

4. LA FORMACIÓN DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

*El ser humano no es un participio, es un gerundio.
No estamos hechos, nos vamos haciendo.*
Ortega y Gasset

El despliegue de nuestro potencial no tiene edad: nos formamos a lo largo de la vida, sin importar el lugar circunstancial que nos toque ocupar. Sin embargo, también es cierto que para poder desplegar nuestro potencial es necesario encontrarnos en un ámbito cómodo, acompañados, escuchados y con motivación para habilitar aprendizajes.

Joan Miró decía que "la pintura no se hace con ideas, se hace con colores". Cada una de las experiencias que vivimos tiene un efecto sobre nosotros e impacta con un tono, imágenes coloridas o sombrías, sensaciones, emociones. En este sentido, la experiencia es un fenómeno corporal.

Las experiencias, vistas desde instancias educativas, comprometen percepciones. El encuentro con lo palpable, lo sensible, lo corpóreo es un desafío para quien ocupa el lugar de

formador o formadora. Por eso, a la hora de ser parte de un acto educativo, ya sea como educador o estudiante, es fundamental *dejarse afectar* disponiendo de los cinco sentidos para vivir ese encuentro con intensidad.

Uno de los grandes desafíos que se plantea el enfoque de la sensibilidad expresiva es que el estudiante logre expresar su emoción mientras está transitando la actividad. Y, principalmente, que deje manar sus temores.

El miedo a lo desconocido es inherente al aprendizaje; sin embargo, no todos los profesores o las profesoras le dan lugar en las situaciones de enseñanza. Cuando la inmediatez filtra determinadas pautas, bloquea la posibilidad de darle lugar a lo nuevo y la experiencia se queda en capas superficiales; por ende, no llega a la transformación. La búsqueda de resultados inmediatos condiciona el dejarse afectar y fragiliza la asimilación de lo vivido en clase, porque, cuando cesa la exigencia externa, ese espacio que podría haberse llenado con algo nuevo deviene en vacío. No hubo compromiso interno. No fue vivido desde adentro, sino que solo se impuso el cumplimiento.

Nuestro abordaje de la formación se relaciona con el goce. El verdadero goce es producto de un aprendizaje y el aprendizaje lleva tiempo, recurso del que, justamente, carecen algunas propuestas. El goce puede darse si se trasciende la idea de inmediatez. Fluir con placidez puede incluir momentos de ansiedad, agobio, amargura, pero el reto es que la profesora o el profesor le den sitio a que estos sentimientos se expresen. Lo mismo sucede con la tolerancia al error: si se anula la posibilidad de equivocarse, se corre el riesgo de anular al estudiante y aquí se manifiesta otra expresión del miedo.

En estas circunstancias, cuando el estudiante carga en alguna parte de su cuerpo temores cincelados por imágenes, sensaciones, emociones que amenazan su potencial para aprender, es

necesario concederle un espacio a lo que siente sin boicotear su capacidad. Esto permitirá darle tiempo para desanudar y ser paciente hasta que logre que cedan las densidades que le pesan. De esta manera, cuando el estudiante pueda conectar con la calma, aparecerán nuevas fuerzas y, así, entre lo incómodo y lo diferente, se producirá el movimiento. En ese instante en que se deje fluir el devenir, ese peso instalado en algún lugar del cuerpo se templará para poder entregarse a lo nuevo con su singular modalidad.

Un profesor que se posiciona desde la sensibilidad expresiva valora el miedo, abrazándolo, y no lo descarta como posibilidad, sino que lo aborda y profundiza en él. Cuando los estudiantes se disponen a formarse solo atraídos por fuerzas externas que adormecen su espontaneidad, lo que sucede en la clase no afecta su corporeidad, porque no tienen conciencia de permanecer allí, porque su sensibilidad está ausente. La consigna o pauta pasa de largo, no los toca, no deja huella. El miedo actúa como protección, como defensa ante la frustración. El problema es que, si están dormidos frente a lo que temen, también lo estarán para el placer. Como ya dijimos, buscar el bienestar no solo trae bienestar. Cuando viene el miedo, otra de las actitudes que llevan al bienestar es la aceptación y el hecho de poder zambullirse en él, no evitarlo ni amplificarlo. Sentir es impulsar algún movimiento para soltar. En el transcurso, es posible que esos temores mermen.

