gran colador de las palabras* que luego uno mismo susurra hacia sí y hacia el mundo. Una especie de *filtro entre el corazón y el pensamiento.* (V. C.)

Me sentía más conectada *hacia fuera*, hacia el espacio, que hacia dentro. (R. J.)

... *surge el grito*, la caída, el instinto, lo visceral en el estómago y el cerebro. (A. M.)

Y contactar con este lugar, libera, suaviza:

Se siente como un lugar de paso muy dinámico, cálido... Da la sensación de dinamizar toda la estructura con espontaneidad, le da una base expresiva al rostro. (O. C.)

## 5. Diafragma craneal

### *Anatomía*

Está formado por las meninges, que son la cubierta membranaosa del sistema nervioso central y, específicamente, por una parte transversal de estas que se denomina *tienda del cerebelo*,

porque separa parcialmente el espacio entre el cerebro y el cerebelo, dentro del cráneo y, a la vez, crea el espacio para el agujero magno. Se inserta internamente en el occipital y, en este caso, se trata de un diafragma membranoso que cubre solo parcialmente el área transversal. Es una parte integral del sistema cráneo-sacro, de gran importancia en el tratamiento craneal de la osteopatía, en la que se trabaja con la respiración primaria, como expliqué anteriormente.

### *Relatos*

*Es conectar con la palpitación de algo latente.*

(D. R.)

Aquí hay algunas observaciones que van en sentido del peso y la dirección del movimiento posible; otras flotan ancladas de cierta forma a la materia y la anatomía; otras se desanclan:

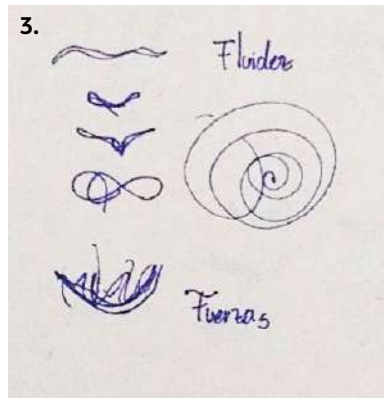
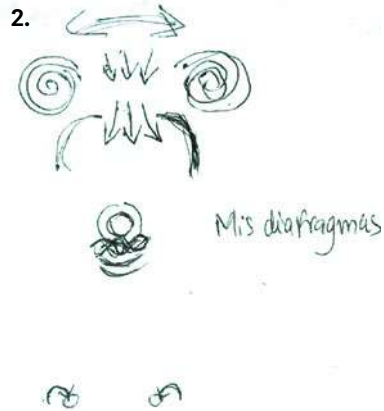
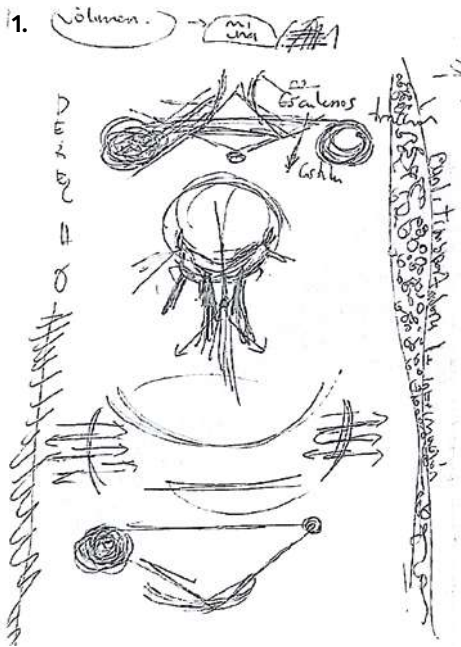
Sentí la cabeza realmente *suspendida, flotando y ascendiendo como un globo de helio*, pero conectada al sacro.

En la exploración de movimiento, la sensación fue más global. (R. J.)

De alguna manera, al suspenderlo en distintas direcciones da la sensación de *entrar* en el campo de lo onírico. (O. C.)

En este lugar experimenté *una idea de iluminación*, algo más relacionado con *la conexión con lo divino*. Me invitaba a la quietud, a la escucha en calma y profundidad, una experiencia muy familiar, parecida a lo que percibo con la terapia cráneo-sacral. (R. E.)

Exploración general sobre todos los diafragmas.



**Dibujo 1. Diafragmas, Nata: B. N. (2020)**  
**Dibujo 2. Diafragmas, Maria Paula: A. M. (2020)**  
**Dibujo 3. Diafragmas, Ingrid: T. I. (2020),** Bitácora del Taller "Experiencias de eje-s"

Se menciona:

- Lo concreto:

Los percibo como centros gravitacionales y bio-mecánicos. (M. C.)

La emoción, lo líquido y visceral: Impulso-líquido-visceral-cortante. (D. R.)

Surge también la certeza de que están atravesados por la emoción. Ellos permiten lo líquido gracias a su impulso (¿la fuerza de su pulso?). Ellos

permiten también lo visceral en relación con los cortes. (A. M.)

- La sensación de unidad:

Me movía sin los referentes mentales. Realmente el mundo de la sensación guiaba, sentía *cómo es moverse con todo sin dividirse. Maravilloso.* El corazón estaba a mil. Eso me pasa cuando algo muy novedoso y sensible me está pasando. (R. J.)  
Una percepción del cuerpo como una unidad, la sensación física de que *todo está conectado, pero al mismo tiempo es independiente* una cosa de la otra... Es una manifestación poderosa del universo dentro de nosotros. (R. E.)

Finalmente, algo que se repite, y parece sustancial a este material, es la sensación de niveles o estratos que reflejan claramente la exploración que se dio de esa forma, pero le añaden significado y relevancia, le dan sentido:

Me di cuenta de que casi no me moví sobre el suelo; habité la vertical y se sintió muy fluido, quizás porque los diafragmas me permitieron ir encontrando *pisos*. (R. J.)  
Fui encontrando *pisos* para reposar. (V. M., 2020)  
Sentí que cada diafragma iba abriendo nuevas posibilidades. Como si fueran niveles, en los cuales el primer diafragma activaba al otro, y el otro al siguiente, hasta llegar al último diafragma. Cada uno de ellos fue *el eslabón* de una cadena que al final jalaba todo el sistema. (M. L.)  
Son *estratos "ontológicos"* de fuerza, distintos: estar acostado, luego sentado, luego parado. Quizás ese esfuerzo de la erección sea también muy humano. Quedé conmovido de pararme, lloré un poco. ¿El peso de lo humano también?

Su altura ambigua, ligera, de vista de largo alcance, pero también, en cierta medida, descontrolada, controladora del mundo. (S. G.)

