

# *Sistema consciente para la técnica del movimiento*

FELÍCITAS ESTÉVEZ MONTES

Lda. Filosofía y Ciencias de la Educación

Profesora del "Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento"

Grupoanalista

E-mail: feliestevev@passemazzo.com / feliestevev@yahoo.es

Mas busca la vida ante todo su cuerpo, el despliegue del cuerpo que ya alcanzó,... el cuerpo propiamente suyo,... el cuerpo indispensable.

María Zambrano

**M**i primer contacto con esta técnica de trabajo fue en 1981. Había finalizado, un año antes, la licenciatura en Filosofía y Ciencias de la Educación y llevaba un curso trabajando en la enseñanza.

Ese verano fui a Barcelona, a la Escola Municipal d'Expressió, donde me había matriculado a cursos de B. Aucouturier, A. Lapierre, G. Barrete, etc. Descubrí que añoraba un cuerpo, mi cuerpo. Me hablaron del Instituto Fedora Aberastury para las Artes y, aprovechando la compatibilidad de horarios, me inscribí en los cursos que hacían.

Se abrió para mi la peripecia más apasionante que he vivido hasta el día de hoy: recuperar mi humanidad, hacerme más habitable, rehabilitar mi cuerpo, mi pensamiento y mi emoción, poniéndolos a conversar, hasta llegar a acuerdos sobre cómo pensar, moverme o expresarme de la forma más armónica posible en mi realidad presente.

Y eso mismo resume lo que propone el Sistema de A. Fedora : emprender un camino que nos permita hacernos cargo de nuestra humanidad, de nuestras realidades más gozosas, y más dolorosas también, con la intención de poder cambiar lo que podamos cambiar para vivir más de acuerdo con nosotros mismos y con la intención de aprender a vivir lo mejor posible con lo que no podemos cambiar, de forma que no resulte para nosotros algo dañino, insano.

**UN POCO DE HISTORIA**

Fedora Aberastury nació en Santiago de Chile en 1914. Siendo aún niña, se trasladó con su familia a Buenos Aires, Argentina, donde inició su formación musical eligiendo el piano como instrumento.

A poco de finalizar la Segunda Guerra Mundial viajó a Nueva York, donde fue alumna de Claudio Arrau y Rafael de Silva. A lo largo de los once años que trabajó con ellos se dio cuenta de que la dinámica del movimiento corporal contie-

# E S P A C I O . A B I E R T O

ne una energía liberadora que da paso al mundo emocional y a la conciencia.

Desde esa experiencia, al regresar a Buenos Aires, inició la investigación de lo que posteriormente sería el “Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento”. Trabajó consigo misma y con sus alumnos durante treinta años, hasta su muerte, en julio de 1986.

En 1978 llegaron a Barcelona dos de sus alumnos, Néstor Eidler y Yiya Díaz, quienes fundaron en 1980, el Instituto Fedora Aberastury para las Artes junto a Lola Poveda y Julia Comesaña.

En la década de 1980 el Instituto desarrolló su trabajo reuniendo en su equipo a profesionales de diversos campos, como médicos, psicólogos, educadores, bailarines, actores y músicos, cuya actividad complementaban desde la propuesta de Fedora.

De este primer núcleo de alumnos salió una promoción de profesores del Sistema, de la que formo parte. A partir de entonces, cada uno ha ido creando su propio modo de aplicar el Sistema a su ámbito profesional y en la actualidad existe un grupo de profesionales que, manteniendo la misma base de trabajo, desarrollamos modos diversos de aplicación del “Sistema” en diferentes espacios y disciplinas.

## ¿QUÉ ES EL SISTEMA CONSCIENTE PARA LA TÉCNICA DEL MOVIMIENTO?

El “Sistema” trata de ser un camino de desarrollo personal a través de la vivencia corporal, de la propia energía y su expresión en los diferentes aspectos de la vida: hábitos, posturas, movi-

mientos, voz, dolor, bloqueos... en definitiva, la conciencia de sí mismo.

