

Stokoe, Patricia

Expresión corporal y danza

1 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias

8 al 12 de septiembre de 1993

Stokoe, P. (1993). Expresión corporal y danza. 1 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 8 al 12 de septiembre de 1993, La Plata, Argentina. EN: [Actas]. La Plata : Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7144/ev.7144.pdf

Información adicional en www.memoria.fahce.unlp.edu.ar



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Expresión corporal y Danza

Sra. Patricia Stokoe

Vamos a iniciar con la presencia de la Sra. Patricia Stokoe y la profesora Isabel Echeverri, una conferencia sobre expresión corporal-danza.

La Sra. Patricia Stokoe es fundadora de la Primera Escuela Argentina de Expresión corporal-danza; presidente honoraria del movimiento argentino de educación por el arte.

La profesora Isabel Echeverri, profesora de Educación Física, ha sido docente en nuestra casa. Realiza actividades de sensopercepción y dirige el estudio Tem de trabajo corporal.

Patricia Stokoe: Es muy emotivo para mí estar aquí una vez más colaborando con el campo de la Educación Física y colaborando abierta y públicamente con mucha energía junto con Isabel Echeverri, porque hace varios años que la conozco.

Creemos en unir dicotomías; creemos en unir esfuerzos, en la unidad. Por eso lo que hemos preparado lo vamos a dejar escrito y lo vamos a leer como un ping-pong para que no se aburran de una voz. Va a haber una voz y después otra, y vamos a dejar un tiempo muy generoso al final para las preguntas, porque ese momento es el más dinámico, en el cual ustedes traen sus inquietudes.

Nuestra charla va a durar más o menos media hora, pero las dos estamos de acuerdo en que sería buenísimo comenzar con su

participación. Si quieren vamos a jugar un juego con las reglas del juego, que ustedes algo de eso saben.

La regla de juego que quiero es que, en este momento, dejen de tomar apuntes, que coloquen sobre sus asientos los lápices, lo cuadernos, se levanten y se acerquen lo más que puedan para que no tengamos que hablar ... así..., me gusta... ¿Bueno, qué tal? ¿Cómo se sienten ahora, bien? (aplausos).

Isabel Echeverri: Realmente para nosotros esto es mucho más agradable porque estamos acostumbrados a tener contacto con la gente; entonces al verles las caras, las miradas, es posible que después podamos entablar un diálogo intenso, que a ustedes les resulte interesante.

Antes de empezar a usar su sentido auditivo -porque tenemos que organizarnos por la palabra-, antes de entrar en esto, ¿pueden jugar un jueguito más?: jugar a que tienen que eliminar el sentido visual. Por un momento más jueguen y así nomás lo único que siguen es respirando. ¡Por favor!, hombres, mujeres, de todas las edades, por favor, cierren los ojos, porque no se escucha por los ojos, se escucha por los agujeritos que tenemos a cada lado de la cabeza. Y por un segundo prestén atención, sin moverse, sin cambiar nada; prestén atención en qué parte de su cuerpo están depositando la mayor cantidad de kilos: sobre el izquierdo o sobre el derecho, si lo tienen más hacia el coxis o sobre los isquiones, prestén atención.

Prestar atención en dónde están su piernas, no las cambien, pero ¿están cruzadas, están separadas, debajo del asiento, tiradas por delante?. Presten atención un momento para ver dónde tiene los dos pies y sus dos piernas. Otro momento para ver qué tienen en la mano derecha, en la izquierda; cómo tienen las manos, dónde están; no cambien, es una reflexión sensoperceptiva. ¿Y la cabeza?, ¿la tienen inclinada hacia delante, hacia atrás, más hacia un hombro que al otro? ¿Y la boca? ¿Cómo tienen la boca? ¿Los labios muy apretados? ¿Están mordiendo con el maxilar inferior o están

relajados? Sin modificar la posición dénse cuenta y ¿dónde tienen la lengua en la boca? ¿En el centro, a un costado, para atrás?

Muy bien, ahora todo ese conjunto es su cuerpo; estírense, muévanse y busquen una posición que realmente les vaya a permitir escuchar. Rásquense, estírense, pónganse cómodos; busquen los dos isquiones que vamos a empezar. Traten de que sea una posición cómoda, se permite estirar, se permite bostezar para disponer el cuerpo de la manera más cómoda para cada uno.