## Otros ejes

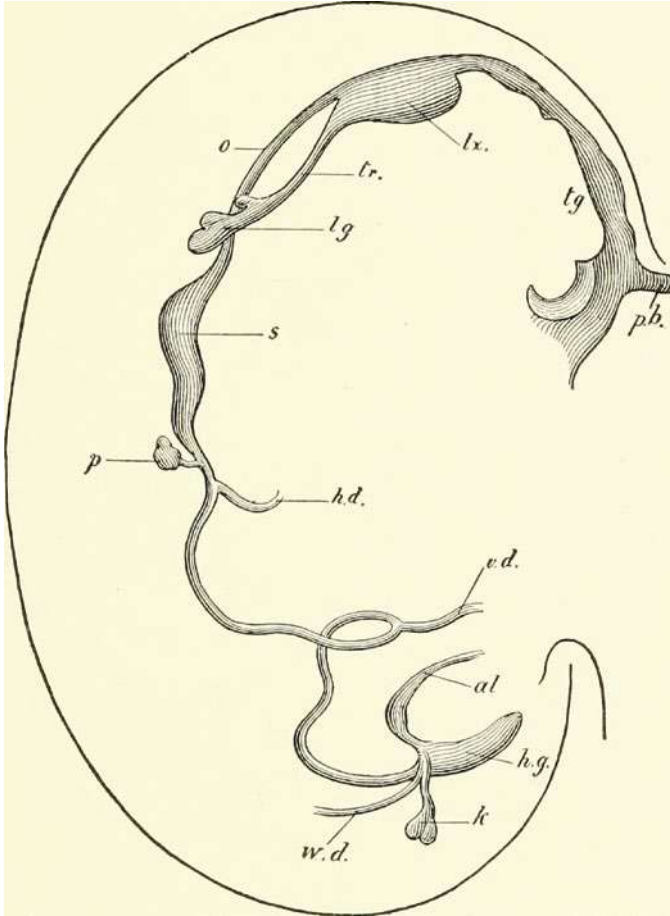
### 6. *Tubo digestivo primitivo*

#### *Anatomía y embriología*

El sistema digestivo, aunque hoy está plegado en el vientre, tiene una formación longitudinal predominante. Aquí hablamos de boca, esófago, intestino delgado, intestino grueso y ano. Los órganos sólidos que hacen parte del sistema digestivo, como el páncreas, el hígado y la vesícula biliar, embriológicamente, aparecen como botones del mismo tubo digestivo. Cabe hacer hincapié en que existen animales, también más primitivos, cuya forma física es de tubo. Este es el caso de los gusanos y de las larvas. La columna vertebral y los vertebrados son un desarrollo filogenético posterior; la columna aparece para dar protección a los órganos y como estructura que posibilita la postura erguida y la locomoción. Pues bien, también en la somática se sustenta que lo más complejo no reemplaza lo más primitivo, sino que se superpone. Hay, entonces, una formación en el eje longitudinal cuya función es digestiva y que va de la boca hasta el ano. En la anatomía de los seres humanos, la boca queda delante, y el ano, atrás. Además, el tubo digestivo cuenta con una red neuronal muy extensa, compuesta por cien millones de células, conocido como *sistema nervioso entérico* (SNE). Aunque no es posible llamarlo *el segundo cerebro* (Barrencheguren, 2016), como a

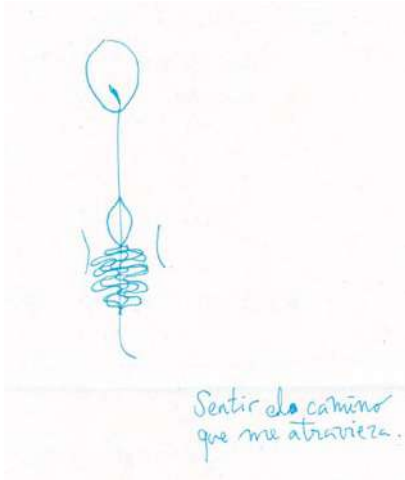


veces se promueve, funciona de forma autónoma y primitiva, posee una red neuronal muy numerosa y somáticamente es posible conectar con este sistema.



**Anatomía 2. Tubo digestivo primitivo.** J. Heisler *et al.* (1898). Texto de embriología, Library Book Collection/Alamy. Contorno del tubo digestivo del embrión humano de treinta y cinco días. (His.): pb, fosa pituitaria; tg, lengua; lx, laringe primitiva; o, esófago; tr, tráquea; lg, pulmón; s, estómago; p, páncreas; hd, conducto hepático; c, ciego; cl, cloaca; k, riñón; a, ano; gp, eminencia genital; t, proceso caudal.

## Relatos



**Dibujo 4. Tubo digestivo, María.**  
V. M. (2020).



**Dibujo 5. Tubo digestivo, Ingrid.** T. I. (2020).

Dejar que resuenen las palabras ajenas, inasibles, subyacentes, subrepticias, llenas, transitorias...

Sentir el camino que me atraviesa. (V. M.)

Es *movimiento continuo, transformación...*: pasa por muchos lugares, texturas, velocidades. Aquello que entra se transforma, en el camino *recoge mucho del cuerpo y deja mucho de sí*. Se disuelve. Se reconfigura. (D. R.)

Cada detenimiento implica asimilación, reducción, síntesis... El movimiento rítmico permite el movimiento de los líquidos, su acción. El sistema digestivo es *++\_ lo lleno del eje vertical \_++\_*. (A. M.)

Atravesar el hueso. Visceral. Extenderse, contraerse. Pasar a otro tiempo. Denso y a veces ligero, como agua entre el hueco. La onda. La curva. Las entrañas. *Irse a lugares profundos. Pensamientos irreconocibles. Excavando*. El hueco. La saliva.

*El espacio adentro. Es un movimiento que me conecta. Se estimuló la digestión, pero se estimula profundidad. (T. I.)*  
 En mi cabeza está mi boca, donde inicia el sistema, y en mi pelvis está mi ano, donde termina el sistema. *Me siento como una culebrita. (M. L.)*

## 7. Notocorda

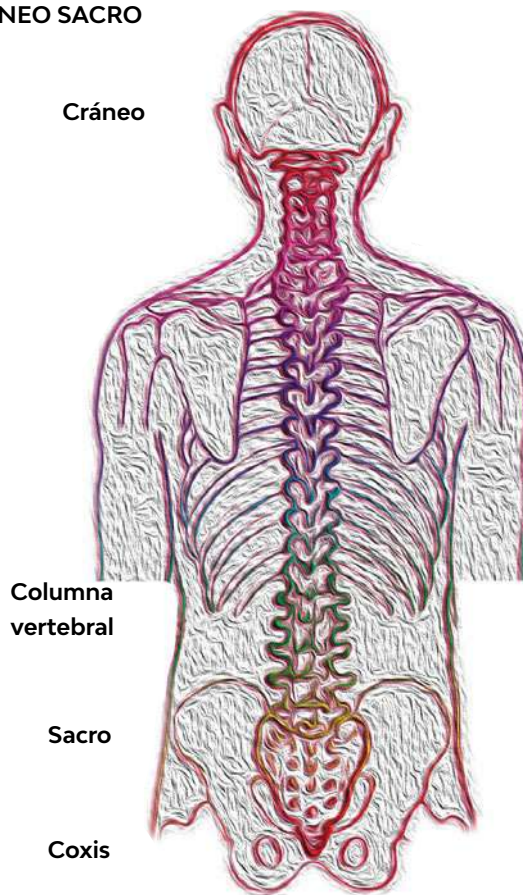
### Anatomía y embriología



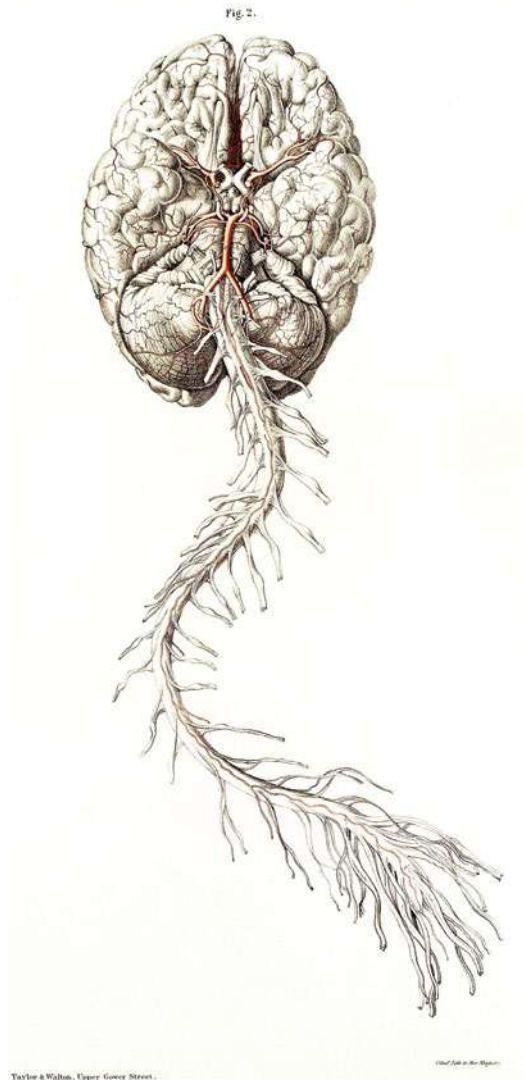
**Anatomía 3. Notocorda.** A. Tucker (2007). "Expresión del gen Sonic Hedgehog" (SHH). Vista lateral de un embrión de pollo en etapa 15 que muestra las regiones donde se activa el SHH (violeta). El ARNm se produce en la notocorda, en la base del cerebro y la médula espinal. También se produce en la parte ventral del prosencéfalo.