Entonces, más que trabajar *sobre* el cuerpo, nuestro abordaje trata de indagar cuáles son los desplazamientos de miradas, de métodos, de elaboraciones, de perspectivas que conciben a la corporeidad y a la motricidad como las expresiones de un ser integrado en sentimientos, pensamientos, emociones, acciones. Por eso reconocemos como una de las ideas rectoras que "somos cuerpo en expansión que espera ser habitado, pudiendo vivir con menos tensiones y dolores a partir de poder expresarse a sí mismo. Apoyamos aquellas instancias

curriculares que potencien la expresividad, desde sus diferentes canales de comunicación verbal y no verbal, como forma de transmisión pedagógica y como lugar de contacto, motivación, investigación y elaboración teórica, a partir de las vivencias corporales de cada sujeto, del grupo y de la integración de los diferentes lenguajes artísticos" (Mena Rodríguez, 2009).

Creemos que enseñar y aprender es un arte porque pretende dar la oportunidad de crear e interpretar las propias maneras de comprender el mundo. No hay un solo modo de hacerlo, sino tantos como sujetos existen. Por eso ponemos el énfasis en el modo de acercarse al aprendizaje, en aquello que se habilita para que el estudiante llegue o no a alcanzarlo. Y en ese ínterin se despliegan las singularidades. Un docente debe contar con herramientas para poder captar lo propio de cada uno y, para eso, es necesario formarlo agudizando sus sentidos.

Templanza, percepción, observación de los cuerpos, tiempos flexibles, improvisación, autorreflexión y reconocimiento de uno mismo son aspectos que ayudan a esta búsqueda. De esta manera se forja un educador desde la idea de gradualidad. Es decir, el docente acompaña mientras el estudiante va aprendiendo a crecer y, si este profesor fortalece su sensibilidad, es posible que esté más preparado para activar los sentidos de sus estudiantes. Así, desde una práctica apegada a la vida emocional de su grupo y de las individualidades, va tejiendo vínculos, puede palpar sus diversas espesuras y comprenderlas.

HACIA UNA FORMACIÓN CON SENSIBILIDAD EXPRESIVA

Los aprendizajes se producen tras estados de desorganización interna. Imaginemos una extraordinaria sacudida entre

dos superficies, como el movimiento de un suelo sobre el otro, rozándose estos suavemente: uno avanza y el otro retrocede, y viceversa. El movimiento es parsimonioso y constante. No siempre lo percibimos con claridad, por eso a veces lo obstaculizamos. Pero está. En algún momento, algo salta a la superficie de manera espontánea, se precipita sin darnos tiempo a pensar. Es lo nuevo, lo que aprendemos. Un suelo parecía sostener y otro se va gestando y moviliza las bases. Ese suelo que roza por encima, que se va instalando, luego deja lugar a otro, que comienza a rozarlo y desorganizarlo, porque lo roza y se desgasta. Si lo dejamos suceder, ese extraordinario meneo entre dos superficies nos permite despertar las transformaciones.

Asumir la huella que imprimimos como educadores en el otro es reconocer la que otros han dejado en nosotros. Cada pisada, caminata, salto, giro, lanzamiento, rolido es una experiencia de vida. La pisada tiene un tono; la caminata, velocidades; el salto, una dimensión; el rolido, un proceso hasta hacerlo con fluidez.

Nuestra emocionalidad se va gestando naturalmente; sin embargo, su expresión permanece condicionada por las realidades que nos rodean. Nacemos con el corazón abierto, pleno para amar, y cuando hay un entorno cálido y acogedor se logra satisfacer los deseos inmediatos. Antes de adquirir la habilidad del lenguaje simbólico, nuestra expresión es puro cuerpo. Sin embargo, poco a poco, el proceso de adaptación a un universo distinto de esa matriz tibia nos amenaza y, por momentos, nos frustramos. Ya no está todo al alcance y lo manifestamos. A partir de entonces una y otra emoción se suceden y el modo de revelarlas o coartarlas es uno de los aspectos que van a distinguir a cada persona.

Las emociones se hacen evidentes a través de ciertos cambios visibles, como una sonrisa cuando se está alegre o ruborizarse si se tiene vergüenza o el ceño fruncido si se está

enojado o el rostro rígido si hay tensión. La cuestión reside en si podemos manifestar aquello que sentimos o queda guardado entre las fibras de nuestra musculatura. Aquí es donde nos interesa detenernos para introducirnos en la sensibilidad del profesor o la profesora.