El pensamiento consciente es el punto de partida. El darnos cuenta de lo que estamos haciendo o pensando o sintiendo, nos conecta con nosotros mismos, con nuestra interioridad. Desde ese lugar de conexión con uno mismo entramos en contacto con nuestro cuerpo interno y podemos comenzar a deshacer las conductas estereotipadas. Se trata de un deshacer que es hacer. Se trata de un hacer consciente.

Cada lugar de nuestro cuerpo nos conduce a nuestras reacciones cotidianas, a nuestros modos de estar, de ser y de relacionarnos con nosotros mismos y con el Otro. Son hábitos que iremos deshaciendo conscientemente para poder reconstruirlos, conscientemente también, a otro nivel. Un nivel que nos permita vivir de un modo más armónico.

Hablamos de abrir el cerebro y de abrir el cuerpo para que lo que tenga que circular, circule; para que lo que deba unirse, se una; para que lo que esté mudo se exprese.

Fedora describe así el proceso: Mis huesos se abrieron durante el camino recorrido para dejar paso al nacimiento de otro Ser existente en mí. Este Ser de mis Adentros se está acercando a mi conciencia y yo aprendo de él .

Susana Volosín, bailarina y psicóloga, alumna de Fedora, habla de su aprendizaje como un tesoro en el trabajo corporal: me permitía coexistir entre el adentro y el afuera, entre la receptividad interior y la acción exterior, entre la pasividad y el movimiento, entre el silencio, el sonido y la palabra.

# E S P A C I O . A B I E R T O

La propuesta de trabajo del Sistema trata de hacer accesible, a quien se acerca a ella, la experiencia de recuperar, de forma consciente, lo que constituye el proceso del ser humano: Ponerse en pie. Trasladarse. Articularse.

Esta experiencia, que tiene una base corporal, despierta resonancias en todos los demás niveles de la persona.

Así pues, “ponerse en pie” requiere toda una evolución anatómica que lleva al individuo a liberarse de la estructura vertebral para poder apoyarse en los espacios intervertebrales. Pero ese gesto de ponerse en pie también nos confronta con la inestabilidad, con el equilibrio, con la experiencia del despegarse del suelo y así mismo nos pide renunciar a la seguridad, al soporte, a la defensa... Nos supone un trabajo de extensión y de crecimiento. Nos supone Ser en verticalidad.

“Trasladarse” nos habla de movimiento y por lo tanto, de cambio. Nos habla de que existen lugares en el ser humano capaces de posibilitar el movimiento sin perder la suspensión. Nos habla de los apuntalamientos y de los lugares por donde el movimiento es accesible. Es decir, de las articulaciones.

La experiencia de “Articularse” nos pone en situación de aprender a apoyarnos sin crear fijaciones que impidan el movimiento. Podemos aprender a utilizar los apuntalamientos del cuerpo como estructuras que nos sostienen en la medida en que las liberamos y no cuando las queremos conservar. Podemos aprender, desde esta experiencia, que contamos con espacios para el movimiento, como son las articulaciones. Ellas permiten que nos movamos porque

nos llevan al “entre”, a un vacío que posibilita el cambio, el crecimiento.

## ¿CÓMO SE ORGANIZA EL TRABAJO DEL SISTEMA?

Una de las tareas que se abordaron en el Instituto Fedora Aberastury fue la de ir estableciendo los núcleos de trabajo que se repetían a lo largo del tiempo y la experiencia con los distintos alumnos, recogiendo los ejercicios correspondientes, agrupándolos por temas... De ahí nació lo que llamamos el “ciclo básico del sistema”. Son módulos de trabajo que Fedora trabajó y propuso, aunque de forma más caótica, a lo largo de su trayectoria.