Es el primer eje que aparece en el embrión en la tercera semana de desarrollo, y crea en él la tridimensionalidad. Es, físicamente hablando, un material parecido al cartílago que de forma muy temprana divide espacialmente arriba/abajo, lado/lado y adelante/atrás. En el adulto hace parte de los núcleos pulposos en los discos intervertebrales de la columna, aunque ya no es una estructura axial continua.

#### EJE CRÁNEO SACRO



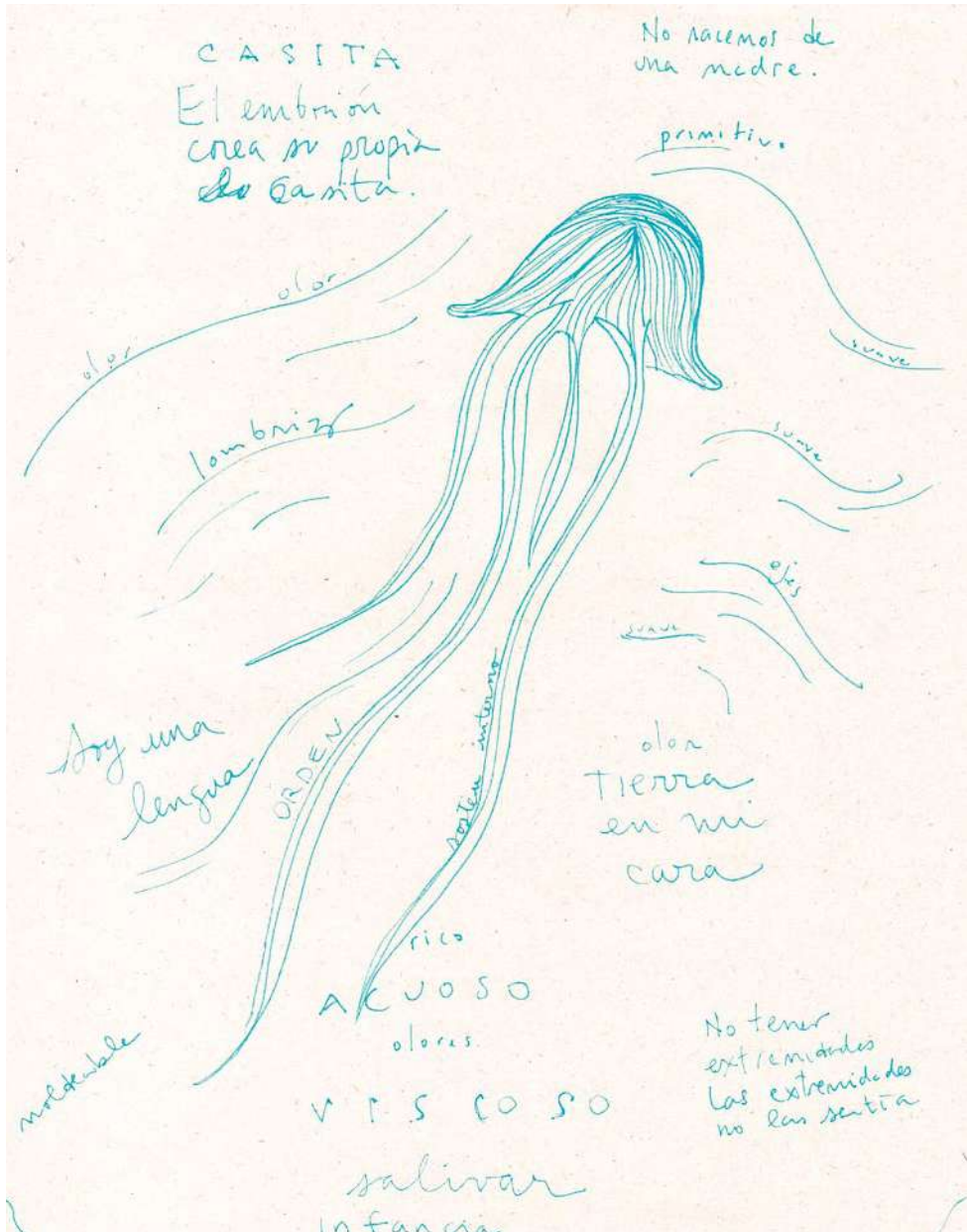
**Anatomía 4. Eje cráneo-sacro.** Pixabay (descargado en 2021). Columna vertebral o eje cráneo-sacro.



**Anatomía 5. SNC.** J. Maclise (1844). Litografía en color del libro *La anatomía de las arterias del cuerpo humano y sus aplicaciones en la patología y cirugía operatoria con una serie de dibujos litográficos*, de R. Quain (1844). Sc. Hist. Images. Ilustración del cerebro y la médula espinal del cuerpo de un varón adulto, para mostrar las arterias en la base del cerebro y las arterias vertebrales anteriores.

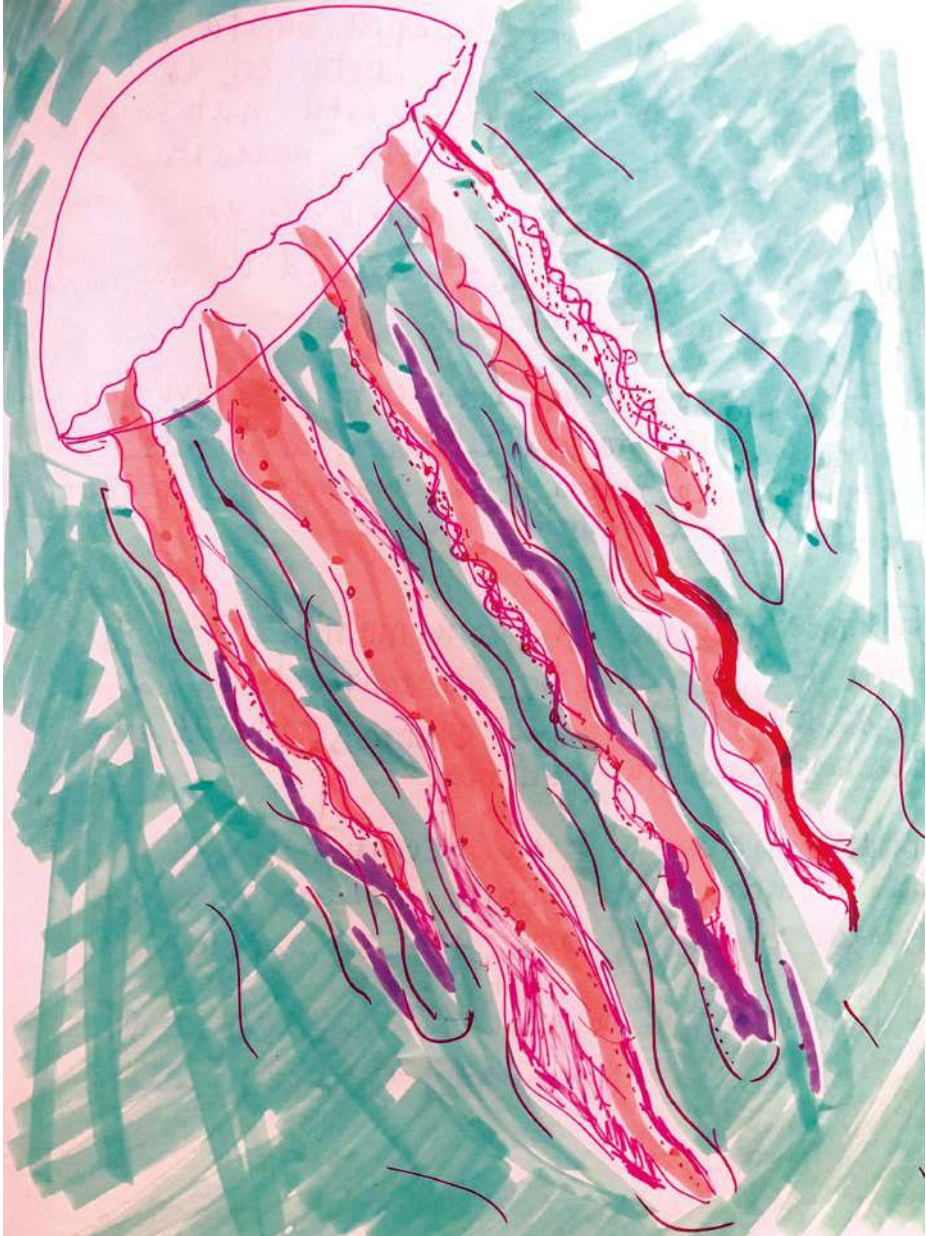
## 8. Eje cráneo-sacro: Columna vertebral, meninges y LCR