Patricia Stokoe: Vamos a empezar haciendo una breve historia.

Soy argentina, nací en la provincia de Buenos Aires, muy cerca de Coronel Suárez y después me fui a Inglaterra para estudiar danzas. Me tocó justo la guerra.

En el año 1950, regreso a Argentina, después de haber estado 12 años en Inglaterra; allí me formé y trabajé como bailarina en estilos tan divergentes como ballet clásico, folklore e internacional, zapateo americano o tap y comedia musical.

Tomé contactos con escuelas de danzas modernas y conocí las enseñanzas de Rudolf Fonlavan por medio de su discípulo Sigurt Sleider.

Al iniciar mis actividades en Buenos Aires, llamé a mi trabajo *danza libre*, identificándome con Lavan cuando dijo "mi forma de danza está pesada para seres humanos libres, en una sociedad que les brinda la posibilidad de expresarse con libertad".

En una oportunidad en Buenos Aires, me invitan a dar clases a niños, me proponen hacerlo bajo el nombre de expresión corporal, eliminando la palabra danza, pensando que así evitaríamos prejuicios por parte de los padres de que sus hijos varones asistieran. Acepté la propuesta y también el nombre pero no el contenido. Del trabajo hecho ahí empieza este largo camino que cumple 43 años en Argentina.

La expresión corporal, la danza personalizada, la manera de

sentir y decir con el cuerpo y desde el cuerpo: es este concepto de danza que he desarrollado en Argentina, Latinoamérica y otros lugares del mundo desde el año 1950 y que continúo profundizando aún hoy. Lo que ha cambiado a lo largo de todos estos años es el cómo lo instrumento, puesto que es un quehacer dinámico como lo es el mismo ser humano que lo produce y enseña.

Quisiera recalcar los vínculos muy estrechos que he mantenido siempre con todas las áreas de la educación y la salud. Resalto entre ellas el campo de la educación física. Participé invitada por Alberto Dallo, de una gimnasiada en el Centro San Fernando en la década del 60. Allí, con un grupo de alumnos presentamos un rondó rítmico, una integración de movimientos e instrumentos de percusión; desde entonces no me he rehusado jamás a colaborar desde mi área de expresión corporal. Es así que acepté la invitación del profesor Ricardo Crisorio del Departamento de Educación Física de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de esta Universidad, para participar hoy en el Primer Congreso de Educación Física y Ciencia.

Creo de suma importancia todo intento de acercamiento de trabajadores en lo corporal; del acercamiento que apunta a conocer y conocerse, a esclarecer las diferencias y reconocer las similitudes, a romper dicotomías y enfrentamientos y a buscar y encontrar los aportes específicos que se complementan.

La profesora Isabel Echeverri explicará cómo creemos posible, positivo e interesante trabajar en conjunto la educación física, la expresión corporal-danza, el arte y la ciencia.

Isabel Echeverri: Trataré de hacerles una reseña de lo que me ocurrió desde la elección de mi carrera.

En el momento de elegirla, estaba totalmente decidida con respecto a mi futuro profesional. Tenía la certeza de que mi búsqueda se acentuaba sobre la idea de indagar, explorar, estudiar todo lo referido al movimiento. El cuerpo en movimiento y su

influencia sobre el psiquismo. ¿Por dónde abordar entonces este interés? ¿Hacia dónde dirigir todo el esfuerzo para lograr concretarlo? Abracé el proyecto de que la educación física sería el mejor camino.

Ingresé al I.N.E.F., allí me sorprendió el año 1965. Fue una época difícil, el apogeo de Onganía. Este fue el comienzo de una etapa que nos costaría innumerables pérdidas y dejaría en mí profundas huellas.

Los que vivimos esa etapa, supimos que estudiar en esas condiciones era muy duro. Fuimos perdiendo la libertad de opinar y estuve amenazada la autonomía de pensamiento: leer, pensar, discutir en grupos, opinar, defender, creer era difícil y comentó esto porque creo que ustedes, como estudiantes, deben agradecer la situación en la que pueden desarrollarse.

