

# Apertura Corporal

## Una propuesta para iniciar la clase

*El amanecer del principio, el nacimiento del día, la iluminación, el porvenir que pulsa el despertar, el encuentro con lo próximo, con el otro, pero sobre todo con uno mismo. “Hermoso arrancar el día con esta caricia”, “iniciar con esta experiencia envolvente”, “aliviando tensiones”, “acá estoy con mi cuerpo presente”, “abierta y disponible a la escucha”.*

### A modo de introducción

Esta propuesta que lleva el nombre de *apertura corporal* (AC) nace en el año 2017, creada por la Lic. Silvia Saal al tomar a su cargo la titularidad de la asignatura “Teoría de la psicomotricidad II” en el turno de la mañana en la UNTref<sup>1</sup>.

La idea surge espontáneamente a partir de la necesidad de encontrar un modo de dar inicio al día, para que la escucha se corporalice frente a una materia eminentemente teórica.<sup>2</sup>

A partir de la experiencia llevada a cabo en el año 2017 y su evaluación (relevando cómo fue recibida, implementada y vivenciada la propuesta una vez finalizado el curso) se

ha incorporado, para los siguientes años, la *apertura corporal* como un recurso que permita iniciar las clases en dicha asignatura con las modificaciones y desafíos propios que interpelan a cada grupo.

Así mismo, resulta destacable mencionar cómo, en tiempos donde la pandemia nos encontró cursando desde la virtualidad, la *apertura corporal* no sólo no perdió su potencia, sino por el contrario, se enriqueció.

### ¿Qué es la Apertura Corporal y a qué nos invita?

El recurso de la *apertura corporal* se ofrece para preludiar la clase. Puede ser coordinado por un docente o un estudiante. Quien coordine elije como disparador de

### Silvia Saal

Lic. en Psicomotricidad (UNTREF). Lic. en Expresión Corporal (IUNA). Especialista en Atención Temprana (UTN). Docente concursada e investigadora categoría III (SPU) en la Lic. en Psicomotricidad - UNTREF. Miembro Fundador de la “Red Pilar” Equipo interdisciplinario para el abordaje clínico del sujeto en contexto. Autora de varias publicaciones.

### María José Otero

Lic. en Psicomotricidad (UNTREF). Docente ayudante en la cátedra de Teoría de la Psicomotricidad II (Lic. en Psicomotricidad - UNTREF). Atención de niñas y niños en clínica psicomotriz

### Natalia Verónica Guido

Lic. en Psicomotricidad (UNTREF). Docente con Especialización en Jardín Maternal. Docente invitada en la cátedra de Teoría de la Psicomotricidad II. Profesora de talleres de Psicomotricidad para niños, niñas y maestros/as.

Estudiantes que participaron del escrito: Cohorte 2019 (modalidad presencial): Luano Daujotas, Camila Politi, Celina Rodríguez, Aldana Bujeiro y Ariana Catarraso / Cohorte 2020 (modalidad virtual): Janice Deantoni / Cohorte 2021 (modalidad virtual): Relevamiento de propuestas compartidas por el chat.

Agradecemos a la Lic. Susana Mó por acompañar y contribuir en la revisión del escrito.

1. Asignatura en la que desde 2004 a 2016 acompañó como adjunta a la docente titular Alejandra Papandrea.

2. Teoría de la psicomotricidad II es una asignatura altamente conceptual y requiere de la concentración necesaria para entrar en diálogo con los contenidos.

3. Con la intención de favorecer una lectura más fluida, se utilizará el género masculino para hacer referencia al plural en todas sus formas.

4. Por resonar entendemos aquello que permanece en el cuerpo como un modo de repercutir y amplificar un eco tónico que nos invita a seguir pensando y reflexionando sobre lo propio.

5. Por autorregistro entendemos un momento de introspección que invita al registro del propio cuerpo.

la propuesta: una canción, una música, una poesía, un cuento, alguna técnica corporal, entre otros posibles. Esta apertura invita, desde una vertiente formativa, a dar inicio para que el cuerpo, a partir del despliegue del movimiento y de la acción, fluya y amplifique su escucha.

Se pensó la idea de la AC propiciando el “sentir estar” con todo el cuerpo disponible y abierto a dimensionar la escucha. Como una preparación del cuerpo para aumentar la atención al disminuir la tensión y permitirle a cada quien iniciar su día, su mañana, conectado consigo mismo, con los compañeros, con los docentes<sup>3</sup> y con la propuesta de la clase para ese día.