La osteopatía craneal se desarrolló a partir de la osteopatía, y hoy en día hay quienes la estudian como sistema terapéutico independiente, que recibe el nombre de *terapia cráneo-sacral*. Aun así, sigue haciendo parte del currículo de la osteopatía y de ciertas especialidades. En su enfoque clásico se trabaja principalmente el movimiento respiratorio primario, que es el ritmo que subyace a todos los ritmos corporales y expresa la vitalidad del individuo. El enfoque más biodinámico abarca el cuerpo en toda su dimensión y observa un cambio en la organización molecular, de forma generalizada (Lee, 2001). Tiene un gran potencial reparador, y como se observa más fácilmente en el sistema nervioso central que mueve a su vez sacro, columna y cráneo, se le llama principalmente *craneal* o *cráneo-sacral*, porque tanto los diversos huesos del cráneo, como el sacro, “respiran”, es decir, se mueven. Si se le llama *respiración primaria*, es porque antecede a la respiración propiamente dicha, secundaria o *aérea*: es la respiración de la vida misma, antes de que evolucionara la respiración como intercambio de gases que circulan en la sangre. Es la respiración de la célula misma. Se llama *respiración* porque hay ciclos de expansión y retracción. De ahí que se pueda acceder a ellas en la terapia, o en movimiento. Es más perceptible en el SNC, el LCR que lo rodea y sus meninges, así como todo el sistema osteoligamentoso, desde el cráneo hasta el coxis. Sin embargo, es un *movimiento involuntario* global. El LCR es un líquido incoloro que se produce en el mismo SNC, que protege, amortigua, nutre y limpia. Las meninges —duramadre, piamadre y aracnoides—, entre otras funciones, sirven de límite contenedor al LCR.



Dibujo 6. Medusa, María. V. M. (2020).





**Dibujo 7. Medusa, Laura. M. L. (2020).**



## Relatos

Aquí entramos en un terreno primigenio que ya se anunciaba en el abordaje desde la embriología. Según estas experiencias, es como acceder a un registro temprano (palabra mía) para encontrarse *con una fuerza inicial o potencia*: recuerdos de infancia, familiares, ancestralidad, algo primigenio, algo primario, unidad y diferenciación... Esta exploración fue la más rica y dejaré que hable por sí sola:

Contactar con la resonancia en (de) ella, en mi memoria, es contactar con una de las transiciones *primarias*, de la larga lista de ajustes que se suceden y reconfiguran el ser que soy ahora. (D. R.)

El cuerpo se entregó al contacto con la pared y la posibilidad de ser apoyado, expandirse a partir de ella, colgar, deslizar, recorrer con todo el cuerpo o solo una parte de él surgieron desplegando un universo entero.

En esta danza aparecieron poco las referencias anatómicas: la notocorda, el sistema nervioso y la columna no fueron imágenes o conceptos guías de la exploración; más bien, todo mi ser se entregó al movimiento y a esa relación con la pared. Hubo momentos de gran intensidad, de hallazgos y conexiones con el espacio, el cabello suelto, la piel dispuesta, escuchando alrededor. El cuerpo agitado tardó en volver en sí, y recuperar el ritmo de la respiración.

Una vez se llegó al fin de la exploración, la mente se encontraba completamente libre de pensamientos, en lo más profundo de la neutralidad, vacía de toda opinión, libre de cualquier observación.

Así que se pasó al momento de registrar lo sucedido, y entonces llegó la comprensión de que dicha danza encarnó profundamente la notocorda, la columna vertebral, el sistema nervioso, de manera tan profunda que no lo

pude percibir como acto consciente y relacionado con estas referencias anatómicas, sino más bien como una vivencia en sí, única, completa...

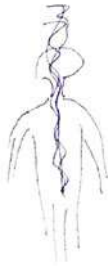
Vista en perspectiva, la pared permitió conectar con *un momento muy primitivo, primigenio*, ese en el cual nos invaginamos y conformamos la pared del saco vitelino, nos unimos a la pared uterina y ellas, límites vitales, permiten la vida, permiten el desarrollo.

Después de salir de la pared exploré su proximidad y poco a poco viajé al centro del salón. Allí, nuevas relaciones se empezaron a tejer, con el espacio mismo rectangular, con los desplazamientos circulares, con los compañeros que tejían danzas yuxtapuestas, a ratos concéntricas también. La fuerza de la rotación, de los cuerpos que giran en torno a un centro... (A. M.)

La imagen que me llegó para conectarme con la notocorda fue la de un sable de luz. Moverme desde ahí *me llevó muy adentro...* Es tremendamente poderoso reconocer que quizá nacemos como fuerza en el momento en que emerge el primer eje. O más bien, simplemente ese eje notocorda nos permite reconocer *esas fuerzas primigenias*. (R. J.)

Bailarse así, *desde la potencia, desde la memoria notocordiana, desde esa línea que me atraviesa*, que me hizo sentir potencia. Se me vino la imagen de mi abuelo, luego de mi abuela. Sentí el útero. Volví a esa línea que no tiene un lugar, pero está en un no lugar. Una sensación, un alargamiento. Me sentí con mucha potencia. Y luego la espiral, el cuerpo que juega, que se conecta más fácilmente, cuerpo que se expresa desde la memoria del cuerpo. Volver a encontrar el *equilibrio en el desequilibrio...* Sentir los pies de nuevo en el suelo. Sentí *la espiral, el canal*, moviéndose en la *polaridad entre diferenciación y unidad*, entre separación y reincorporación, entre la aparente diferenciación externa

y la secreta unidad interna. Circular entonces entre lo sólido y lo líquido, como Haike decía cuando hablaba de contrarrestar lo sólido. El canal es, entonces, un canal que, siendo acuoso, a su vez carga la señal/información de la diferenciación, de lo sólido. (T. I.)



**Dibujo 8. Eje central,**  
Ingrid. T. I. (2020).

Agua, fluidez, giros sin parar... *la conciencia de la vertical* muy presente en el movimiento, jugando con el (desequilibrio) los límites, el juego, *la incertidumbre de lo desconocido*, salir de mi zona de comodidad y de movimientos ya conocidos. Aparecieron *imágenes místicas y ancestrales*. Volver de nuevo a ese lugar conocido me trajo paz, calma, centro y armonía, una respiración profunda y tranquilidad. Me llamó mucho la atención que durante el trabajo con la notocorda experimenté la presencia de un olor muy particular, como a flores, muy fresco y delicioso, lo que me *evocaba* la presencia de mi tía abuelita, que es muy importante para mí. (R. E.)