Me sometí abnegadamente a diferentes exigencias: era el comienzo de una etapa que tenía a formar atletas. Se estaba acorde con la época política y las actividades deportivas tenían un corte netamente competitivo.

El cuerpo era importante, sobre todo desde el punto de vista del rendimiento. El cuerpo entrenado para el atletismo, para la natación, el básquet, el voley y el hockey. Estaba ausente -o por lo menos no en el mismo plano de igualdad- el cuerpo para la investigación del movimiento, para la actividad expresiva.

En gimnasia y danza -que también las tuvimos como asignaturas- la visión era otra aunque separadas del resto de las asignaturas y con dificultades bastante serias para coexistir.

Durante el año 1964, llegó paradójicamente al país Ernest Idla; tuve la suerte de poder tomar clases con él. Su postura proponía un cambio en el deporte y la gimnasia y afortunadamente logró dejar un buen germen. Revalorizó el ritmo y vinculó la gimnasia a la danza, encontrando en la fluidez y la armonía un movimiento sin sobreesfuerzo. Estaba todo coordinado, resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad como en cualquier movimiento.

Descubrí, a través de este trabajo, que el cuerpo tenía memoria, si atendía su lenguaje afloraba el placer de moverse. Sensaciones como abarcar espacio, entorno, disfrutar de vueltas y giros, del equilibrio del salto.

Al egresar comencé la búsqueda de lo que no quería perder de mi paso por el instituto aprendido con Beatriz Martí y Saira Sasini, a quienes reivindico en este recuerdo. Y como estoy convencida de que uno encuentra lo que realmente le interesa me acerqué al trabajo de Patricia Stokoe.

Con ella pude hacer un difícil proceso: deshacerme de movimientos mecánicos para abocarme al descubrimiento del movimiento sensoperceptivo. Comprendí entonces los caminos de la regulación del tono, de la organización de las imágenes, de la compaginación de las sensaciones, también que el cuerpo estimula la imaginación, que se afirma y se tempila sutilmente como un instrumento.

Me sentí atraída por la sencillez y la autenticidad del movimiento sensoperceptivo, y en Patricia encontré la revalorización de lo personal en la danza de cada uno, la estimulación de la autocritica y la autoestima. Era frecuente escucharla decir que *para descubrir cómo eres, no tienes que copiarme sino encontrarte*.

Para comprender mejor algunos conceptos que hacen a su filosofía de trabajo, invito a Patricia a significarlos.

Patricia: En la formación de docentes de la expresión corporal-danza unas de las primeras cosas que tratamos de hacer es llenar palabras huecas. Estas son palabras que usamos mucho, pero cuando realmente se pide su definición, empiezan las dificultades y balbuceos; por tanto queremos dejar en claro algunos conceptos y algunas palabras.

Primero trabajamos con el concepto de cuerpo; partimos con el concepto de cuerpo no dicotomizado sino integrado en todas sus

áreas: sensitiva, psíquica, social y motriz. Cuerpo unidad, sede de la persona y del sí mismo.

Expresión: la manifestación del sí mismo a través de múltiples conductas, entre ellas se encuentran los lenguajes expresivos, sean la literatura, la plástica, la música, la danza u otros. Para expresarnos, tenemos que hacer entrar, cuanto más ricas son las impresiones, vivencias, experiencias, aprendizajes, etc., tanto más satisfactoria será la expresión.

Partimos de defender la expresión corporal cotidiana, esta manera única e irrepetible de ser y estar en el cuerpo, en el mundo. No existe ser humano sin su propia expresión corporal, aún aquél tildado de inexpresivo, justamente expresa una limitación expresiva.

La expresión no es algo que se pone como un ropaje, sino algo que es; nos expresamos permanentemente a pesar de nosotros mismos, pues nuestro cuerpo indiscreto no sabe callar.

Danza, movimiento o quietud de todas o partes del cuerpo, organizados acordes con significados de vida interior. Ideas, sensaciones, emociones. Existe una enorme variedad de estilos o maneras de danzar y finalmente entonces llegamos a expresión corporal-danza.

