

Entrenamiento Energético Corporal: "Taller de Exploración Psicofísica y Creatividad"

Una Puerta hacia el Reconocimiento

En todas las culturas del mundo se distinguen dos maneras, aparentemente opuestas, pero en realidad complementarias, de instalarse (sentir, pensar, actuar) en el espacio y en el tiempo.

Una es la cotidiana que tiene que ver con la satisfacción de las necesidades básicas y por lo tanto, está relacionada con el mundo del trabajo; ése que hoy se padece como naturalmente rutinario, enajenante e inseguro.

La otra manera de instalarse en lo real está ligada a lo extracotidiano. A esa "OTRA ZONA" o esfera vital que constituyen física, emocional y mentalmente los humanos cuando transitan territorios como los del juego, el rito, la fiesta y el teatro, a través de los cuales se satisfacen necesidades de otra índole: expresivas, simbólicas, de liberación, de autoconocimiento o de expansión.

Demás está decir que ambas modalidades conforman una estructura y, "si una falta la otra se seca".

En otros tiempos todos los miembros de la comunidad alternaban cíclica, orgánica y conjuntamente de un espacio-tiempo a otro, articulando positivamente ambas esferas imprescindibles de la vida a través de distintas técnicas de conversión energéticas, que son fundamentales para acceder a la articulación creativa del hacer, el querer, el sentir, el intuir y el pensar .

Partiendo de esta premisa el Taller Interdisciplinario que propongo es un camino a un reconocimiento corporal desde un punto de vista energético una metodología en función de cómo proyectar las distintas calidades energéticas en Acción

Para abordar este "Entrenamiento Corporal", focalizo que "el método es el contenido". Esto significa que los ejes temáticos que presento, serán desarrollados a partir de técnicas vivenciales que nos permitirán experimentar en el "aquí y ahora", el Sentido, el Clima Energético y la Voz Interior.

En vez de comenzar teorizando exhaustivamente acerca del Taoísmo, las teorías de C. Jung o la importancia del "Espacio Ritual" en la construcción del "Sí mismo", estos ejes temáticos se articularán en un marco general de referencias y detonantes, a ser transitados a través de distintos juegos antropológicos y de ejercicios corporales, expresivos y de imaginación activa, para que la persona se confronte vivencialmente con los contenidos y encuentre sus propias resonancias y significantes.

El Taller a tomar conciencia de cómo se construye técnicamente esa otra corporalidad no habitual y potente en la cual se es "Uno en Acción".

Me he nutrido de varios pensadores, corrientes filosóficas, terapéuticas y artísticas para construir el esqueleto teórico del taller.

He puesto la mirada y el cuerpo en J. Grotowsky (director de teatro que con su laboratorio, puso un punto de inflexión en la escena mundial). A lo largo de su vida de investigador, culmina con un trabajo alejado de la escena, ocupado no ya del actor y su producto, sino de la persona en su integridad.

Lo llama Performer y dice:

"El Performer, con mayúscula, es el hombre de acción, el danzante, el sacerdote, el guerrero. El Performer es un estado del ser. Un rebelde que debe conquistar el conocimiento; en la tradición hindú se habla de los Vratia. Un Vratia, es alguien que está sobre el camino para conquistar el conocimiento. El hombre de conocimiento dispone del "doing", del hacer.

El conocimiento es un problema de hacer.

El Performer debe desarrollar un organismo-canal a través del cual las energías circulan.

El Performer sabe ligar el impulso corpóreo a la sonoridad. Es un puente entre el testigo y algo. En este sentido, un hacedor de puentes.

En el camino del Performer se percibe la esencia, lo cual conduce al encuentro del Cuerpo de la Esencia".

Indudablemente Grotowsky se nutrió de oriente, y más precisamente, del pensamiento taoísta, que es donde se entronca el "Entrenamiento Energético".

El Taoísmo hace de columna vertebral donde se gesta y, después de expandirse y articularse con otras esferas, retorna a su esencia:

Su "sabiduría" como hilo conductor, como punto de vista del "hombre noble", como ordenadora de la naturaleza, como integradora de sentidos.

La visión del eterno movimiento y sus polaridades (Yin-Yang).

El mundo "simbólico" que crea, la dota de alma propia con muchas resonancias.

En el Entrenamiento se "explora" desde la praxis:

Con la codificación energética, las 5 energías-elementos que se manifiestan en la vida, y desde un plano médico, los órganos y meridianos por donde recorre la energía Qi-Ch'i generadora de vida.