La directriz de patrones organizacionales de estructura y función, al hacerse el ejercicio de visualización, se presenta *como una forma tubular vacía y luminosa, con una contundencia vertical que diversifica su dinamismo en los distintos niveles transversales*. En principio, el medio propicio para esta experimentación sería el agua

o un medio acuoso; sin embargo, siguiendo *movimientos ontogenéticos* o *filogenéticos* se logra mantener una sensación suave que se articula casi sin esfuerzo en los distintos niveles y en el espacio. Una vez en bipedestación se generan las rotaciones, giros y espirales, desplegando... posibilidades. (O. C.)



Gerrit Stollbrock (2020). La Casona de la Danza, Bogotá.







# Preguntas de cierre sobre el eje/los ejes y el taller: Nociones, formaciones y transformaciones

Al final de los talleres les di a los participantes un tiempo para responder un cuestionario de preguntas, y ellos me lo entregaron o enviaron por correo. Estas fueron las preguntas:

- ¿Qué entiende por el eje vertical o longitudinal?
- ¿Qué piensa o siente sobre este eje o ejes?
- ¿Cómo se ha transformado ese pensamiento o esa sensación con el tiempo?
- ¿Cómo se ha transformado ese pensamiento o esa sensación durante el taller?

Es claro que el concepto de *eje vertical*, o también de *eje central*, *eje longitudinal*, *eje axial* o *línea media* en los que indagamos partiendo de la anatomía, pero también poniendo en juego muchas de las creencias y prácticas en torno a este



concepto, está íntimamente ligado, a las prácticas corporales, las formaciones y experiencias de cada uno/a, que se entretajan en el cuerpo y su movimiento. No solo varían de persona a persona, sino que van cambiando en nosotros mismos con el tiempo y las vivencias, como veremos más adelante. Como bien decía Juliana, “A partir de la experiencia he ido construyendo y deconstruyendo la sensación de eje” (R. J.).

Una descripción que reaparece en los discursos y explicaciones, más clásica y cuestionable por su lugar anatómico tan posterior, es “la conexión coxis-coronilla”. Si se concibe este como el único eje longitudinal, física o metafísicamente, a nivel del coxis es demasiado posterior para el volumen de la pelvis.

Creería que esta concepción viene de usar preferentemente referentes anatómicos óseos y de adoptar el lenguaje anatómico de movimiento sin contrastarlo con un sustrato sensorial. También puede provenir del lugar central que se le ha dado a la estructura ósea como tejido de sostén, nociones biomecánicas hoy obsoletas.

## 1. ¿Qué entiende por el eje vertical o longitudinal? ¿Qué piensa o siente sobre este eje o estos ejes?

Hablando de ese único eje, ya no anatómico, sino de otro tipo, y recogiendo los escritos sobre el taller, ¿de qué tipo es? Veamos:

Como si dejara de estar tan afuera, pendiente de otros, y encontrara ese sostén interno tan gratificante. Como no estar sola. (V. M.)

Aquello que permite sostener la postura erguida, que organiza y permite la vida. (A. M.)

Es un patrón físico innato en el que no interviene la razón, y que está presente todo el tiempo, que nos permite mantener el equilibrio y, en general, todo el movimiento físico, pararnos, sentarnos, caminar. (R. E.)

Ese sostén que me suspende desde arriba. (M. L.)

Es un espacio energético que atraviesa el cuerpo y lo potencia, lo sostiene. Que puede migrar entre lo tangible y lo intangible. (B. N.)

Como una forma tubular vacía y luminosa, con una contundencia vertical que diversifica su dinamismo en los distintos niveles transversales. (O. C.)

Como un espacio del cuerpo donde suceden encuentros, cruces de energía. (D. R.)

Concepto que puede abordarse desde diferentes nociones. (R. J.)

Cruce/diálogo entre cada uno de estos lugares (diafragmas) y la información que fluye a través de él. (D. R.)

... Fuerte, contundente, potente, celeste, decisión, canal, conexión cielo-tierra. (O. C.)

Como un transportador de información, que crea espacialidad dentro del cuerpo. (B. N.)

Es mi dignidad y estar en el mundo. (V. M.)

Un potenciador creativo. (B. N.)

Es mi estar en mí. (V. M.)

Es presentarse frente al mundo, así sea acostada, la conexión tierra-cielo. (V. M.)

Un sostén orgánico que me permitió "eficiencia". (B. N.)

Es el canal por el cual circula la energía, el chi, la potencia (S. G.):

Espacio	canal	sostén interno
espacio energético		
sostén orgánico	energía	presentarse

mi estar en mí  
 conexión cielo-tierra    noción                    concepto  
 patrón físico innato    potenciador creativo  
 referencia espacial  
 transportador de información                    mi dignidad  
 decisión

¿Y si la definición es tan amplia y cambiante? Coincido con Natalia: “Tiene una definición móvil, nutre y expande las posibilidades de movimiento” (B. N.). Y veo que a veces no se conoce lo que es por lo que es, sino por lo que genera, por lo que posibilita, por sus determinantes o por sus relaciones:

**Aquello que posibilita el equilibrio, la destreza física y mental:**

Nos permite mantener el equilibrio y, en general, todo el movimiento físico, pararnos, sentarnos, caminar. Se puede desarrollar mediante el entrenamiento, y al hacerlo brinda seguridad, destreza física y mental. (R. E.)

Su reconocimiento permite a la persona dirigir con mayor precisión su propia decisión de moverse. Se puede orientar en el espacio con mayor asertividad y correlacionarse con el entorno con mayor versatilidad. (M. C.)

**Sostén muy humano de la vida característica de este planeta en el que existe la fuerza de la gravedad:**

Para mí, está muy presente que la fuerza de gravedad determina el eje vertical. Organizar la postura en la vertical, estar de pie. (R. J.)

Sería aquello que permite sostener la postura erguida, que organiza y permite la vida. (A. M.)

En torno a él se tejen los distintos estratos que nos componen, desde la vida vegetal, pasando por la animal, luego nuestra particularidad “humana”. (S. G.)

Al activarlo le quitaba peso a la masa de mi estructura, y al llevar al imaginario el lugar físico o energético, cobra vida el sostén y la repartición de fuerzas del sistema miofascial. (B. N.)

Lo que es tan humano es que sea vertical: no es nuclear a él ser vertical; la verticalidad la empujan las piernas. (S. G.)  
Me remite inmediatamente a la postura característica humana de estar de pie. (R. J.)

Me sostiene, pero no como mis pies, que son los que sostienen mi peso y mi estructura, sino como ese sostén que me suspende desde arriba, como un globo, lo cual me permite moverme y transformarme. (M. L.)

Brinda sensación de conexión, permite libertad y percibir todo el universo que somos, abre la sensibilidad, la posibilidad de escuchar más que de hacer por hacer. (R. J.)

(Los ejes) Me posibilitan el movimiento, la relación con las demás personas y con el espacio. (M. L.)

Me revelan las fuerzas que interactúan conmigo mismo, principalmente la gravedad, la resistencia del viento y los contactos o articulaciones que afectan cada eje, espontáneamente o como hábitos establecidos. (M. C.)

## 2. ¿Cómo se ha transformado ese pensamiento o esa sensación en el tiempo?

*Ha sido una noción en bastante movimiento y así me gusta vivirla, habitarla, sorprendiéndome (de) cómo ella aparece y desaparece para darle lugar a una nueva imagen o sensación que me brinda sostén.*

(R. J.)