Se define como la danza de cada uno, el ser danz-autor o poeta de su propia danza: poder decir con su propio cuerpo más allá de las palabras, sea en la soledad como en el diálogo con otros; en silencio o acompañados por estímulos sonoros como la voz, la respiración, la palabra o la música. Tener los códigos que permiten la palabra con otros sin perder la singularidad. Entonces se preguntan ¿existen técnicas para aprender este concepto de danza? Sí, si se entiende por técnicas un conjunto de procedimientos y la habilidad para usarlas, la expresión corporal-danza tiene por supuesto los suyos.

Atendiendo al concepto de danza personalista, nuestra técnica apunta al desarrollo del sí mismo. De la misma manera que el músico estudia sobre audiopercepción, nosotros profundizamos sobre el

cuerpo percepción. Es un rótulo que define cuerpo percepción. No es lo mismo conocer qué es una columna vertebral que percatar la propia columna con sus posibilidades y sus limitaciones, atender sus dolores y agradecer el bienestar de su flexibilidad. Este entrenamiento aborda todo el cuerpo, no sólo lo osteo-articular postural y funcional, de lo cual va a hablar Isabel, cubre también la sensibilización y el uso de la musculatura profunda de los ojos, con sus musculaturas extrínseca e intrínseca de la lengua; de la musculatura, de los esfínteres al estímulo de los receptores de la piel, la resonancia de la estructura ósea y la liberación de endorfinas y encefalinas. Todo esto, para trabajar todo el cuerpo desde adentro, desde el captarse, desde el saber sentir, el saborear, es con toda esta técnica que se aprende como bailar la propia danza.

Isabel: Yo les voy a contar ahora qué significó para mí la sensopercepción como persona y docente.

A través de la sensopercepción me acerqué a una experiencia nueva que me dio otra visión del cuerpo, como acaba de decir Patricia, la interna, la interior; es decir poder estar en el cuerpo.

El conocimiento sensible que conlleva el desarrollo de la propioceptividad sin modelos externos -y este es otro hallazgo de la sensopercepción- tuvo una influencia tal que modificó el modo de dictar y enfocar mis clases.

Inicié otra búsqueda, no la del rendimiento sino la del redescubrimiento. El camino del movimiento consciente y sensible que, en suma, es el movimiento sensoperceptivo. Así, aunque una especialidad que fue tomando forma a lo largo de estos años, la gimnasia correctiva o de recuperación funcional. Desde el enfoque que apunta a considerar al alumno no desde el dolor específicamente, sino en la totalidad que realmente es; porque si un motivo de consulta son sus cefaleas a repetición, no trabajo las cervicales solamente; si son lumbalgias tampoco circunscrivo la tarea en la zona lumbar, sino que doy por supuesto que algo debe

suceder en ese cuerpo y entonces nos pondremos a estudiar qué ocurre entre su cabeza y su pelvis, entre los arcos de sus pies y su cuerpo, qué exigencia laboral tiene, qué síntoma aparece y no recordar el síntoma sino que éste es un dato más. Desde la sensopercepción el alumno se hace cargo de sí y se presta a recordar el camino del descubrimiento en sus actividades cotidianas. El movimiento sin esfuerzo le produce placer y bienestar y explora las posibilidades que él tiene y busca otra manera de sentirse bien adoptando posturas más orgánicas. Modifican sus hábitos de trabajo y es notable cómo modifican sus prácticas los odontólogos, los arquitectos y hasta los terapeutas. Aprenden a ubicarse dentro de su cuerpo, se ayudan a sí mismo, porque se comprometen con el cambio. El alumno se transforma en creativo, buscando el placer de su cuerpo y mejorando su calidad de vida; se escucha y se complace, casi yo diría que se agasaja. Lo mismo ocurre con problemas de postura o en la gestación.

La búsqueda de ejercicios más que nada son propuestas: ayudan a dar cuenta de cómo colaborar con el cuerpo. Si un alumno descubre que al acostarse en el suelo, su cuerpo registra marcados apoyos asimétricos será el mejor dato para comenzar a asumir su escoliosis y empezar a corregirla. Si no contamos con el interés del alumno, si no provocamos ese interés por sí mismo, si no contamos con él, mal podremos ayudarlo.