Algunos profesores o profesoras se forman en contextos cuyos valores se alinean con la intención ineludible de dominar en cualquier escenario, de mostrarse "fuerte" para "vencer" la adversidad. Este modo de construir a veces genera ciertos climas incómodos que crean como "aureolas de suspenso" en el ambiente. Este tipo de presencia impacta en los cuerpos retrayéndolos y en más de un caso sometidos como resultado del miedo que provocan. También es probable que lleven en su cuerpo tensión y la transmitan y que encarnen el perfil de un personaje desconocido para sí mismo. Porque la expresión de sus emociones está ausente. Porque, probablemente, actúen siguiendo ese mandato de dominar o estén pendientes de ser el o la mejor.

Si crecemos soportando y no percibiendo, con el tiempo se adormecerán nuestras emociones. Evadiremos los contactos personales para evitar estremecernos. Y, si elegimos asumir el rol de educadores, es seguro que las conductas que adoptemos no buscarán conmover, sino que se orientarán a esos mismos parámetros aprehendidos. En el caso de los docentes de educación física, si la educación de su cuerpo eludió todo tipo de emocionalidad como elemento importante de la corporeidad, entonces sus estudiantes recibirán este tipo de actitud frente a la clase. En cambio, si un profesor o una profesora se forma a través de experiencias que le permitan sacudir su cuerpo, conmoverse, que den lugar al estremecimiento y la vibración como parte de la educación física, podrá comprender la emocionalidad del movimiento. De esa manera buscará advertir

la excitación del cuerpo o el cansancio desde la dimensión física y la emocional. Podrá detenerse y dejarse afectar por las sensaciones que se hacen cuerpo, en él y en su grupo. Podrá renunciar, por un rato, a una clase organizada solo por sus pensamientos y respirar profundamente junto a todos.

Así lo relata un profesor sensible al cuerpo de su estudiante:

Observé cómo la densa red nerviosa que anudaba el estómago dejó pasar el aire. Sin embargo, noté que desde la cintura hacia las extremidades había un ser espantado. El cuerpo no podía ceder allí. Centré mi atención sensitiva en las plantas de los pies, respiré más profundo y le coloqué mi palma derecha sobre su estómago. Unos extraños temblores afloraron. Descubrí que, en ese trayecto, entre las vértebras lumbares y las plantas de los pies había tensiones macizas. Traté de que él soltara una a una las piernas con movimientos secos hacia delante. Luego observé como una cadena de bostezos. El cuerpo comenzó a vaciar la tensión acumulada. Apareció en su mente una imagen significativa. Tuvo la certeza de que aquello que lo estaba entumeciendo era traducción corporal de sus temores. Las piernas se poblaron de energía vital. Y su caminar adquirió otro andar.

Cada movimiento se crea desde la singularidad de quien lo realiza; no hay uno exclusivo o único, sino muchos posibles. Por eso, al concebir la diversidad y los caminos alternativos para llegar a iguales propósitos, una de las ideas que giran en torno a la formación es la de ampliar saberes, investigar desde la relación entre diversos campos del conocimiento y reflexionar acerca de la interdisciplinariedad como modo de construir maneras de aprender diversas.

Una experiencia intercátedra

La cátedra de Psicología de la Educación y el Taller de Expresión Corporal del ISEF se reunieron, compartieron sus saberes y se fusionaron en una hora de clase. Durante el tiempo que duró el encuentro, generaron un universo de reciprocidades que no solo enriquecieron a los estudiantes sino también a las profesoras de cada asignatura. Se trató de un trabajo colaborativo que consistió en aprehender los contenidos de cada espacio y proponer una actividad que implicase la unión de ambas asignaturas: una búsqueda que intentó catalizar a través de las sensaciones y los movimientos algunos de los conceptos vistos en la materia Psicología de la Educación. Así lo cuenta Marcela, la profesora de Expresión Corporal:

