

Sesión 5

Trabajo consciente sobre la no resistencia al movimiento

Date cuenta que las articulaciones no te han sido dadas para sentirte atrapado o tieso, sino, por el contrario, para que puedas utilizar tus miembros con la máxima libertad y flexibilidad.

Michael Chéjov¹

La calidad de nuestras articulaciones viene definida por el «juego articular», no por la fuerza articular.

Alice Aginski²

Ejercicios de movilidad articular

Una vez admitida la importancia de ir eliminando las trabas que dificultan la expresión artística hay que preguntarse sobre las técnicas y procedimientos que lo facilitan. Las técnicas corporales llamadas conscientes aportan aspectos beneficiosos para la apertura sensorial y expresiva de los intérpretes, y facilitan la percepción de los movimientos internos. El Yoga, el Tai Chi, el Chi Kung, la Eutonía, la Euritmia, la técnica Feldenkrais, la técnica Alexander, la técnica Aberastury, el Seitai, el Body-Mind Centering, por citar solo las más conocidas, proponen prácticas que favorecen la toma de conciencia del uso corporal y ayudan, por tanto, a eliminar las barreras expresivas y emocionales. Sea como sea, está claro que para conseguir esta necesaria apertura sensible hay que incidir básicamente en ejercitarse el «dejar hacer» mucho más que en el fortalecimiento y la codificación de nuevos procedimientos.

Los ejercicios de movilidad articular ayudan a progresar en el camino del autoconocimiento mediante el trabajo de liberación progresivo de las resistencias al movimiento y la apertura a nuevos patrones sensorio-motivos. Se realizan generalmente en parejas. Una persona mueve la otra, provocando movilidad articular en diversas partes del cuerpo, a partir de la música. La otra se deja mover, permite una manera de entender la música ajena, cualquiera que sea, sin juzgarla ni ofrecer resistencia, y pone la

¹ Txèhhov, Michael, *To The Actor. On Technique of Acting*. Barnes & Noble, 1953, p. 7

² Aginski, Alice, *Sur le Chemin de la détente*, Guy Trédaniel Editeur, 1994, p. 46

atención en detectar sus tensiones musculares, reconocerlas y dejarlas de hacer .

Encaminados a la eliminación de las tensiones y rigideces musculares que limitan la movilidad de las articulaciones, hacen que las personas puedan entrar en contacto con su cuerpo y sus emociones auténticas. Proporcionan, por tanto, herramientas para la eliminación gradual de todo lo que interfiere, que se interpone, entre el centro emocional y el exterior, y desarrollan, al mismo tiempo, el sentido de la atención y la escucha.

Para realizar adecuadamente es necesario haber aclarado previamente el mapa anatómico implicado en el ejercicio de movilidad articular propuesto. En otras palabras, hay que visualizar correctamente la situación, forma y funcionamiento de las articulaciones implicadas, para lo cual es recomendable disponer de un mapa anatómico del esqueleto humano para poderlo consultar.

Los ejercicios que llamo de movilidad articular han nacido y se han desarrollado en las clases que he impartido durante los últimos treinta años para actores y músicos. Han ido surgiendo, pues, y perfeccionando a, con el paso de los años, y se han desarrollado a partir de los objetivos de liberación de los bloqueos musculares que perseguíamos. Sea como sea, el mérito de su existencia debe atribuirse sobre todo al conjunto de alumnos que los han ido experimentando, sus sugerencias y sus ideas.

Para realizar estos ejercicios habrá que poner la atención en la respiración, entendida como movimiento, y en la escucha de un estímulo sensorial, en este caso musical. Los ejercicios a realizar, pues, desde una actitud de escucha. El receptor de los ejercicios de movilidad articular debe mantenerse en contacto con sus sensaciones, observar sus sensaciones internas, aceptarlas y mantenerse cerca. Su trabajo consiste en notar cuando ofrece resistencias al movimiento, y dejarlas de hacer mediante un acto voluntario de relajación de la musculatura implicada³.