En la gestación esto se repite, promuevo escuchar lo que ocurre, lo que cambia, lo que el cuerpo necesita. Esto es sinónimo muchas veces de aceptar ese hijo que viene, dejar que suceda naturalmente. Está previsto por el cuerpo, no por la exigencia que representa el deber ser, ceder el sitio que el bebé reclama hasta ceder el espacio psíquico para el que comienza en el cuerpo que nueve meses después prosigue en el mundo. Contribuir a organizarse desde su conciencia corporal, para que las nuevas situaciones no produzcan desborde. Es el momento de ayudar a encontrar recursos personales para acontecimientos nuevos.

El cuerpo posee una sabiduría que pocas veces nos dedicamos a escuchar y esto es lo que como profesora de educación física y como persona me significó la sensopercepción.

Aprendí a crear para cada situación una respuesta adecuada a mi necesidad y a la de los demás, a través de un camino donde nada reemplaza las vivencias porque ella misma es la vida y aunque no nos damos cuenta el cuerpo siempre nos expresa.

Patricia Stokoe: Vamos a entrar un poco en el tema de la creación y la creatividad.

En el proceso de crear su propia danza, se encuentra reunido en el mismo ser, la fuente motivada y motivadora; el instrumento con que a la vez que se genera la imagen lo concreta con su cuerpo en forma de gestos ordenados, actitudes, movimientos y quietudes significativos.

¿Se puede enseñar a crear? Aparentemente no, como tampoco se puede enseñar a pensar. Ambas facultades son inherentes a la especie humana. Pero lo que si se puede es proveer y promover los estímulos adecuados, de la manera más propicia para que cada persona pueda desplegar su propio imaginario. Es difícil armar y desarmar conexiones neuronales múltiples; son únicas para cada individuo. Apoyar la confianza en sí mismo y la posibilidad, entonces, en la innovación y el cambio aunque no se puede predecir la dimensión del mismo.

Se puede aprender como estimular este proceso de creación? Existe en la actualidad argentina muchos centros que se ocupan en formar docentes en creatividad.

En nuestra área no somos una excepción. Creemos que estamos en el umbral de una nueva ciencia de la enseñanza del proceso creativo y de la formación de los docentes quienes tendrán a su cargo esta delicada tarea, especialmente tratándose de un lenguaje artístico como la propia danza en donde la persona entera se ve comprometida.

Metodología para la acción

Ofrecemos aquí algunas propuestas rectoras.

Entender que la docencia es una tarea entre dos, educando y educador; solamente puede haber cambio en cuanto ambos asumen su parte, tanto en el deseo como en la práctica. Aquí quiero hacer un homenaje a un gran maestro mío, aunque fuese siempre por libros: Pablo Freire. Cada vez que leo esta frase me acuerdo del gran maestro. . .

Evitar ser meramente reproductor o impulsor de las ideas y respuestas ya elaboradas por otros, sean estos docentes, alumnos u otros modelos que están siempre presentes en el medio cultural. Estar abiertos a lo nuevo, que significa explorar, investigar, probar nuevas respuestas a viejas preguntas y formular nuevas preguntas para ser respondidas.

Estimular el placer de hacer. Eliminar el estigma del fracaso. Promover el proceso como valor en sí mismo.

Aprender a opinar a observar, a escuchar lo que piensa el otro. Comprender que un juicio crítico dado o recibido no es un castigo destructivo, sino una parte esencial del proceso de aprendizaje. Confiar en ser como uno es, un ser humano capaz de logros y también de equivocarse.

Reirse de sí mismo sin perder la autoestima y el deseo de continuar aprendiendo, pues no se trata de ganar una carrera o un premio sino de ganar confianza a pesar de todo lo que puede ocurrir durante el proceso.

Crear es ser transgresor, significa preguntar y preguntarse continuamente para cuestionar los dogmas y no tragárselos enteros.

Para romper los propios estereotipos o por lo menos ampliarlos. Renovarlos permanentemente.