Lo primero que hicimos las docentes fue sentarnos e intercambiar ideas acerca de los contenidos de ambas disciplinas. Mientras Carmen, la profesora de Psicología de la Educación, leía cada tema, yo imaginaba cómo lo podría pautar durante el taller: ella decía "grupo como contenido" y a mí lo primero que se me representaba era un trabajo en ronda; luego apuntaba "sentido de pertenencia" y me imaginaba a cada uno expresando sus nombres con algún movimiento corporal; cuando enunció "matrices vinculares de cooperación o de competencia", me vino a la mente la idea de realizar una actividad que trabajara la confianza, y así iban surgiendo las imágenes. Después charlamos acerca de la autoestima, la autorregulación, el clima de trabajo y la expresividad. Y cuando llegó el día de dar la clase esto es lo que sucedió. Al iniciar el encuentro les pedí a los estudiantes que se ubicaran en ronda, para que todos pudieran verse y tomar confianza desde

Continúa

una disposición de proximidad, y que pronunciaran su nombre con algún movimiento. A medida que se presentaban iban realizando un movimiento de manos como pasando el turno al que continuaba. Se percibió como una especie de encadenamiento, que, cuando pedí que se repitiera, se hizo más fluido.

Con esta primera pauta, observé que los movimientos de cada uno eran muy limitados y, para motivar más presencia del cuerpo, planteé un segundo desafío: debían volver a decir su nombre pero con algún movimiento dirigido hacia lo alto o hacia lo bajo. Así, iba agregando dimensiones espaciales para continuar ampliando la expresión. A continuación, propuse un tercer desafío: les solicité que giraran y, así como estaban, en ronda, colocaran la palma de la mano en la espalda de su compañero. Lentamente fui pautando un masajeo. Con una música suave y relajante fui acompañando a cada uno para entregarse a la posibilidad de tocar al otro y ser tocado. Cuando concluyó esta tercera pauta, uno de los estudiantes, mirando sus manos, comentó:

—Yo me suelo comer las uñas; a veces no soy consciente del daño que me hago, hasta que, con la piel entre mis dientes, siento un sabor metálico en mi boca y solo en ese momento me detengo. Esas palabras fueron la prueba fidedigna de que la propuesta lo había sensibilizado. Así que fui por el cuarto desafío: la actividad del "muñeco de goma".

Los reuní en grupos de tres personas y les indiqué lo siguiente: los tres debían formar una línea, uno en el medio, otro por delante y el otro por detrás. El "muñeco de goma" se ubicaría en el centro y los otros dos lo manipularían con un leve empuje para que se entregase al movimiento hacia atrás y hacia adelante. Ambos reciben, sostienen y empujan de manera simultánea. Poco a poco, el

Continúa

compañero del centro va depositando su cuerpo en manos de los otros dos y el modo de empujar o maniobrar lo van fijando entre los tres: un vaivén propio del grupo.

Lo que sucedió en los tríos fue obra de lo que cada cuerpo expresó: más o menos confianza, miedos, comodidad, malestar, oscilaciones, sacudidas, zarandeos, vacilaciones, balanceos más o menos lentos o veloces.

Todo esto se iba manifestando y yo me ocupé, mientras tanto, de ir reforzando la pauta con algunas indicaciones hacia la toma de conciencia del propio eje, el empuje de la fuerza hacia la tierra y la idea de proyección corporal hacia el cielo, con el propósito de que quien ocupara el lugar de "muñeco de goma" pudiese entregar el peso más o menos cómodamente y que los demás logran jugar con su peso. Guie a quienes sostenían para que advirtieran la posibilidad de anticipar con las manos cuando el compañero iba perdiendo el eje corporal y alenté a los "muñecos de goma" hacia la aventura de soltarse por fuera de su base de sustentación.

En el ínterin una de las estudiantes se bloqueó y dijo que tenía mucho miedo. Me acerqué y le pedí que realizara un movimiento muy lento, saliendo casi imperceptiblemente del eje. Me detuve cerca de ella y la imité en cada balanceo. La acompañé con amor para que, poco a poco, se animara a avanzar un tanto más. Los dos compañeros que sostenían estaban atentos, tenían las manos bien abiertas y su cuerpo estaba algo inclinado, con una pierna flexionada delante de la otra, para mostrar disponibilidad hacia ella y con el fin de que sintiera seguridad. No hubo exigencia de que trasladara su peso por completo: le dije que seguramente en otra oportunidad lo haría, que esto ya era un muy buen comienzo. Otros compañeros se reían porque uno de ellos se abalanzaba muy confiado y era necesario profundizar diversos modos de sostener.