Se trata de una introducción a la clase que invita, desde una escucha activa a ir hacia un recorrido de mayor densidad conceptual. Se trata de darle lugar al cuerpo y abrir un encuentro vinculante entre el estudiante, el docente y la materia; Se trata del oído dispuesto a la escucha. De resonar<sup>4</sup> entre el sentir, el decir, el hacer y el pensar. Se trata de “una actitud disponible: desde el cuerpo, con el cuerpo y no sobre el cuerpo” (Mó, 2013). Se trata de transitar la teoría junto a la vivencia sensible del registro de la presencia del cuerpo.

Este ofrecimiento fue concebido como un nuevo comienzo, una manera diferente de iniciar. Con la intención de que su efecto afecte también al continuo del día, ya que cada uno de los participantes desde su rol, se ve influenciado por los ecos de esta experiencia de una manera más abierta y receptiva.

La palabra apertura, según el diccionario, refiere a la acción de abrir, acto solemne con que se inauguran las tareas (De Ochoa, 1910). El hecho de “abrir” desde una propuesta corporal una materia teórica es una

preparación a disponernos desde una actitud receptiva y flexible para recibir lo que llega del exterior, de los otros y de nosotros mismos.

Consagrar y dedicar en los inicios del día un tiempo de autorregistro<sup>5</sup> nos prepara a componer y producir junto a otros una clase compartida e interactiva.

La *apertura corporal* es una posible forma de *disponerse* para la clase; despertar al cuerpo a sentir, recibir y abrirse al intercambio.

Propone una invitación de comienzo activo e interactivo en el modo de producir y transmitir conocimiento. Recurso pedagógico como acto de transmisión, de construcción dialógica, creativa, implicante y transformadora del cual el cuerpo es una parte presente y actuante.

### **¿Por qué es posible pensar la Apertura Corporal como un recurso pedagógico? ¿A qué actitud corporal dispone la propuesta?**

La *apertura corporal* es un inicio en el que se ponen en juego multiplicidad de sentimientos, expresiones, movimientos, tensiones y distensiones que son compartidos con el grupo, a través de los comentarios de los estudiantes con el acompañamiento de los docentes. Hacerle un lugar a esos estados, ir entrando en los nuevos ritmos, favorece el encuentro con uno mismo y con los otros (Marazzi, 1999).

Según el diccionario (como se citó en Marazzi, 2004), recurso refiere a la “acción y efecto de recurrir / retorno de una cosa a su sitio de partida / bienes, medios de subsistencia. / Elemento al que una colectividad puede echar mano para acudir a una necesidad o llevar a cabo una empresa”. En este sentido, podemos pensar la *apertura corporal* como un recurso con el que contamos y que cons-

truimos en la materia Teoría de la Psicomotricidad II para dar inicio y predisponerse en cada clase.

Al hablar de recursos, pensamos en la idea de re-cursar, de volver a transitar por algún lugar ya conocido, ya experimentado, pero, esta vez transformándolo, ubicando allí la impronta de cada uno. Marazzi (2004) plantea que “como estudiantes de la Psicomotricidad, es necesario recuperar recursos, armar recursos propios, construirlos, ser autor”.

En cada clase, el estudiante o el docente que lleva adelante la coordinación de la *apertura corporal*, ofrece algo de la propia experiencia para compartir y favorecer el encuentro con el grupo y la dinámica de la clase. A la vez, la propuesta sugerida predispone al cuerpo a la escucha de los contenidos teóricos propios de la asignatura.

La apertura corporal tiene su insignia, su sello particular para esta materia teórica en la que el cuerpo es tenido en cuenta desde el inicio de la clase. La AC protagoniza el encuentro de la clase, abre paso a la tarea pedagógica. Comenzar una materia teórica poniendo el cuerpo en movimiento nos hace pensar, como expresa Mó (2013), que clase a clase y año a año, se supera el modelo didáctico habitual, porque implica una herramienta de búsqueda que trasciende lo conocido para dar paso a lo novedoso. Contempla “el *qué* hacer articulado con *por qué* hacerlo así, *para qué* y *para quienes*” (Marazzi, 2018).

A través de la AC tenemos la posibilidad de poner el cuerpo en juego, de “estar disponibles tanto para dar como para recibir en un proceso de continuo intercambio e interacción con el otro” (Valsagna, 2009, p. 88).

La *apertura corporal* permite generar en cada uno de los que la atraviesan diferentes

sensaciones que, de algún modo, resuenan en las distintas maneras de mostrarse a los otros. Pasar por esta experiencia invita, desde lo corporal, a registrar el propio estar, el propio sentir.