En cuanto al manipulador, es importante que sea capaz de vivir la experiencia del otro, que adopte una actitud empática. Su trabajo debe centrarse, en todo caso, a transmitir la música en forma de movimiento, sin juzgar la respuesta del compañero de trabajo. Una vez terminado el ejercicio conviene poner en común lo experimentado.

³ De acuerdo con Gerda Alexander, «un cambio voluntario e inmediato en el tono (muscular) puede ser alcanzado con la práctica. Se experimenta subjetivamente como una sensación de peso o de ligereza. Objetivamente, se verifica controlando el reflejo miotático a través de la supresión voluntaria del tono, o bien por reforzamiento del reflejo patelar, y en este caso un tono bajo lo puede eliminar. La prueba de la capacidad para la regulación del tono es bajar el tono de tal manera que incluso una fuerte corriente eléctrica no puede contraer estos músculos.» (Johnson 1995: 284) Thomas Hanna es, sin embargo, de la opinión que la simple toma de conciencia de las propias tensiones y disfunciones tiene como consecuencia la eliminación del elemento perturbador. (Hanna 1980).

Las músicas que se utilizarán deben tener fraseados melódicos, riqueza de timbres y dinámicas que arrastren fácilmente al movimiento. Excepto en los casos que se indique explícitamente no se trata, sin embargo, de instalarse en la repetición rítmica ni seguir estilos preestablecidos. Se trata de transformar en movimiento el dibujo melódico de cada pieza musical. Los ejercicios de movilidad articular favorecen, en el receptor, la aparición de una actitud de aceptación que ayuda a desmontar hábitos adquiridos y la abren a nuevos registros de movimiento y, por tanto, de comportamiento⁴. Conviene acoger con naturalidad al tiempo respecto a las reacciones emocionales que a menudo conlleva la práctica de estos ejercicios. Sensaciones nuevas o desconocidas es posible que se den, especialmente en las personas receptoras de movimiento. Pueden aparecer ganas de reír, llorar, mareos, temblores, hormigueo, desmayos, ganas de bostezar, tos, etc. Son reacciones que debe considerarse como la expresión orgánica de los cambios psicofísicos que se están produciendo. En ningún caso se deben magnificar, deteniendo la clase, o convirtiéndolas en el centro de atención. Los alumnos deben tener, eso sí, permiso para dejar momentáneamente el ejercicio y reincorporarse cuando lo consideren oportuno, sea al poco o sea más adelante. Igualmente deben tener permiso para salir del aula sin necesidad de pedirlo si, debido a las sensaciones y emociones experimentadas, necesitan un momento de privacidad. En todo caso, hay que dejar claro que no es el objetivo de estos ejercicios hacer llorar, reír o desencadenar espasmos o desmayos. El objetivo es liberar el movimiento articular tomando conciencia de las resistencias y tensiones que lo bloquean y ser capaces de dejarlas de hacer.

(*Moure i commoure*: pp. 57-62)

Aginski, Alice (1994), *Sur le Chemin de la Détente*, Guy Trédaniel Editeur.
Hanna, Thomas (1980), *The Body of Life*, Alfred A. Knopf Publisher
Txèhkov, Michael (1953), *To The Actor. On Technique of Acting*. Barnes & Noble.

⁴ Permitir los movimientos que otro transmite a nuestro cuerpo es un acto de rendición que nos permite salir de nuestros patrones sensorio-motrices compulsivos. Según Deane Juhan, «este momento de rendición a una nueva sensación puede demostrarme que no estoy obligado a representar constantemente mis compulsiones habituales. Puedo ver que un hábito es un hábito, que yo soy algo más, y que en cada momento elijo repetirlo o no. Y si puedo dejar caer un comportamiento o actitud compulsiva por un momento sin entrar en una crisis, entonces tal vez puedo desprenderme de todo. Tal y como todo médico sabe, este tipo de toma de conciencia a menudo puede funcionar mejor que muchos medicamentos o procedimientos para rectificar una enfermedad crónica» (Johnson 1995: 364).