Continúa

Por eso les pedí que formaran grupos de cinco estudiantes: uno quedaría en el medio y el resto, formando una ronda alrededor; así el del centro podría dejarse caer en brazos de esos cuatro y estos lo devolverían hacia el centro en cada oportunidad. Les mostré el ejercicio y me lancé sin el menor reparo. Se oyó un "¡Uuuuh!". Y así se animaron...

Me acerqué al equipo de música y le di *play* a un tema de Caetano Veloso y les propuse convertirse todos en "muñecos de goma", sacando la pelvis por fuera de la base de sustentación como si se estuvieran cayendo. Así se fue liberando el movimiento y fueron incorporando más cuerpo para comunicarse, sobre todo la mirada, una zona corporal que los exponía ante la expresión de sus emociones. Y esa confianza frente al otro comenzó a notarse.

Para finalizar, los estudiantes se acostaron en el suelo y con música suave guie la relajación.

Cerramos el taller con un intercambio entre los estudiantes, reflexiones que tuvieron una particularidad: parecían enlazarse unas con otras, como si la actividad hubiese tentado a acercarse más, y lo que uno decía se unía con lo del otro o una misma respuesta tenía varias voces que se iban acoplando. Aquí unos ejemplos: "Me llamaron la atención algunas frases de la profesora, como 'Déjense chorrear como el chocolate caliente', 'Dejen caer las bochas de los hombros', 'La cabeza pesa como un melón'" (Lucía); "A mí, que soy muy charlatana, 'Aflojen la lengua dentro de la boca'" (Mariela); "El de los ojos fue alucinante: 'Lleven los ojos hacia dentro, como si los guardaran en dos bolsillos'" (Marcelo). Y así se sumaron otras frases que habían quedado en la memoria de los estudiantes: "Sientan cómo se despega la columna vértebra por vértebra", "Vayan *despegoteando* la musculatura", "Traten de

Continúa

tocar el cielo con las manos", "Estírense hasta donde puedan", "Entre-guen el peso del cuerpo", "Conéctense con la respiración", "Saquen la aleta del tiburón" (con referencia a llevar la mano hacia arriba rozando la oreja), "Piensen que la frente es un mar, expándanla", "No se lastimen", "No tireen", "Tomen aire y reténganlo masajeando la zona", "Traten de *despegotear* los músculos y de liberarlos", "Cuan-do sientan que necesitan parar, háganlo en una posición cómoda". Entre todos coincidieron en la idea de que este tipo de frases nunca habían formado parte de una clase. Uno de ellos utilizó esta expresión: "Me transportaron". Otra estudiante comentó: "En este instituto no hay lugar para llorar".

Durante el taller, Carmen, la profesora de Psicología de la Educación, participaba acercándose a los estudiantes comparti-endo sus sensaciones, sus miedos, e intervenía a través de actitudes colaboradoras junto con Marcela. Ambas pautaban, recorrían el espacio y se manifestaban atentas a las respues-tas del grupo. Se había generado entre las dos profesoras la imagen de un entretejido, cuyas texturas se diluían en un hilo en común y generaban un entramado nuevo. En las cla-ses siguientes, Carmen utilizó el taller como objeto de estudio para analizar los vínculos y profundizar acerca de matrices vinculares de competencia o cooperación. Ambas asignaturas lograron una intersección, un proceso complejo de integración de problemas y lenguajes, como también un modo de abordar ciertos contenidos.

Un trabajo interdisciplinar requiere ampliar las capacidades perceptivas, asociativas, y enlazar mutuamente elementos que convergen. Este tipo de reciprocidad entre campos del saber se diferencia de una lógica fragmentada en la que las asignaturas representan espacios formativos atrincherados y que defienden

encarnizadamente sus fronteras. De esta manera llegan a los estudiantes de manera fraccionada. Lo que hicieron Carmen y Marcela fue construir un saber compartido desde el respeto por la singularidad de cada rama del conocimiento, en simultaneidad con la disposición a converger en algunos puntos comunes.

Nada más volvamos al cuerpo, a modo de analogía, como una presencia viva hecha de una multiplicidad plástica de fuerzas que pulsan y que se forma desde una textura permeable a los otros pero, fundamentalmente, sensible a la construcción del sí-mismo. Lo mismo sucede con lo interdisciplinario: hay una búsqueda que tracciona entre la unicidad y la construcción colectiva de saberes que en los propios cuerpos se hacen mixtura.