Dispone al cuerpo a una actitud psicomotriz; ésta se caracteriza por ser “abierta, flexible, creativa, abarcativa” (Marazzi, 2018). Favorece asimismo una actitud de escucha, que como plantea Mó (2013), se da hacia uno mismo y hacia los otros dejándose resonar no sólo en lo que se hace sino en cómo se hace. Existe una estrecha relación “entre la palabra y la vivencia, el cuerpo y la representación, el espacio del cuerpo, de la escucha, de la mirada, del otro, las escenas del hacer, y la actitud en el estar” (Valsagna, 2009, p. 92). Actitud que en este recorrido se practica, se modifica, se dispone, se transforma y que anima a entramar lo propio y lo recibido por los otros.

Reconocernos en esos aspectos, da comienzo a la posibilidad de ir y venir en los encuentros y desencuentros. Viabiliza y colabora en la construcción de una actitud corporal disponible al movimiento y al pensamiento.

Esta disponibilidad corporal se enriquece con la teoría, pero se hace cuerpo en la experiencia. Invita a tomar conceptos para entretejerlos, dar lugar a los avatares y sentido a las posibilidades que se generan al vincular las acciones con las ideas.

Estar dispuesto hacia el otro es “estar atento a lo que el otro quiere, es confianza, acompañamiento, comprensión, vínculo y expresión” (Valsagna, 2009, p. 88). Significa “saber estar” en el momento presente, enfocando nuestra atención hacia afuera con la otra persona, pero también hacia dentro, sintiendo y haciendo consciente el resonar emocional que se compone a doble vía. Quien coordina la AC ofrece una propuesta

La apertura corporal tiene su insignia, su sello particular para esta materia teórica en la que el cuerpo es tenido en cuenta desde el inicio de la clase.

Estar dispuesto hacia el otro es “estar atento a lo que el otro quiere, es confianza, acompañamiento, comprensión, vínculo y expresión” (Valsagna, 2009, p. 88).

Disponernos implica estar receptivos para propiciar con la AC el comienzo de la clase y el encuentro con los otros para recibir la propuesta.

que no solo cree pertinente y adecuada a la clase, sino también para lo que supone que es oportuno y necesario para ese grupo en ese momento. Es por eso que situamos que se trata de una escucha en doble sentido: de atender lo propio y lo del otro. Al respecto, Papandrea (2008) ubica que:

“nuestro cuerpo es la herramienta fundamental desde donde poder mirar y escuchar, entrar o salir, ofrecer o retirar. Cuerpo ‘entrenado para el uso alternativo de recursos’, para tomar o dejar lo que aparece, inspirado y guiado por lo que emerge y sorprende en cada encuentro con el cuerpo del otro”(p. 4).

Disponernos implica estar receptivos para propiciar con la AC el comienzo de la clase y el encuentro con los otros para recibir la propuesta. Ofrecimiento dirigido en primer lugar a “despertar” el cuerpo, a entrar en tarea y a permitir que nuestro tono circule, fluctúe, se distribuya a lo largo de todo nuestro cuerpo.

Nos valemos de este recurso con sus estructuras fijas y variables móviles en busca de una metodología que genere las mejores condiciones para alcanzar los objetivos de la materia.

### **¿De qué modo se implementó la Apertura Corporal? Acerca de las estructuras fijas y variables móviles**

Su implementación cuenta con ciertas características que funcionan como estructuras fijas (el encuadre) y otras como variables móviles (las propuestas). Las primeras, ofrecen continencia y un marco segurizante que se mantienen de forma invariable a través de las diferentes clases y, las segundas, ofrecen la movilidad y flexibilidad de ir recreándose.

#### ***Estructuras fijas de la AC:***

- Pensada para una asignatura teórica.

- Incluye la elección de un disparador y la invitación a mover el cuerpo (con la libertad de elegir la propuesta, así como el modo y el camino de llevar adelante la AC).
- Carácter temporal: por la mañana, duración máxima de 15 minutos, con hora de inicio y cierre: se ofrece previamente a la clase teórica durante las mañanas (aquellos que llegan durante el desarrollo de la AC, deben esperar a que finalice la propuesta para no interrumpir).
- Carácter espacial: Presencial: Aula / Virtual: pantalla. Con o sin desplazamiento del cuerpo en el espacio.
- La primera AC de cada cursada es ofrecida por el docente titular; luego queda abierta la invitación a que los estudiantes y/o los integrantes del equipo docente se ofrezcan a compartir y coordinar voluntariamente su propuesta para la siguiente clase.
- Tanto los docentes como los estudiantes pueden participar de la AC.
- Propuesta rotativa y voluntaria para coordinar y para participar (no tiene carácter obligatorio)
- En cada clase un nuevo postulante se ofrece para coordinar la AC de la próxima.
- La posibilidad de coordinar la AC está determinada en cada cohorte por la cantidad de clases y de estudiantes.
- Incluye una puesta en común al cierre de la propuesta de modo verbalizado y/o escrito.