Es interesante ver cómo esta noción de *eje* o *ejes*, por un lado, está ligada a las técnicas de entrenamiento corporal, sea danza, yoga o somática, y es mediante el contacto con estas y la práctica que se transforman. Es decir, las absorbemos, las practicamos y creemos en ellas. Puede ser también que las recreemos, o las reproduzcamos al enseñar y practicar lo que aprendimos. Otras nociones vienen más de la cultura y la educación, y están en relación con la postura erguida, la verticalidad, el estatus y la tridimensionalidad: los ejes x, y, z.

Todos los relatos son interesantes y tienen un valor personal. Aquí reproduzco dos que ejemplifican justamente las transformaciones de la noción de eje/s en el tiempo:

Al principio pensaba que todo pasaba por lo vertical, que lo vertical siempre estaba sobresaliendo, como una especie de jerarquía: noté cómo admiraba a la gente que era exitosa (como una idea de éxito, como flecha que va hacia arriba). Estas ideas eran muy fuertes cuando tenía dieciséis, diecisiete años. Al respecto yo me sentía muy bajita, por ejemplo, en altura, con relación a gente que, al día de hoy, al compararme, tenemos más o menos la misma altura. Otra afectación que tenía esta imagen jerárquica de la verticalidad tenía relación con mi propia proyección hacia la vida y mi rol en ella. Así que bien, en un momento de mi vida lo vertical tenía una influencia en mí como algo importante que alcanzar. Después de un tiempo, y con la práctica de la danza, esta idea vertical, no solo física, sino también mental, fue desmantelándose, y otras ideas aparecieron. Creo que una de las razones fue gracias a la práctica de la danza contacto y a entender, e ir incorporando en la práctica, las fuerzas gravitatorias, al hacerlas más presentes en el trabajo corporal. La idea de esa jerarquía vertical cambió gracias a que las ideas de las dimensiones del espacio-tiempo se expandieron, pues todo

se volvió más redondo y “espiralado”, ya que esa manera en la que el cuerpo fluye con la danza contacto tiene la cualidad de ser multidireccional, tanto hacia afuera en el espacio como hacia dentro. Esas sensaciones donadas por la experiencia de bailar danza contacto trajeron no solo nuevas pistas para comprender el cuerpo, sino la misma percepción hacia la vida. De paso, cambió también la idea-sensación que traía sobre la longitud, pues, al igual que con la de la verticalidad, me la imaginaba como algo extenso que tenía la cualidad de ir hacia una única dirección, para ayudarme solo a hacerme más larga, por ejemplo, en el trabajo con el cuerpo y, casi como autoimposición, mantener una posición de constante alineación hacia arriba. Pero, también, al hacerme sentir que debía alcanzar algo que estaba afuera. Con la danza contacto esas ideas fueron variando, desmantelándose, aunque confieso que me gusta tener la espalda firme. También una idea sobre el tiempo varió. En cuanto a lo longitudinal, como con lo vertical, ya no era unidireccional, sino pluridimensional y, en vez de ser solo una línea delgada (pues así me lo imaginaba), comenzó a tener espesor y a volverse profundo e ilimitado. Esas sensaciones sobre lo profundo, lo multi o pluridireccional, lo redondo y lo “espiralado”, lo blando, siguen vigentes. Y con el tiempo sumé otras ideas, como la interconectividad entre los tejidos, y no solo entre los intersticios del cuerpo, sino en el espacio que nos contiene y en las relaciones que hacemos mientras bailamos, o también fuera de la danza. (V. C.)

A lo largo de mi vida, este eje se ha transformado en la medida en que lo he buscado desde lugares distintos: primero desde la columna, en esa relación de cabeza a coxis que reitera la danza contemporánea desde hace más de treinta años; luego, desde hace veinte años, con

el recuerdo de la notocorda en el trabajo que se hace con el yoga, con el que se fomenta el flujo de energía en el canal central (*sushuma*); desde hace cuatro años, con la conciencia de los órganos, el trabajo de los diafragmas que se inició con el yoga y se enriqueció con el taller de hace un año, dictado por Haike, sobre los diafragmas; finalmente, en este taller se da toda la puesta en común que permite profundizar y precisar esas experiencias y referencias previas. (A. M.)

### 3. ¿Cómo se ha transformado ese pensamiento o esa sensación durante el taller?

Aquí reproduzco algunas de las respuestas a modo de párrafo, por su profundidad y claridad, y agradezco profundamente a los/las participantes por mostrarme la riqueza de esta investigación. Estos escritos parecen reiterar la fuerza de la somática: lo que se narra desde una experiencia o vivencia tiene ya cierta contundencia, de por sí.

Después de tomar el taller, la percepción que el eje central dejó en mi cuerpo fue una sensación de expansión y confianza. Entender esa huella del lugar primitivo de donde toda información se desprendió en alguna oportunidad, entender esa transferencia de energía también como un sostén primitivo, hicieron que la sensación de confianza sinestésica se fortaleciera. Surgió una confianza profunda al entender que el cuerpo trabaja para el sostenimiento constante de la fuerza de vida y de creación y vitalidad. Entender que el cuerpo trabaja para tu sostén y que la

marea de vida crea espacio y fuerza, da una sensación de crecimiento o alargamiento de toda la estructura corporal, tanto física como energética. (B. N.)

Las exploraciones en el eje vertical permitieron entrar en ese estado profundo que se genera cuando la improvisación de movimiento se encuentra con lo mejor que hay en uno, el tesoro del ser y su experiencia. Siento que el camino recorrido hasta ahora con el eje vertical, en mi historia personal, estaba esperando una experiencia de este tipo para ponerse sobre la mesa, ser visto, sentido y gozado, para poderse actualizar al entrar en la profundidad, develar y aclarar experiencias previas, recordar y reconocer conceptos anatómicos. (A. M.)

Durante el taller pude ampliar la noción de eje, y nutrir así mis sensaciones de eje, crear otras vías de acceso a esa noción tan mística, tan concreta, tan compleja (de tener muchas capas entreteljadas). Fue muy poderoso vivir, activar los diafragmas desde el movimiento orgánico y espontáneo. Eso me permitió crear pisos (soportes) para moverme en la vertical. También me pareció muy enriquecedor reconocer y diferenciar cualidades del movimiento de los diferentes ejes (la notocorda, tubo neural-sistema nervioso, columna vertebral y tubo digestivo). En un principio, la palabra *vertical* estaba resonando muy fuerte, como una especie de insistencia personal, pero al finalizar sentí que me liberé de esa insistencia. Los ejes cobraron vida, quedaron varios ejes resonando en mí. (R. J.)

Despertó muchas de esas memorias dormidas. Me activó física y mentalmente, hasta preguntarme qué significa el eje en la vida misma, centrarme, estar en equilibrio, fortalecer mi voluntad y confiar en lo que he hecho durante varios años de experiencias vividas y entrenamiento físico. Agradezco muchísimo esta oportunidad. (R. E.)



Tuve un espacio de resensibilización. (M. C.)

Durante el proceso se avivó aún más la motivación para prestar atención a las sensaciones, y aparecieron como novedosas imágenes, colores. La experiencia compartida da testimonio de la inmensa información que emerge de “la vertical”, desde organización estructural, memorias ancestrales o el origen de sustancias del cosmos. (O. C.)







Gerrit Stollbrock (2020). La Casona de la Danza, Bogotá.





# Otros hallazgos: Lo emergente

## Lo animal latente

Quería traer también *la oruga, las lombrices...*, eso primitivo y animal que también se menciona: el animal que somos, lo somos: no aparece porque lo imitemos, sino porque lo dejamos ser. “No la animalidad como esa cosa, esa fuerza del exterior, o esa mimesis del afuera, sino un regreso en el tiempo a los inicios propios. No la mimesis de un animal otro, sino el reconocimiento de la especie misma” (O. D.).

Somos *contradicciones*. Somos lombrices; a pesar de la complejidad del sistema, debemos permanecer lombrices. (M. C.)