Para una fructífera integración, en ocasiones es necesario salir de los hábitos o de ciertos enquistamientos de la propia disciplina y dejar espacio para el aprendizaje de nuevas experiencias o conceptos, y en esa línea de trabajo es posible que nazcan procesos creativos. A medida que uno se permite de-safiar habituales esquemas de clase manifestándose abierto a campos diversos, pueden producirse nuevas configuraciones, que despierten la creatividad y logren lidiar con algunos signos de desidia. A veces, encerrarse en estructuras disciplinarias rígidas vuelve cíclicas las clases y afecta el encanto de las actividades; los profesores se desmotivan y, en algunos casos, se diluyen las intencionalidades pedagógicas.

Cuando le preguntamos a Carmen acerca de sus percepciones frente a esta experiencia, nos contó:

Fue un hallazgo la posibilidad de trabajar junto con el taller de Expresión Corporal porque en las clases suelo analizar conceptos a través de consignas que inviten al movimiento: pauto que caminen

Continúa

por el espacio y lo transito con los estudiantes o jugamos con retratos de situación que deben representar corporalmente; y, aunque la clase comienza con cierta seriedad, en algún momento se transforma en un juego.

Cuando observaba la clase que coordinó Marcela, me acordé de una situación vivida en mi aula. Aquella vez, al ingresar, lo primero que me llamó la atención fue la forma en que se organizaron los pupitres, y no solo porque estaban alineados en fila frente a un escritorio donde supuestamente se situaría el profesor o la profesora, sino porque no había espacio para caminar entre las mesas ni para moverse. Me interesaba que cada estudiante ocupara su espacio, que generara espacios entre él y los demás y que se expresara libremente no solo a través de la palabra. No podía dejar de relacionar el espacio físico de la clase con el espacio entre ellos, y entre ellos y yo. Por eso la primera decisión fue hacer espacio y trasladar todos los pupitres hacia la pared. Despejamos el lugar. Otra de las cuestiones que charlamos con Marcela y que convergen entre nuestras cátedras es la percepción del clima grupal. A veces cuando les hago una pregunta teórica a los estudiantes, nadie dice nada. Dejo hablar al silencio y percibo una cierta energía densa en el ambiente. Me da la sensación de que nadie se entrega a una respuesta, que hay mucho miedo a equivocarse. La cuestión de la confianza, la entrega, el dejarse sostener, el permitirse fallar la retomamos de manera casi insistente después del taller.

Cuando observamos esta dinámica surgida entre las dos cátedras, percibimos como valiosa una decisión que afectó al grupo, a cada estudiante y la relación entre las profesoras; tuvo que ver con la idea de círculo. Porque esto implica que haya una paridad de saberes. Hablamos de dos profesionales cuya autoridad no deviene de una jerarquía preestablecida, sino que

depende del eco de sus palabras sobre el corazón de los estudiantes. Esa resonancia es lo que les da autoridad. Es una posición que trasciende las fronteras de la enseñanza porque representa una mirada circular de la vida que se sustenta en la idea de que nuestro bienestar depende del bienestar del resto de los integrantes. Todos estamos a la misma distancia del centro. La energía fluye por toda la ronda. El círculo nos reconoce y construimos nuestra verdad dentro de él. Salimos y volvemos a entrar recorriendo rutas diversas para llegar al centro, todas igualmente valiosas.

Como hemos advertido, esta experiencia generó una serie de procesos creadores que se sucedieron en diferentes instancias, antes, durante y después del taller. Y no solo afectó la dinámica y el vínculo grupal, sino que pulsó una relación de retroalimentación entre las docentes de las asignaturas, una relación que posiblemente se espejó en el estudiantado, que mostró reciprocidad. Y de esta conjunción, que fue experimentada sin que siquiera se la nombrara, los estudiantes aprendieron, porque observaron que en una relación hay vacíos que cada uno llena con la presencia y el aporte del otro, y que ese algo "llenador" lo potencia y permite expresar lo nuevo. Si ese otro no hubiera estado, tal vez esa expresión nunca hubiese existido.