Dichas estructuras no tienen que ver con el contenido de la oferta, sino básicamente con los principios que la definen, la regulan y la ordenan. La suma de estas estructuras fijas favorece y predispone a que se desarrolle la propuesta.

Nos valemos de este recurso con sus estructuras fijas y variables móviles en busca de una metodología que genere las mejores condiciones para alcanzar los objetivos de la materia.

### **Variables móviles de la AC**

El contenido de cada propuesta constituye el aspecto variable y móvil de la AC. Esto quiere decir que quien coordina la AC para una clase, elige el modo de proponerla así como el disparador que utilizará, incluyendo o no nuevas variables, pero respetando las estructuras fijas del encuadre.

Estas propuestas fueron variando, ampliándose y enriqueciéndose año a año, con el agregado de consignas y diversidad de disparadores. Estas modificaciones se implementaron a partir de los aportes relevados sobre las propias experiencias transitadas al momento de finalizar cada cursada. Dichos aportes compartidos se capitalizaron e incluyeron para enriquecer la propuesta y ser ofrecidos a los nuevos estudiantes.

Es por la riqueza surgida, tanto en las instancias de implementación de la AC como en las de posterior evaluación y reflexión, que nos resulta de importancia historizar estos recorridos.

### **La experiencia de la AC y su proceso en el tiempo: Propuesta inicial y presentación de la AC en las distintas cohortes (2017-2021)**

El primer año de su implementación se incluyó como disparador de la AC el ofrecimiento de un tema musical. Quien coordinaba la propuesta elegía la música e invitaba a los participantes a disponer el cuerpo al movimiento, a la escucha y al encuentro con los otros. Al finalizar cada AC, el estudiante o el docente a cargo compartía el porqué de la elección de ese tema musical para su propuesta.

En la instancia de evaluación y cierre de dicha cursada, la devolución por parte de los estudiantes respecto de la AC arrojó los siguientes comentarios y sugerencias:

- *Resulta provechosa si es realmente introspectiva (haciendo referencia a la importancia de concentrarse en el autorregistro durante la actividad).*
- *Los movimientos corporales permiten aumentar la disposición para la escucha de las actividades de la clase, habilitan el contacto y la interacción al interior del grupo y generan situaciones respecto a la relación entre el espacio propio, el grupal y la tarea.*
- *Sería de utilidad la opción de que quien coordine la AC agregue alguna consigna que acompañe y sume a la movilidad del cuerpo.*

En el segundo año, consecuentemente a las sugerencias realizadas, se agregó a la propuesta inicial la posibilidad de introducir alguna consigna que acompañara al tema musical. Quien llevaba adelante la coordinación, entonces, elegía el tema musical junto a consignas más específicas como por ejemplo: mover solo una parte del cuerpo, encontrar a otro con la mirada y establecer contacto a diferentes distancias, etc. Esto se fue ampliando a lo largo de las diferentes clases, en las que los estudiantes, muchas veces, tomaban para sus propuestas aportes de distintas técnicas corporales provenientes de formaciones previas, por ejemplo, del método Milderman.<sup>6</sup>

En la instancia de evaluación y cierre de dicha cursada, la devolución por parte de los estudiantes respecto de la AC arrojó los siguientes comentarios y sugerencias:

- *Facilita a disponerse para la posterior escucha y el sostén de un registro del propio cuerpo durante la misma.*
- *Contribuye a posicionarse en la tarea a realizar.*
- *Pone de relevancia la importancia de la inclusión del trabajo corporal en aquellas materias con densidad de contenido.*

Los movimientos corporales permiten aumentar la disposición para la escucha de las actividades de la clase, habilitan el contacto y la interacción al interior del grupo y generan situaciones respecto a la relación entre el espacio propio, el grupal y la tarea.



6. El Sistema Milderman, desarrollado en 1948, constituye un "Movimiento de Expresión Humana y Reeducción Psicofísica".

- *Sería de utilidad el agregado de consignas y propuestas en relación a los contenidos que serán abordados en la clase para abrir la escucha hacia los mismos.*

En el tercer año se incorporó la idea de incluir alguna consigna que estuviera vinculada al desarrollo conceptual pautado para esa clase, anticipando previamente la lectura de los textos vinculados a la temática a trabajar (tono, coordinación, lateralidad, ritmo, grafismo, etc).