Pensamos que enseñar un proceso creativo es enseñar para la seguridad de la autonomía y la libertad y no para la repetición y la dependencia. El docente debe sentirse motivado para hacerse prescindible, sentir la gratificación en cuanto a docente cuando ve

la autonomía de los alumnos. Ser capaz, a la vez, de continuar con su camino creativo.

Si podemos hacer una reflexión, quiero decirles que la educación física considera al cuerpo como objeto de estudio. Acordamos que se interesa por su actividad deportiva, tratando de afirmarlo como un instrumento para realizar actividades realmente muy precisas. Nos preguntamos, ¿cuáles y dónde está ese espacio de conocimiento, de indagación, de investigación, de confrontación y percepción del movimiento?

¿Cómo se efectiviza un gesto en destreza y dónde se focaliza esta atención?, ¿alguna actividad enseña a sensibilizar el pie? ¿a alinear los huesos, a regular el tono, a ubicar sensiblemente la pelvis?; para que esos recursos obtenidos por el cuerpo permitan optimizar ese gesto desde la percepción sensible de su cuerpo como unidad.

Por lo demás, si los profesores de educación física tenemos a nuestro cargo no sólo atletas sino a gente común que busca movilizarse para contrarrestar el estrés, conciliar el sueño, alinear su postura, en fin, la búsqueda de sentirse mejor, deberíamos crear un espacio donde aprender a desaprender hábitos perjudiciales donde tener la vivencia de interesarnos por la sabiduría del cuerpo. Me refiero en este caso a las capacidades potenciales.

Se han preguntado alguna vez desde su necesidad docente, qué aportes podríamos ofrecer para la educación física. Otras alternativas, como la expresión corporal - danza, el taichi, yoga, bioenergética, eutonía o la autoconciencia por el movimiento. No olvidemos que otras disciplinas estudian el cuerpo tal como nosotros, algunas con experiencias milenarias, otras reveladoras de fundamentación científica.

Sería oportuno abrir las puertas del interés para explorarlas. Con esta reflexión expreso mi apoyo y mi apreciación para que el trabajo de sensopercepción que aborda la carrera desde el '86 y que desde 1989 continúa en manos de Giselle Galatoire, siga creciendo

y desarrollándose. Hago votos porque en los años venideros, los profesores que egresen de la UNLP cuenten con lo que se merecen, una formación integral desde lo teórico, lo deportivo, lo poético y también lo sensible y lo expresivo.

Para terminar quisiera compartir con ustedes una cita que dice: "La dificultad de ver lo obvio . . . Lo que nos hace diferentes de ver de los animales es que los humanoides podemos desarrollarnos hasta convertirnos en homo sapiens, seres humanos con inteligencia, conocimiento y conciencia". A esto podemos sumarle otra reflexión complementaria, una cita de Thérèse Berthecat: "Cuando más extraño es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida".

Preguntas

Cuando usted habla de educar por el arte y cumpliendo con nuestro rol de docente dentro de una escuela, de cómo hacer la inserción dentro de la escuela y conociendo un poco la obra de Pablo Freire y escuchándola a usted cuando dijo romper con los estereotipos. Tenemos que hacernos revolucionarios en la educación para poder lograr la inserción en el sistema educativo pero que es tan importante para el hombre como el conocimiento de sí mismo.

P.S.: Yo creo que como son las cosas actualmente en la Argentina hay mucho que se puede hacer y que ya se está haciendo.

Creo que una de las cosas de la cual padecemos es la circulación de las novedades; estamos muy desinformados, no subdesarrollados. Les voy a dar un ejemplo: en una escuela pública, provincial, de Quilmes, mi hija Débora hizo un curso para doscientos maestros. La directora de la escuela dio permiso a todos los profesores de la escuela permitiéndoles beneficiarse con ello.

Lentamente se está insertando en las escuelas toda la filosofía de educación por el arte. Hay jornadas de educación por el arte; hay que conocerlas y apoyarlas.

Lo que hay que hacer es tener una actitud crítica frente al trabajo y buscar elementos para que pueda realmente crecer; me refiero a que la escuela secundaria.