Volvemos al proceso creador y en este camino se nos impone tolerar el vacío. Allí donde había una forma definida, un sentido, una explicación o una respuesta, no queda nada. Lo seguro se retira, dejando espacio para lo nuevo. Tolerar el vacío. Ese espacio vacío dará lugar a la creación. El proceso creador implica resignificación, lo cual exige vaciamiento. Esto sucede entre las personas y también entre profesionales o entre campos del conocimiento.

EL CASO DE LA DIPLOMATURA SUPERIOR EN PRÁCTICAS CORPORALES Y MOTRICES EXPRESIVAS DESDE UN ENFOQUE INTERDISCIPLINARIO DEL INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 1, "DR. ENRIQUE ROMERO BREST"

La configuración de una carrera de postítulo fue una iniciativa de un grupo de profesores de educación física, para ese entonces recientemente recibidos, que, atentos a una convocatoria del Instituto Nacional de Formación Docente (INFOD), reunieron a diversos profesionales vinculados con la perspectiva de la corporeidad y la motricidad humanas.

La idea matriz fue elaborar un proyecto con temáticas poco desarrolladas durante la formación inicial que constituyeran parte de la fibra del hacer profesional. Así fue como surgió el primer diseño curricular de esta diplomatura superior, denominado "Prácticas corporales y motrices conscientes desde un enfoque interdisciplinario".

Una de las profesionales convocadas fue Patricia Arias, profesora de educación física, profesional cuyo recorrido corporal está marcado por su formación en danza y en diversas técnicas corporales terapéuticas. Esta historia corporal, en sus propias palabras, resuena de la siguiente manera:

Toda mi vida me ocupé de conocer los secretos que guardaba mi cuerpo. No con poco trabajo, (finalmente) agradecí en lo más profundo de mi ser que mi columna hubiese estado tan bloqueada a nivel dorsal, porque es lo que me permitió (como el sediento busca el agua) salir a buscar respuestas y, así, en un ir y venir cual marea.

Continúa

que sube y baja, pude darme cuenta de con qué material estaba hecha: el de mis sueños. Sueños que habían quedado atrapados por vergüenza, culpa, dolor, impotencia, exigencia, miedo y angustia en las estructuras óseas y musculotendinosas de mi cuerpo, como modo de sostener bien apretaditos los mandatos sociales establecidos y transmitidos a través de las generaciones, mandatos de una forma de ser y de ser mujer, que no tuvieran la más mínima fisura. Todo esto, reforzado por una formación en educación física y en danza, ambas ocupadas de mi motricidad, pero no de mi sentir. Así fue como durante veintiséis años intenté transmitir a cuanto estudiante tuve a mi lado que, cuando la motricidad se sostiene desde la conciencia sensible del cuerpo en acción (o en quietud), todo se proyecta hacia la expansión y esta es la expresión más cercana a la felicidad que yo conozco.

La vida me estaba dando la posibilidad de formar parte de la primera carrera de postítulo en la historia de la institución y en una de las temáticas que menor carga real e importancia (a mi criterio) tenía en toda la formación inicial de los docentes en educación física.

Patricia cuenta que durante esta primera etapa realizó la reconstrucción de su trayecto formativo, con el propósito de revisar cómo se habían ido instalando las improntas de ciertas durezas, tensiones, estructuras rígidas que respondían a determinadas concepciones de salud y cuerpo y fundamentaban prácticas pedagógicas cercanas a una corporalidad pétrea, infranqueable, invulnerable. Y a partir de esa búsqueda personal, unida a las discusiones y los análisis de materiales con el resto del equipo convocado, recurrieron a aquellos campos de conocimiento vinculados a la educación física que marcaran una diferencia respecto de ese tinte regimentado con pautas que, en algunos casos, condicionaban la creatividad expresiva, la obviaban o tal vez la desvalorizaban. Fue un trabajo de análisis

riguroso y de autoexploración, con investigaciones orientadoras para trazar el itinerario de este trayecto formativo. El objetivo era despertar otro modo de comprender la educación física, que invitara a desatar el cuerpo, a arrimar el corazón a la mente y la mente al corazón de manera integrada, para hacer llegar la emotividad al movimiento.