En la instancia de evaluación y cierre de dicha cursada se implementó un relevamiento más exhaustivo respecto de la experiencia. Por consiguiente, la devolución por parte de los estudiantes respecto de la AC arrojó los siguientes comentarios y sugerencias:

- *Invita a predisponernos, disponernos y sensibilizarnos para recibir nuevos saberes y poner el cuerpo en la clase; entrar en la tarea dejando afuera lo cotidiano y rutinario.*

- *A partir de la propuesta surgen risas, miradas, gestos. Esto hace que se cree un clima de trabajo cálido y ameno.*

- *Nos prepara para trabajar en el encuentro con el otro. Darle protagonismo al cuerpo para dar inicio a las clases es un recurso excelente.*

- *Funciona como un pasaje entre el afuera y el ir entrando en la tarea. Permite llevar al cuerpo lo que se lee en los textos. El pasaje por la experiencia corporal es un aporte a la comprensión de los conceptos.*

- *Con el fin de que todos los interesados tengan la posibilidad de pasar por la experiencia de coordinar la AC, una opción sería llevar a cabo la propuesta en pequeños grupos.*

- *Sería enriquecedor realizar una crónica de las diferentes propuestas sugeridas en cada AC.*

Al reflexionar en la propia experiencia de encuentro/desencuentro con el otro, los estudiantes pueden descubrir algo de sus modos habituales de comunicarse, de registrarse, de comprender.

### **La AC en la voz de los estudiantes de la cohorte 2019: Luano Daujotas, Camila Politi, Celina Rodríguez, Aldana Bujeiro y Ariana Catarraso**

Al reflexionar en la propia experiencia de encuentro/desencuentro con el otro, los estudiantes pueden descubrir algo de sus modos habituales de comunicarse, de registrarse, de comprender. Como expresa Celina Marini (citada en Marazzi, 2014) en la formación, el cuerpo se impone como territorio a explorar desde sus sensaciones, desde sus habilidades, desde su figura y su forma.

"Poner el cuerpo", "disponerse para", son frases que ya son parte del discurso del estudiante de Psicomotricidad al llegar a la altura de la carrera donde se cursa Teoría de la Psicomotricidad II. Comenzar una clase con una intervención desde lo corporal nos es familiar, pero lo novedoso reside en el hecho de que no es una preparación para continuar con un trabajo corporal. Es el encuentro con uno mismo y con el grupo para aproximarse a construir el conocimiento disciplinar específico.

En la comisión del año 2019 de la que fuimos parte, la AC tuvo un lugar protagónico, y, por lo general estaba articulada al contenido teórico planificado para esa clase. A la hora de estudiar, muchos de los conceptos eran recordados en relación a la propuesta de la AC que inauguraba la clase de esa mañana.

También la formación del grupo fue atravesada por la apertura corporal. Esos momentos iniciales propiciaban un registro y un encuentro entre todos. Algo que muchas veces, por los formatos de las materias con densidad de contenido conceptual, no suele surgir. Entonces, y a partir de esto, nos reconocíamos a través de la propuesta que cada uno había compartido.

Por ello resaltamos la riqueza que trae la AC. Comenzar el día de cursada de una materia teórica con una modalidad diferente a la que estamos acostumbrados puede movilizarnos e invitarnos a transitar la cursada y lo posterior a ella de una manera abierta y receptiva. Atravesamos la puerta del aula con lo que traemos puesto: sensaciones, resonancias, malestares; nuestra cotidianidad cargada de emociones de diversa índole se cuele por la entrada. Entrada que implica un pasaje. Al atravesarla somos convocados por los otros y por nosotros. Por lo tanto, estos inicios posibilitan el encuentro y nos motiva a conocernos y reconocernos.

Nos detenemos. Pausamos. Registramos. Agudizamos la propia escucha para movilizarnos de acuerdo a lo que necesitamos y convocar al grupo a que también lo haga. Vamos asentando las huellas y los saberes que se han ido impregnando en nuestro cuerpo. Vamos armando redes, vínculos, saberes que hacen y enriquecen nuestro quehacer.

Entonces, sin darnos cuenta, la AC fue siendo parte de nuestra formación, pero también de nuestro día. Los días miércoles tuvieron un sabor diferente, porque en cada propuesta pudimos ir vislumbrando la singularidad de cada uno, en pos de entamar una pluralidad un todo: *entre la teoría, la práctica y el grupo*.

El cuarto año, lo sorpresivo de la pandemia de Covid-19 y la necesidad de cursar la materia desde la virtualidad, nos llevó a preguntarnos si era oportuno continuar con la oferta de la AC bajo esta modalidad. Finalmente, nos pareció adecuado darle continuidad y dejarla abierta al resonar del grupo.