El ciclo básico del Sistema comprende los siguientes núcleos de trabajo:

- Columna Vertebral - Médula
- Apuntalamientos o lugares de apoyo en el cuerpo
- Voz
- Articulaciones como espacios de energía
- La energía de la palabra
- Comunicación
- Pliegues de la superficie epidérmica
- La percepción a través de los sentidos
- Ámbito o Conciencia de la conciencia

## ¿Qué significa trabajar todos estos núcleos? ¿qué aporta?

Significa que los que lo hacen tienen acceso, por propia experiencia y a través de propuestas di-

# E S P A C I O . A B I E R T O

rectas de trabajo, a realizar un recorrido por toda su corporeidad, tomando conciencia de ella, de sus modos de estar y de hacer, de sus bloqueos y resistencias, contando con un tiempo para que se produzcan modificaciones.

A partir de éste ciclo básico y como fruto de la experiencia y la investigación posterior del grupo de profesores han ido naciendo otras propuestas, otros núcleos de trabajo y experimentación más concretas o centradas en temas específicos que ofrecemos dentro del trabajo del Sistema. Estas son algunas de ellas:

- Órganos internos
- Estados Internos
- Pies
- Manos
- Correspondencias corporales
- Boca, mandíbula...
- Cintura pélvica y escapular
- Preparación al parto y recuperación post parto
- La integración del trabajo del Sistema en otros ámbitos:
- Educación
- Música
- Teatro
- Danza
- Pintura
- Deporte
- ...
- La recuperación motriz de lesiones que dificultan la adaptación a la vida cotidiana.
- El análisis terapéutico.

A partir del ciclo básico del Sistema o compaginándolo con él los alumnos se interesan por

estos otros ámbitos o posibilidades de trabajo, bien porque les importa profesionalmente (aplicación al instrumento, a la enseñanza, etc.), bien por situaciones personales puntuales (como una lesión, un embarazo...) o bien porque desean profundizar en el trabajo iniciado.

## ¿CÓMO SE TRABAJA EL SISTEMA EN LA PRÁCTICA?

En la práctica:

- Trabajamos la elongación, la suspensión, la fuerza, la flexibilidad, la articulación del movimiento... a partir de ejercicios específicos que nos ayudan a tomar conciencia de nuestro esquema corporal. Por ejemplo, tomar conciencia de cómo estoy de pie, dónde me apoyo, cómo sostengo la cabeza, qué sucede con mi respiración cuando me muevo o hablo y a partir de ahí, vamos introduciendo variaciones: "juguemos" a no apoyarnos en los lugares de costumbre y observemos qué sucede; qué sucede a nivel corporal pero también a nivel de pensamiento (qué se me pasa por la cabeza mientras estoy en estas cosas) y a nivel emocional o afectivo (qué emociones, sentimientos... van apareciendo "mientras" y cómo me afectan)

- Desarrollamos la percepción de nuestro cuerpo desde su interioridad. Muchas veces sabemos de nosotros por lo que notamos desde fuera (la imagen en un espejo, lo que nos dicen otros, el músculo que me duele...) y sucede que cuando prestamos atención a lo que percibimos por dentro descubrimos "otro cuerpo", otra di-

# E S P A C I O . A B I E R T O

mención donde una pierna puede ser más larga o más ancha o más pesada que la otra, la columna puede estar formando toda clase de curvas peligrosas, los hombros parecen sostener el peso del mundo... ¿Cómo entramos en diálogo con ese otro ser de nuestro interior? ¿De qué me hablo desde ese espacio interno? ¿Cómo puedo sanar, armonizar, todas mis partes?

- Los movimientos surgen de la energía del cuerpo como totalidad, desde el movimiento interno: cuando hablo o río o camino soy toda yo la que lo hago, no sólo mi voz o mis piernas o mi estómago. Estar presente en mi movimiento, ser sujeto activo de mi estar y mi hacer con todo el cuerpo y ser conciente de lo que estoy haciendo.

Desde luego, no se trata sólo de conocer. El nombre completo del sistema es: Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento. Y su mismo nombre nos muestra el propósito del trabajo y del conocimiento: el movimiento. Movimiento, articulación, cambio... En definitiva, Vida. El propósito del Sistema es que cada uno de nosotros pueda vivir, pueda convertirse en intérprete cabal de sí mismo.