Con Chi-Kung (ejercicios físicos – respiratorios que armonizan la energía Qi en el cuerpo y en la mente) y una meditación activa con la raíz en el "I Ching" (el Libro de las Mutaciones), pieza angular del pensamiento taoísta, que desgrana la manifestación de los 5 elementos en la tierra en los 8 estados mutantes (cielo, tierra, fuego, agua, viento, trueno, lago, montaña).

Los utilizaremos como símbolos, con ejercicios donde operen "la respiración y la imaginación", "los sentidos y el sentido", "lo pensado y lo vivido", "el cuerpo y el sonido".

Un "espacio-tiempo" donde afloren los Sentimientos.

Un lugar donde acudir para Armonizarnos o Expandirnos.

En el idioma chino la palabra "Sentimiento" es el ideograma Qing, que también significa "Acto de Respirar", y entre otras acepciones, representa el "Uso de los Encantos Taoísta" (se refieren a la sexualidad) la Alquimia que se produce cuando el Qing (líquido) se transforma en Qi (vapor).

Otros significados son, "lo que nos hace vivir", "lo que nos liga a la vida y también la adorna".

Trabajando con el "Qing" (respiración, sentimientos), necesitamos darle SENTIDO a la energía "Qi" que estamos movilizand, y quisiera inspirarme en el filósofo J. A. Marina cuando se explaya con respecto al "Sentido".

Al referirse al "sentido" Marina nos habla de "direccionalidad" y "sensorialidad" como coherentes con el "significado", pero a su vez lo abre hacia otras connotaciones, del tal manera que "experimentar" y "viajar" son otras formas de Sentir.

Podríamos decir, que el "SENTIDO" es una forma de experimentar, de sentir por los sentidos, de darle significado y coherencia al pensamiento, de direccionar el viaje y claro está, de pulsar los "sentimientos".

Este "viaje" de "experimentación" y "reconocimiento" lo asocio con "el viaje del Héroe" y toda la carga simbólica de los "Arquetipos" de C. Jung (psicólogo y psiquiatra, alumno de S. Freud)

En sus estudios sobre el vínculo de "el Hombre y sus Símbolos" hace referencia, a las imágenes que se repetían a lo largo de la historia de la humanidad, y cualquier parte del mundo.

A esas "imágenes primordiales" las llamó "Arquetipos", y son representaciones "conscientes" del "inconsciente"; se manifiestan en "imágenes simbólicas", que se relaciona con los "Instintos", incluso con los "Mitos Primitivos".

Es algo innato en el Hombre.

Jung nos da una visión del hombre en su búsqueda de "Individuación", es decir, de completarse en el plano "consciente e inconsciente".

El principal propósito del Hombre, no es comer, beber, etc., sino "Ser Humano". Encontrar el significado íntimo de la vida, es lo más importante para el Hombre. Crear un puente con esas "imágenes simbólicas" nos ayudaría a "desplegar" los diferentes "Yoes", y a proyectar nuestro "Gran Hombre" interior, ese "Héroe" que llevamos dentro.

Lo que llamo "Danza Dramática" (donde utilizamos el cuerpo y la voz) es el vehículo para dar "forma" a estas Energías, Imágenes y Sentidos, en tanto que el "cuerpo" actúa como disparador de "signos"; la "voz", como reveladora del Espíritu; una "pintura Abstracta" en el espacio.

Como bien escribieron Kandinsky y Macke en los albores del Arte Abstracto,

"...las "ideas inconcebibles" se expresan en formas "concebibles".

"...los "sentidos" son como un puente entre lo concebible y lo inconcebible..."

"Las formas están cargadas de misterio. Comprender el lenguaje de las formas, significa estar más cerca del misterio, significa Vivir".

La Danza Dramática es como un "Lago" contenedor, donde llegan las aguas, por las compuertas que hemos abierto.

Es un acto irreplicable. Un "Ritual Personal" a través del cual se "libera" y "expresa" la energía de los símbolos, poniendo en juego nuestro "sentir", "querer" y "pensar"

Mi propósito con el "Entrenamiento Energético" es compartir con los "talleristas" un conjunto de recursos energéticos, simbólicos y expresivos que, al transitarlos vivencial y reflexivamente, les ayuden a reconocerse y comprenderse.

Les ayuden a dar forma a su "Ser Humano".

Gabriel Monedero
Terapeuta Corporal