El ofrecimiento de la *apertura corporal* en la virtualidad estuvo centrado en preparar algo que cada uno quisiera regalarle al otro

para dar inicio a la tarea. La respuesta resultó gratificante y contenedora tanto para el grupo como para el equipo docente. A través del chat surgieron, espontáneamente, una gran cantidad de agradecimientos y cálidas devoluciones.

### **La AC en modalidad virtual en la voz de una estudiante de la cohorte 2020: Janice Deantoni**

#### **Del aula física al aula virtual**

*Cuando la Apertura Corporal atraviesa nuevos espacios*

En las clases de Teoría de la Psicomotricidad II, la *apertura corporal* formaba parte de la dinámica de cada encuentro, buscando y descubriendo modos de comenzar, de iniciar, de ingresar. Si bien la virtualidad parecía “distanciarnos”, encontramos la manera de extender la presencialidad a través de las pantallas compartiendo propuestas, miradas, sentires y experiencias.

Cada propuesta de *apertura corporal* fue distinta y única. Todas tenían ese punto de sensibilidad relacionado con el modo de ofrecer, de invitar y de recibir. Sensibilidad que toca los cuerpos y permite conectar con nuestra propia corporeidad. Experimentamos viajes, danzas, estiramientos, poesías y músicas que nos permitían disponernos para el encuentro de esa mañana. Escuchar-nos, mirar-nos, encontrar-nos en ese lugar elegido para transitar la clase, una habitación, un living, una cocina. La experiencia de la *apertura corporal* era un “acá estoy, dispuesto al encuentro de Teoría II”. Cada trabajo corporal era una invitación a activar los sentidos desde lo propio, pero creando un sentimiento de cercanía y grupalidad, una sensación de aula interna.

A lo largo del curso, el registro escrito de nuestras propias bitácoras luego de cada AC permitió construir un camino de experien-

Atravesamos la puerta del aula con lo que traemos puesto: sensaciones, resonancias, malestares; nuestra cotidianidad cargada de emociones de diversa índole se cuele por la entrada.

Cada propuesta de apertura corporal fue distinta y única. Sensibilidad que toca los cuerpos y permite conectar con nuestra propia corporeidad.

cias y sensaciones acerca de este recurso que habilitaron pensamientos y reflexiones.

Surgieron múltiples palabras en relación a la AC como: comenzar, despertar, abrir, disponer, habilitar, soltar, preparar, mover, iniciar, percibir. Y entre estas palabras, sensaciones como: calma, libertad, amabilidad, sutileza, paz, tranquilidad, energía, gratitud, emoción y amplitud.

Cada experiencia era ofrecida de un modo especial, particular, que tenía que ver con la singularidad de quien invitaba, su tono de voz, sus tiempos y pausas, las palabras elegidas y el trasfondo que la propuesta poseía. El por qué, para qué y el modo de regalar esa propuesta durante los minutos iniciales para que cada quien lo vivenciara de forma particular.

Las propuestas abrían la posibilidad de conocer un rincón del modo de ser y hacer del otro, y quizás, también reconocerse uno mismo en esos modos.

Algo interesante de la experiencia de la AC fue la transformación que sucedía en los cuerpos. Esos cuerpos tocados por otros con los que transitamos en cada encuentro. Incluso en instancias evaluativas estos inicios ponían a circular la tensión acumulada y preparaban el cuerpo para focalizarnos en la tarea.

Desde la experiencia de quien escribe, sentía la necesidad de hacer un registro acerca de cómo me encontraba después de estar un largo tiempo frente a una pantalla.

En algunas ocasiones realizaba nuevamente la propuesta de la AC de ese día a modo de cierre, o a modo de disponerme para el resto de la jornada.

De la experiencia vivenciada a partir de la AC, tomo la idea para llevarla a cabo en otras clases, no solo del ámbito universitario sino a otros espacios.

¡A veces está bueno jugar!

“En esta apertura corporal la idea es compartir la actividad a la que me dedico, que es la música y especialmente el violín.”

El quinto año, se continuó con la modalidad virtual debido a la pandemia de Covid-19. El ofrecimiento de la AC tuvo características similares a las del año anterior.

### **Relevamiento de propuestas de AC llevadas a cabo por la cohorte 2021 en modalidad virtual: la experiencia en las voces de los estudiantes**

Presentamos a continuación lo que los estudiantes compartieron para dar cuenta de su propuesta a través del chat de la videollamada al finalizar la experiencia de coordinar la AC.

#### **Estudiante: Camila Sesma**

##### *Disparador elegido: técnicas de flexibilidad*

“Tomé la decisión de compartirles la activación del comienzo de mis clases de flexibilidad: ésta busca activar la movilidad articular general y dar tiempo a registrar todo aquello que nos permite tener un mayor registro de nuestro eje, como son los apoyos, el tono muscular del esqueleto axial, la base de sustentación y los pasajes de peso”.