La idea es hacer trabajos interdisciplinarios, por ejemplo, expresión corporal en campamento. De repente puede suceder como una cosa muy extraña pero todo depende desde qué lugar uno lo pueda ver. Hay otros cursos, como la escuela de teatro que hace cursos para docentes y hace magisterio teatral. Pienso que aquí hay gente de magisterio que realmente hace grandes aportes para que la educación física se incorpore a eso que podría ser expresión por el arte.

Isabel, ¿cómo aplicás la sensopercepción a un grupo de 30 chicos en la escuela primaria con 40 minutos semanales de clases?

I.E.: Nosotros lo que intentamos trabajar desde la sensopercepción es la conciencia corporal. Esto no quiere decir hacer sensopercepción de cualquier manera, sacrificando los principios de la sensopercepción; pero si podemos no confundirlo con la vuelta a la calma. Este trabajo merece espacio y se puede hacer con los chicos en el patio, en el tiempo en que no hace bajas temperaturas. Podemos promover un trabajo descalzos para conocer el pie y después llevarlos a saltar. Podemos reconocer la columna en el aula y después sacarlos al patio.

Esto no quiere decir que hay que instalarse en un patio mojado, tirarlos al piso y hacer un trabajo de columna; es buscar los recursos.

Yo sé que las escuelas son realmente inhóspitas para ese trabajo y que lo ideal es un piso de madera pero hay muchos recursos que se disponen. Este trabajo es realmente indispensable para que cada uno se apropie de su cuerpo.

P.S.: Si puedo agregar algo a lo práctico, junto con una maestra jardinera escribí un libro que se llama "Expresión corporal en el jardín de infantes" (Editorial Paidós). Es eminentemente práctico y teórico, lo trabajamos para este evento junto a Isabel porque creemos efectivamente en la fuerza de unión entre dos personas. Yo lo trabajé un año entero con Ruth Jaf.

Este libro, creo, les puede ayudar porque es un concepto práctico, fundamentado pero práctico. Y no solamente eso, sino justamente es en el jardín de infantes donde trabajan los sentidos; la sensopercepción es el desarrollo de los sentidos estereoeceptivos y propioceptivos.

Hay gente que quiere escalar montañas, yo soy una de ellas y lo que hacemos siempre es un centralizarse en el cuerpo. Eso es sensopercepción, vivir en el cuerpo y vivir en contacto con los sentidos. A la edad que sea. La sensopercepción es para todos; esperando el colectivo se puede hacer.

Pregunta (para P.S.): Mi área de interés es la educación física, también las ciencias sociales y la música. La pregunta es si usted puede aportar algún dato sobre qué incidencia puede tener la música, por ejemplo, en los pasillos de un colegio o aplicar la música en un recreo o trabajar la música funcional en la sala sobre los alumnos. La percepción de la música como forma de cambiar alguna actitud.

P.S.: Se que trabajos de esta naturaleza se realizan en Inglaterra, también en Venezuela. También se realiza aquí, en Marcos Juárez.

Pregunta (Para I.E.): Ya que la percepción es para todas las edades, yo quisiera saber si hay alguna diferencia entre la dinámica de una clase para chicos y otra para adultos.

I.E.: Los intereses son distintos, lo que pasa es que el cuerpo es uno y lo importante es que si ese cuerpo va creciendo se puede hacer a distintas edades. Sin lugar a duda, un chico no puede instalarse media hora a percibir su pie, pero puede hacerlo un rato y eso le puede dar infinitades de posibilidades de modificación. Para un salto, para caminar, hasta para expresarse en la danza.

En la medida que se crece, se crece la posibilidad de expresión.

P.S.: Yo creo que debe ser lo mismo en educación física. No se hace el mismo entrenamiento en natación o en salto en alto en lo que se refiere a las edades. Creo que el estudio combinado de etapas evolutivas te puede dar una clave para ayudarte en la aplicación de lo nuestro, pero es la misma regla. Con personas mayores, que tienen su círculo postural ya bien afirmada, no se lo puede trabajar de la misma manera que la persona que todavía tiene una flexibilidad muy grande.

Pregunta: Me gustaría saber cuál es la diferencia o cuál es la relación que hay entre la eutonía y la expresión corporal, si es que la hay.

P.S.: Hay una afinidad muy grande, pero la eutonía yo la conocí cuando vine Alexander por primera vez a la Argentina a un congreso de música, de educadores musicales hace mucho tiempo.