Sentí, sí, *una apertura como de oruga*. Estaba siendo recorrido por energía que abre, escucha, empuja las paredes de mi cuerpo y del canal para que fluya mi ser, la energía. Terminé por eso erecto; me costó un montón llegar. Sentí el peso, la densidad. (S. G.)

## Confianza y autonomía

*Es el camino hacia ese lugar que al deseo llegar,  
el eje me lleva hacia allá.*

(M. L.)

Aquí definitivamente hay un hallazgo. ¿Cómo podría intuir que el trabajo sobre los ejes se relaciona con la confianza? No lo sabía y tampoco se mencionó: apareció. Si bien la intuición, el estudio y el trabajo me llevaron al diseño de este material pedagógico, ahora descubro que este material desenmascara una confianza inherente y orgánica. Simplemente emerge, sucede en algo que llamaré *un acto profundo de conciencia del soma y de la evolución de su organización longitudinal*. Así, también aparecen los conceptos de *autonomía* y de *fuerza*.

Me permite, además, moverme con la confianza de que, a través de la respiración, es posible reconectar con cada detalle de los cambios sucedidos durante mi existencia y asumirlos como una posibilidad para reconocer mi cuerpo, todo lo que este contiene y todo lo que lo configura. (D. R.) Me llama la atención que una compañera relaciona el eje con la voluntad. Lo que me surge es que tiene que ver con todo lo contrario: es algo más esencial y fundamental que la voluntad humana. Autonomía en la creación, “ya sabemos por dónde ir”. Esto me hace pensar que no se necesita de una fuerza extra, sino simplemente escuchar la fuerza vital y permitirle hacer su trabajo. ¿Cuándo empecé a ser una vida? La biodinámica le da espacio para que se exprese la fuerza. Me hace reflexionar sobre la importancia de dar espacio y de hacerse un espacio, para que precisamente experimentemos nuestra fuerza. (R. J.)

Al traer al imaginario y la sensación interna física de este eje logré conectar con una inteligencia muy primitiva, que creó confianza absoluta en el cuerpo que me sostiene. (B. N.)

## Eje vs. ejes: La polifonía

Según las experiencias en el taller, los sistemas y estructuras anatómicos que se organizan en el eje longitudinal, y su conciencia, permiten pluralizar, expandir y enriquecer la noción y la sensación de ejes: hacerla variable para que uno/una se vuelva más versátil.

Eje vertical sería aquello que permite sostener la postura erguida, que organiza y permite la vida. Dicho eje atraviesa longitudinalmente el torso y la cabeza, y se encuentra con esas múltiples dimensiones de organización que son la columna vertebral, el recuerdo de la notocorda en el canal central y el sistema digestivo. En su recorrido se articula igualmente con los diferentes diafragmas, en los pies, en el piso pélvico, el diafragma respiratorio, el *outlet* torácico, el suelo de la boca y el diafragma craneal, cada uno de los cuales generan espacios de experiencias diversas. (A. M.)  
 Pienso en la importancia de comprender la vertical, experimentándola no solo como dos direcciones en oposición, sino como un eje flexible que puede ir en todas las direcciones: adelante, atrás, arriba, abajo, derecha e izquierda. Este mismo compañero habla del equilibrio y desequilibrio; en danza a veces se le dice *salir de eje* para moverse. (R. J.)

Tuve en mente el orden lineal de lo expuesto —pelvis, perineo, esfínteres, diafragma—, y de repente salté a la



base de la boca, zona de escalenos, todo influenciado por la dinámica de la música. Al llegar al cráneo, una sustancia azul luminosa me atrajo al suelo. En la parte superior de la cabeza, suspensión en vacío, la sustancia me llevó al piso hasta hacerme viajar por el cerebro, notocorda serpenteante, y la coronilla en búsqueda de la luz... que entra al salón por la ventana. (O. C.)

En el taller se volvió menos unilineal, y ahora lo siento más... como tubérculo, es decir, con conexiones... con giros y volúmenes. Además, la conexión boca-ano la siento integrada a esa vertical. Es menos conceptual y ahora la siento mucho más en mi cuerpo, no tanto una imagen que proyecto en el cuerpo. (V. M.)

Esta práctica de hoy lo ató al movimiento más libre, también lo extendió a “otros” ejes; amplió el eje vertical. Lo siento menos abstracto que en yoga. Se siente más “poblado”: órganos, sistemas, funciones. (S. G.)

## Ondular, eje blando o eje duro

Un hallazgo menos sorprendente —porque hace parte de la mayoría de las técnicas somáticas— de las artes marciales y de la danza contemporánea, es la ineficacia de la rigidez vs. “la estabilidad dinámica”, un eje blando contrapuesto a un eje rígido. Y en esto, parece que ondular, movimiento a todas luces acuático y primigenio, es una buena práctica.

*Ondular* conecta con la digestión, el proceso. (A. M.)

*La ondulación* permite la vibración, la vibración permite estar atento a la materia, ser consciente de lo que sucede

mediante la atención puesta en la energía invertida en ese proceso. (D. R.)

Se transforma entre lo *duro* y lo *suave*, hoy se mueve como referente de organización psico-física. (O. C.)

Y a veces he sentido el eje tan rígido, que no logro soltar la cabeza para atrás, como si se fuera a partir el eje en ese extremo. He sentido cuando el eje tiene que ser *estable* para funcionalmente actuar eficientemente, y cuando este eje debe ser flexible para expresarme y poder moverme en cualquier dirección. (R. J.)

“*Volverlo blando*”, al eje. En la improvisación, su *eje flexible* estuvo presente todo el tiempo en su danza. (R. J., sobre su compañera)

El eje es móvil, es elástico, es maleable, resistente, pero liviano. El eje está en constante cambio y transformación. (M. L.)



Gerrit Stollbrock (2020). La Casona de la Danza, Bogotá.





# Reflexiones de cierre

Sin permitirme cerrar esta investigación con este texto, sino justamente habiendo abierto y explorado este tema, debo decir que lo sucedido supera mis expectativas y es un trabajo que quiero continuar. Los/las participantes fueron indispensables en este proceso, y todas sus formaciones, experiencias e historias de vida le dieron todo el sentido. Sus textos, desde el lugar de la primera persona, son, además, la perspectiva somática que quise exponer aquí.

A veces me pregunto cómo podría enseñar somática sin basarme en la anatomía, sin usar la anatomía experiencial como herramienta fundamental de las clases, pero también reconozco que es inagotable, inabarcable y encarna bellamente la complejidad de lo que somos. Me reafirmo en que es provechoso trabajar así, desde la anatomía experiencial. Esta investigación en torno a los ejes la puedo vislumbrar ahora como un proyecto de mucha profundidad y de larga duración.

El eje longitudinal se amplió y movilizó de cuanta manera fue posible, y se cerró en torno a una definición abierta, móvil y vital: como espacio energético, canal, potencia, sostén, casa, dignidad, decisión, estar con uno/a, sostén, sostén, sostén... Moviéndose entre lo sutil e intangible, entre lo sólido y lo líquido, expandió la presencia y las conexiones del estar ahora, moverse ahora. Percibirse en un cuerpo resiliente y adaptable



le da confianza a la persona, hace crecer su movimiento, abre la posibilidad de sentirse en desarrollo continuo y conectado consigo.

El tema se diversificó de tal forma, que se hace posible transitar los ejes, y además volver a ese eje, el eje, el que nos organizó de forma muy temprana y que ahora nos sostiene. Se onduló, se giró, se rodó, se crearon vínculos hacia lo vivido, hacia las familias, hacia el cosmos, hacia el espacio, hacia los y las presentes, y hacia la potencia propia, ese impulso, esa fuerza, ese canal vital que sin esfuerzo es presencia, es vida, es expansión y expresión. Descubrimos que es más importante desarrollar una estabilidad dinámica, un eje blando y versátil, y que esto puede suceder al percibir la diversidad de cualidades existentes longitudinalmente: lo cráneo-sacro, lo digestivo, lo diafragmático, lo notocordal o primigenio.