#### **Estudiante: Jorge Caminos**

##### *Disparador elegido: trabajo con las calidades de energía (Antropología teatral)*

“La Antropología Teatral puede definirse como el conocimiento de diferentes culturas a partir de sus modos de ‘hacer’ teatro. Así, muchas de sus técnicas se inspiran en danzas tradicionales, rituales ancestrales u otras formas culturales de las que se extrae cierta presencia de la teatralidad en los cuerpos. Dentro de sus modalidades se encuentra el trabajo de calidades de energía, las cuales intentan convocar al cuerpo a cierta situación a partir del trabajo con ciertos principios. En algunos casos, como la Danza del viento, se trabaja con principios opuestos como sus-



pensión y amortiguación. Entonces nos preguntamos por la integración de los opuestos, de los polos, lo distinto que puede integrarse y los intersticios entre ambos que permiten la creación. ¿Qué acción surge en la suspensión? ¿Cuáles en la amortiguación? ¿Pueden intercambiarse y encontrarse del otro lado? La finalidad del trabajo se orienta a utilizar variables psicomotrices como el peso, el equilibrio y el tono, entre otras, al servicio de la construcción de un hacer que ulteriormente va recortando rasgos de un rol o personaje y, fundamentalmente, preguntas que surgen del cuerpo en lo extracotidiano.

Lo que hoy decidí compartir tiene raigambre en el método de entrenamiento físico y vocal basado en principios de la Antropología Teatral. Las calidades de energía son justamente cadencias, características y principios impresos en el gesto expresivo.

### Estudiante: Jennifer Vallejos

**Disparador elegido:** *música en vivo (violín)*

“En esta apertura corporal la idea es compartir la actividad a la que me dedico, que es la música y especialmente el violín. Elegí una melodía movida para ayudar a despertarnos y energizarnos por la mañana: la chacarera “El puente carretero” de Carlos Carabajal, Peteco Carabajal. La propuesta es que estando de pie realicen libremente los movimientos que la música les inspire”.

### Estudiante: María Alejandra Tosta

**Disparadores elegidos:** *beatbox “The orchestra in my mouth” por Tom Thum, y algunos pasajes del libro “Los bebés y la música: primeras sensaciones y creaciones sonoras” de Chantal Grosléziat*

“Moverse en silencio, que la propia voz inspire el movimiento, que la voz de un otro me mueva...”

Calmels dice que ‘el cuerpo es en sus manifestaciones’: la mirada, la escucha, la gestualidad expresiva... la voz... ‘cuando muestro la voz pongo el cuerpo. Jugar con la voz es jugar con el cuerpo’. A partir de allí comencé a bucear fuera de mi zona de confort para vislumbrar la manera de dar lugar a un momento lúdico que nos permitiera acercarnos a la experiencia de la voz, de lo sonoro... sonar, resonar, vibrar... del movimiento, del cuerpo propio y del cuerpo del otro.

Dice Chantal Grosléziat:

“Cuando escuchamos un sonido, no solo nuestro oído está funcionando, sino que todo nuestro cuerpo también está vibrando. Cuando hablamos y cantamos, esta vibración es doble, vibración de nuestro cuerpo y del cuerpo del otro”.

### Estudiante: Laura Guajardo

**Disparadores elegidos:** *propuesta de percusión corporal y música “Omé Yo Kanouté” del Circo de Soleil*

“La actividad propuesta en la clase pasada de los sonidos con la voz me dejó pensando en continuar con los sonidos que llegan al cuerpo y generan movimiento, como también en la idea del cuerpo como instrumento de percusión, pensando los sonidos que producen las manos al deslizar, frotar, sacudir, entrecocar y golpear. Comenzando con movimientos más amables como las caricias en la cara y luego el cuerpo, desde allí el frotar, con detenciones y cambio de direcciones en el recorrido. Para luego pasar a golpetear y percudir, generando ritmos y movimientos que luego se usaron para acompañar la música”.

### Estudiante: Mora Di Benedetto

**Disparadores elegidos:** *música tradicional china y técnicas de relajación (yoga) y respiración (Tai Chi Chuan)*

Calmels dice que ‘el cuerpo es en sus manifestaciones’: la mirada, la escucha, la gestualidad expresiva... la voz... ‘cuando muestro la voz pongo el cuerpo’.

Desde la toma de conciencia de la propia respiración, habilitar el movimiento para sentir el cuerpo, cada respiración y movimiento que se realiza durante la práctica permite que la energía comience a fluir libremente.