Alexander fue la que creó el desarrollo y dio este nombre a toda una formación sensible corporal que, primordialmente, en la terapia del toque.

Tomé clases con ella, fui su traductora y tomé mucho de la eutonía pero no soy eutonista, pero lo tomé para la expresión corporal.

También tomé aportes, de Stone y de todos los que se han dedicado a aportar algo en esta contribución creativa del siglo XX sobre sensibilidad corporal.

Pero un eutonista es un eutonista recibido ahí y sus aportes los tomamos en nuestro quehacer, específicamente sensopercepción.

La eutonía tendría que estar en la educación física como un entrenamiento interesante.

Pregunta: Quería saber la opinión de ustedes con respecto a lo que consideran un cuerpo cuando está enfermo o cuando está sano. ¿Cómo es el abordaje?

P.S.: Son conceptos gruesos. Yo trabajo mayormente con neuróticos y asumo la delicada área de conducir una persona así llamada enfermo o desequilibrado, que ha perdido, quizás por un momento su equilibrio.

No tengo un concepto que pueda hacer así, acerca de una persona enferma de una persona sana; lo que no asumo son responsabilidades de una patología definida a menos que el médico plantee que trabaje con un paciente. Tengo un fronterizo a cargo pero con el aval del terapeuta, no asumo su tratamiento.

I.E.: Te puedo dar algunos detalles. Trabajo sobre personas con cáncer de mamas, que le han extirpado una mama o ambas y hace una recuperación. Trabajamos en un taller integrado; en realidad son tres disciplinas las que hacemos: la plástica, la palabra como una manera de liberar lo que se puede tener dentro, que es una manera de tomar conciencia de la enfermedad y trabajo corporal. Esto lo hago con Marta Berutti en el aspecto de la palabra y con Verónica Dillon en el aspecto de la plástica. También trabajo con terapeutas que supervisan mi trabajo y que le dan una gran importancia al cuerpo en sus interpretaciones.

He trabajado con problemas de histeria donde una de las maneras de abordaje es, justamente, la confianza y la posibilidad de creer en sí mismo, sobre todo en su cuerpo. A veces, el síntoma que aparece es una dificultad en la marcha o una quietud o

inmovilización que parece una parálisis; a veces se confunde con una esclerosis en placa y empiezan a deambular por todos los especialistas. Hay que dar con un profesional consciente, un neurólogo estudioso que pueda discernir esta situación.

En el año 1988, en la ciudad de La Plata, se realizó el Congreso Argentino de Educación Física, Deportes y Ciencias, que tuvo como tema central "La salud en la actividad física".

En ese congreso se presentó una ponencia titulada "Los deportes y la salud mental", en la cual se mencionó la relación entre la actividad física y la salud mental. Se indicó que la actividad física tiene un efecto positivo en la salud mental, ya que promueve la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos y estimulan las sensaciones de bienestar.

En la actualidad, se sabe que la actividad física regular es fundamental para mantener una buena salud mental. Los deportes y la actividad física en general tienen un efecto positivo en la salud mental, ya que promueven la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos y estimulan las sensaciones de bienestar. La actividad física regular también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Los deportes y la actividad física en general tienen un efecto positivo en la salud mental, ya que promueven la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos y estimulan las sensaciones de bienestar.

En la actualidad, se sabe que la actividad física regular es fundamental para mantener una buena salud mental. Los deportes y la actividad física en general tienen un efecto positivo en la salud mental, ya que promueven la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos y estimulan las sensaciones de bienestar. La actividad física regular también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Los deportes y la actividad física en general tienen un efecto positivo en la salud mental, ya que promueven la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos y estimulan las sensaciones de bienestar.

En la actualidad, se sabe que la actividad física regular es fundamental para mantener una buena salud mental. Los deportes y la actividad física en general tienen un efecto positivo en la salud mental, ya que promueven la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos y estimulan las sensaciones de bienestar. La actividad física regular también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Los deportes y la actividad física en general tienen un efecto positivo en la salud mental, ya que promueven la liberación de endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos y estimulan las sensaciones de bienestar.