Para Fedora, trabajar desde el Sistema significa que “cada uno de nosotros pueda hacerse cargo de todo aquello que representa nuestra humanidad personal” .

Pero para que ésto ocurra, “hay que lograr un estado de conciencia desde un ámbito que exige un estado de presencia continua... entendemos que debemos abrir un espacio mental desde el cual podremos usar conscientemente las pro-

puestas del movimiento a través de lo corporal y psíquico” .

Por eso, aunque estemos hablando de una técnica de trabajo que tiene una base corporal y que utiliza el cuerpo como espacio de tránsito, como instrumento, no olvidamos que no somos sólo cuerpo. Hemos de llegar a la palabra. Porque en ella se unen todos los aspectos de la persona: el aspecto físico, emocional y mental.

El proceso se inicia en la experiencia corporal y finaliza en el decir. Cuando lanzo y proyecto la palabra, cuando en ella existo, me expreso, me expongo. Y ya no vuelvo a ser como “antes”. Porque la palabra así gestada y lanzada modifica. “Un yo diferente aparecerá entre tanto decir”, señala Fedora. “Una primera persona que cuenta lo ocurrido pero que ya no es el yo del recurso prepotente” .

## ¿POR QUÉ SE TRABAJA FUNDAMENTALMENTE EN GRUPO?

En la práctica del Sistema el grupo ha constituido el modo más natural de afrontar el trabajo. Lo grupal viene entreverado con la búsqueda que las personas hacen de su propio desarrollo, de su conciencia individual. Eso no quita que trabajemos en sesiones individuales, pero lo que ha surgido “espontáneamente” en la transmisión y en el ofrecimiento del trabajo siempre ha sido el grupo.

Por eso mismo, cuando se propuso aplicar el Sistema a diversos campos, hacerlo contando con el grupo fue lo más natural. Incluso en la aplicación a disciplinas que podrían pensarse

---

# E S P A C I O . A B I E R T O

---

más individuales, como un instrumentista, se prima el trabajo grupal.

La aplicación del Sistema es variada en cuanto a las características de los grupos, los objetivos que los animan y las fórmulas de concreción del proceso:

## A) Grupos pequeños.

Son grupos de ocho o diez personas. Se reúne en sesiones semanales de una hora y media de duración. Por lo general se unen diferentes personas con el mismo interés, como realizar los núcleos básicos del Sistema o trabajar sobre algún tema en especial.

## B) Grupos medianos intensivos. Abiertos.

Estos grupos se reúnen en fin de semana. Están constituidos entre 16 y 28 personas. Cada encuentro contempla un tiempo de trabajo de 13 horas repartidas en sesiones de cuatro o cinco horas. Trata de un tema específico en cada ocasión. La periodicidad varía ligeramente de unos grupos a otros. Se consideran abiertos porque se da la posibilidad de que de un intensivo a otro se vayan incorporando participantes.

## C) Grupos formados en el marco de instituciones, asociaciones, etc.

Es la institución quien convoca los grupos. Su periodicidad y duración dependen de las características de la demanda. Pueden tener lugar en sesiones intensivas de fin de semana, o bien sucede que se incluyen dentro del horario laboral con una duración variable como en el caso de grupos de escuelas públicas, colegios, escuelas de teatro, danza, etc.

Las dinámicas, el abordaje de temas específicos o su aplicación a diferentes ámbitos puede ser objeto de otro intercambio, si es de vuestro interés.

## PARA TERMINAR

Nuestro cuerpo recuerda. Tiene memoria. Si le damos la palabra nos hablará de nuestra historia, de lo que fuimos, somos y podremos llegar a ser, de los caminos a recorrer para ello.

El Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento trata de ofrecer los instrumentos para entablar esta relación de amistad con nuestro cuerpo y, a través de él, con nuestro ser más profundo y natural, limpiando el cuerpo externo de toxinas, corazas y hábitos insanos, accediendo a una forma de vivir más acorde con nosotros mismos. Pudiendo así habitar nuestra propia casa en todas sus estancias.