“La actividad la pensé desde mis prácticas personales, desde lo que me hace sentir más cómoda y encontrarme con mi cuerpo cada día de mi vida.

Inicié con una relajación que una vez realicé en una clase de yoga, donde la incomodidad de estar de pie nos hacía entrenar una permanencia y una consciencia que nos obligaba a buscar una nueva forma de este estar de pie, expandiendo y relajando, buscando no generar una tensión muscular al expandirnos. Seguido a esto, generar un rebote para que podamos despertar el cuerpo, iniciar el mismo desde la cadera intentando no comprometer las rodillas con sobre peso, sino mantenernos expandidos, para sentir luego esta vibración en la quietud. Y, para finalizar, poder hacer unas respiraciones de lo que es más mi tema, tai chi chuan, respiraciones que al mover el cuerpo se expanden desde los tendones y se unen con la respiración”.

### Estudiante: Julieta Carrizo

#### *Disparador elegido: posturas de yoga*

“Mi deseo en esta oportunidad era poder transmitirles desde la perspectiva de una disciplina que me gusta tanto como el yoga, un pequeño recorrido, registro y despertar del cuerpo.

Teniendo en cuenta que el objetivo principal del Yoga es el bienestar de las personas en sus tres aspectos: el espiritual, mental y fisiológico, para el encuentro de hoy elegí posturas y estiramientos que considero favorecen al cuerpo en su integridad a estar disponible para cualquier tipo de actividad posterior a la práctica. Desde la toma de conciencia de la propia respiración, habilitar el movimiento para sentir el cuerpo, cada respiración y movimiento que se realiza durante la práctica permite que la energía comience a fluir libremente. Al movernos libremente el

cuerpo se vuelve más flexible, como así también nuestra mente. Registrar y observar la dinámica entre lo interno y externo de nuestro cuerpo favorece a nuestra capacidad de mantenernos más centrados y en un estado de equilibrio físico; además, considero que la búsqueda de expansión y exploración de movimientos en el espacio aporta a un despertar corporal, a poder sentirnos más activos y disponibles.

### A modo de cierre y conclusión

Los resultados de la experiencia de transitar la apertura corporal a lo largo de estos años, ameritan considerarla como un recurso pedagógico. Recurso plausible de potenciar, a partir del registro corporal, las condiciones de atención y concentración necesarias para entrar en diálogo con contenidos teóricos - conceptuales.

La apertura corporal da cuenta del modo de pensar el proceso de aprendizaje desde una mirada psicomotriz, con un cuerpo partícipe que se dispone a la vez que construye saber. Invita, a partir de la experiencia activa con el cuerpo, a incorporar y apropiarse los conocimientos disciplinares.

A partir de lo expuesto hasta el momento, entendemos los fundamentos de este recurso como un aporte posible de extender hacia otros niveles educativos para su implementación (nivel inicial, primario, secundario, terciarios y universitarios).

### Referencias bibliográficas

- **De Ochoa, C.** (1910). *Novísimo diccionario de la lengua castellana*. París: Imprenta de la Vda. de Ch. Bouret.
- **Marazzi, M.** (1999). *Acerca de los encuentros y las despedidas. Jugando los momentos de inicio y cierre en los grupos escolares. Una mirada desde la Psicomotricidad*. Manuscrito inédito.
- **Marazzi, M.** (2004). *Acerca de las técnicas en Psicomotricidad y en la formación corporal del psicomotricista*. Manuscrito inédito.
- **Marazzi, M.** (2014). *Reflexiones acerca de las técnicas en Psicomotricidad. Los recursos técnicos de la práctica psicomotriz en la formación corporal del psicomotricista*. Manuscrito inédito.
- **Marazzi, M.** (2018). *Lo técnico en la formación de los psicomotricistas. Armado de un repertorio, lectura y usos de las variables psicomotrices y construcción de una actitud psicomotriz*. Manuscrito inédito.
- **Mó, S.** (septiembre, 2013). *Reflexiones acerca de la vinculación entre la formación corporal y la lectura en el ámbito universitario*. Recuperado de: <http://revistadepsicomotricidad.blogspot.com/2013/09/narraciones-corporales.html>
- **Papandrea, A.** (2008). Aporte de las “técnicas corporales” a la Psicomotricidad. *Revista Cuerpo PSM*, Año 1, N° 2, 38-41
- **Valsagna, A.** (febrero, 2009). La formación corporal del psicomotricista: un cómo y un porqué, de un saber que se in-corpora. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, N°33, 9(1), 85-94. Recuperado de <http://iberopsicomotricidadum.com/>