Somos más largos que anchos y profundos; que esto se dé en el eje vertical es, además, una característica específicamente humana. Mientras digerir, retorcerse, pausar orgánicamente, traen a la superficie el animal que somos, la organización para estar de pie es un equilibrio respecto a la fuerza de la gravedad, una conquista de nuestra especie y, en estos tiempos, también un acertijo. Ya no somos tan animales para sostener una postura humana, naturalmente. En el mundo contemporáneo se nos ha perdido la cualidad de lo orgánico: casi nadie sabe estar de pie, las tensiones y lesiones se nos acumulan, los discursos son aún biomecánicos, mientras la vida, simplemente sucede. Y es el movimiento —la danza, la somática y otras prácticas corporales— el que nos permite redescubrir, redescubrirnos y dejarnos ser. Esto es, creativa, técnica y vitalmente, primordial.

# Bibliografía

- Allen, J. (2009). Written in the body: Reflections on encounters with somatic practices in postgraduate dance training, *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(2), 215-224.
- Atkinson, P. y Delamont, S. (2006). Rescuing narrative from qualitative research. *Narrative Inquiry*, 16(1), 164-72.
- Barrencheguren, P. (2016). El intestino no es nuestro segundo cerebro. *Cultura Científica*. <https://culturacientifica.com/2016/12/09/intestino-no-segundo-cerebro/>
- Biotensegrity: A new way of modeling biologic forms (2016), Home page. <http://www.biotensegrity.com>. Revisado el 28 de febrero de 2018.
- Body Mind Centering®. <https://www.bodymindcentering.com/>. Revisado el 26 de mayo de 2020.
- Brennan, R. (2001). *El manual de la técnica Alexander: Una guía, paso a paso, para mejorar la respiración, la postura y el bienestar*. Paidotribo.
- Canal Muévete Contigo (27 de febrero de 2019). *Taller Fascia & Movimiento // Fascia & Movement workshop* [archivo de video]. [https://www.youtube.com/watch?v=gLgZ-Vf\\_ZcJk&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=gLgZ-Vf_ZcJk&t=1s)
- Canal Muévete Contigo (14 de junio de 2021). *Taller Experiencias de Eje-s // Axes Experiences workshop* [archivo de video]. <https://youtu.be/OfA4H9c45n8>



- Clark, B. (1963). *Let's enjoy sitting, standing, walking*. Tempe.
- Clark, B. (1977). How to live in your axis, your vertical line. *Theatre papers: first series*, n.º 8.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(1), 5-27.
- Franklin, E. (2012). *Dynamic alignment through imagery* (2.<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics.
- Goodmann, D. (2005). Illness representations of systemic lupus erythematosus. *Qualitative Health Research*, 15(5), 606-619.
- Hanna, T. (1976). The field of somatics. *Somatics*, 1(1), 30-34. International Somatic Movement Education and Therapy Association, Ismeta. [www.ismeta.org](http://www.ismeta.org). Revisado el 28 de febrero de 2018.
- Kleinman, A. (1988). *The illness narratives: Suffering, healing, and the human condition*. Basic Books.
- Krasnow, D., Monasterio, R. y Chatfield, S. J. (2001). Emerging concepts of posture and alignment. *Medical Problems of Performance Artists*, March 2001. <http://www.citraining.com/Emerging-Concepts-Posture.html>
- Lee, P. (2001). The primary respiratory mechanism beyond the craniospinal axis. *The AAO Journal*, 11(1), 24-34.
- Mullan, K. (2012). *The art and science of somatics: Theory, history and scientific foundations* (master of Arts in Liberal Studies Thesis). Paper 89, Skidmore College.
- Olsen, A. (1998). *Bodystories: A guide to experiential anatomy*. Expanded Ed. University Press of New England, Hannover & London.
- Overcash, J. A. (2003). Narrative research: A review of methodology and relevance to clinical practice. *Critical Review in Oncology/Hematology*, 48(2), 179-184.

- Palatchi, E. (2020). Feldenkrais Barcelona, [www.feldenkrais-barcelona.net](http://www.feldenkrais-barcelona.net). Revisado el 30 de mayo de 2020.
- Parsons, J. y Marcer, N. (2005). *Osteopathy: Models of diagnosis, treatment and practice*. Elsevier.
- Pavlik, K. y Nordin Bates, S. (2016). Imagery in dance: A literature review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(2), 51-63. doi: 10.12678/1089-313X.20.2.51, PMID: 27245944.
- Skinner, J. (2005). *Joan Skinner*. <https://movementresearch.org/people/joan-skinner>. Revisado el 30 de mayo de 2020.
- Stemple, D. (2005). Structure and function of the notochord: An essential organ for chordate development. *Development*, 132(11), 2503-2512. doi:10.1242/dev.01812.
- Stollbrock T., H. (2019). Fascial embodiment in movement, training and dance education: Insights from a somatic workshop. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 11(1), 7-23. doi: 10.1386/jdsp.11.1.7\_1
- Sullivan, C. (febrero de 2021). Biodinamia II nivel. *Traditional Osteopathic Studies*. Biodynamics UK [Clase vía Zoom].
- Trimingham, M. (2002). A methodology for Practice as Research. *Studies in Theatre and Performance*, 22(1), 54-60.
- Uribe, C. A. (2007). Factores culturales en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(2), 255-291.
- Van Eijden, J. (2018). *Somatic movement*. Somatic Movement Institut, <https://somaticmovementinstitute.com>. Revisado el 21 de mayo de 2019.

## Participantes en los talleres, de quienes se reproducen citas

En el libro se citan extractos de material de investigación no publicado, producido en el taller Experiencias de Eje-s, dirigido por la autora como parte del proceso correspondiente a la Beca de Investigación en Danza Idartes 2020, desarrollado en Bogotá, en La Casona de la Danza. También se citan apartes de la bitácora personal de D. Ortiz, participante en el Laboratorio de Entrenamiento Propio, dictado por la autora en 2021 en el Departamento de Artes Escénicas de la Universidad Javeriana.

Se identifica a continuación a los autores de dicho material, citados a lo largo del texto solo por sus iniciales:

A. M.	Álvarez, María Paula
B. N.	Barceló, Natalia
D. R.	Duarte Uriza, Rafael
M. C.	Martínez, Camilo
M. L.	Malagón, Laura
O. C.	Ordóñez, Carlos
O. D.	Ortiz, Daniel
R. J.	Rodríguez, Juliana
R. E.	Rojas, Elisa
S. G.	Stollbrock, Gerrit
T. I.	Terreros, Ingrid
V. C.	Van Eps, Carolina
V. M.	Vargas, María



Gerrit Stollbrock (2020). La Casona de la Danza, Bogotá.



Gerrit Stollbrock (2020). La Casona de la Danza, Bogotá.





# Experiencias de eje-s

¿Cómo sería moverse si imaginamos o sentimos que los huesos flotan? ¿Cambiaría la cualidad de movimiento, el eje o la forma de entrenar? ¿Cómo sería si imaginamos, sentimos y exploramos que en el cuerpo existen diafragmas horizontales que suspenden las estructuras a diversos niveles y crean cambios de presión entre los espacios? ¿O si imaginamos que antes de haber columna, en la evolución, ya existía el tubo digestivo, o que los movimientos del embrión necesarios para su desarrollo continúan en la vida adulta? Esto es dancísticamente interesante como puerta de entrada que reformula la técnica o la revela, y abre puertas creativas propias y singulares para cada uno/a. Estas y otras preguntas dirigen esta investigación en la que se encuentran la anatomía, la danza y la somática.

ISBN: 978-628-7531-80-2



INSTITUTO  
DISTRITAL DE LAS ARTES  
IDARTES