Era necesario imaginar una educación del cuerpo que entendiera la expresividad como una manera de ver la vida, es decir, que llevara como premisa el hecho de que todos pueden moverse expresando lo que sienten, avanzando sin ataduras, cuidándose y aceptando los tiempos singulares de aprendizaje, con una rigurosidad que no implique parálisis. Esta visión le da al profesor o la profesora la posibilidad de sentir su cuerpo desde otro lugar, diferente a la perspectiva que establece la educación deportiva, no porque sean opuestas sino porque aquella amplía esta desde una dimensión más profunda e integrada.

Sostiene el diseño curricular:

A la hora de pensar una propuesta que enriquezca la formación inicial del docente de educación física pensamos en un espacio para contemplar el cuerpo como entidad sensible, con sus posibilidades expresivas. Esto plantea un abordaje de la educación física desde un enfoque humanista, enfatizando fundamentalmente la experiencia subjetiva, la libertad de elección y la relevancia del significado individual. Implica concebir al sujeto que aprende como activo y entusiasta, como una persona capaz de enfrentar adecuadamente los problemas de su propia existencia, para lo cual lo más importante es llegar a descubrir y utilizar todas las capacidades en su resolución (Ganz, Arias y Vainikkoff, 2010).

Se pensó en un marco teórico que diera el andamiaje necesario a las experiencias corporales, apuntando a comprender al sujeto desde el paradigma de la complejidad, junto con

espacios curriculares donde desarrollar la investigación en el movimiento expresivo, complementados con el aporte de diversas técnicas corporales. Corona el recorrido un espacio de prácticas pedagógicas dentro de la formación inicial del profesorado y un trabajo final de elaboración investigativa en alguna temática específica de la carrera, pero de elección libre.

Tres años más tarde, habiendo recogido los frutos de esa primera empresa, se presentó el segundo diseño curricular, en cuyo título se cambia el término "conscientes" por "expresivas", más claro con respecto a la orientación de la carrera; se retira la palabra "conscientes", además, ya que no se concibe lo expresivo sin un sujeto consciente de dicha expresión. Esta modificación tiene la intención de enfatizar la relación entre las prácticas vinculares y la expresividad de cuerpos con historias inscritas en su piel, en sus gestos. Cada historia por conocer, cada trama se integrará en un área compartida con la intención de que en las clases se produzcan saltos, cables a tierra, aprendizajes, buscando las sensaciones más que las razones, dejando rastro con la pisada.

Se hacen algunos ajustes al diseño original, pero sin perder la esencia. Se añade la asignatura "La salud en el siglo XXI, una mirada actualizada", que desarrolla una concepción más amplia y profunda de la salud dándoles valor a otros campos de conocimiento, que buscan la integración de lo fisiológico con lo emocional, lo social, lo espiritual y energético, así como la mirada del síntoma como una señal que trasciende la expresión física y que es necesario investigar desde otras perspectivas.

Con el objetivo de enriquecer desde las instancias curriculares la potencia de la sensibilización corporal y la expresividad, se hace más fuerte el eje de las asignaturas de movimiento expresivo, orientadas, en el nuevo diseño, claramente hacia las técnicas de improvisación a partir del contacto. Y se incorpora la asignatura "Técnicas contemporáneas de movimiento".

Somos más que nuestro pensamiento: somos intención, vibraciones, fuerzas, tono. Darles lugar a las sensaciones habilita la liberación de imágenes y les da a las palabras otros sentidos. Esta búsqueda es transversal a todos los espacios curriculares de la diplomatura, así como también lo es la posibilidad de encontrarse con instancias de relajación, donde la idea rectora es ablandar durezas y tensiones acumuladas: un momento de descanso que invita a "dejar pasar" sensaciones sobre cada zona corporal.

Desde la convicción de que la principal expresión del sistema nervioso es el movimiento, entendiéndolo como la traducción corporal de la intención, y que esto se manifiesta como algo revelador de la transformación humana, se propende a su minuciosa observación con el propósito de enseñar, de conocerse: prestar atención a las sensaciones de los músculos y articulaciones; al modo en que la gravedad impacta en el equilibrio, la forma en que uno se mueve y crea autoimagen o la construcción de un singular estilo de ser que acompaña, carga o suelta la energía, y de esa manera advertir la posibilidad de disfrutar de un recorrido diferente y al alcance de quien lo produce. Es todo un desafío que implica "poner el cuerpo" desde una rueda de construcciones personales y colaborativas. Lo grupal se torna fundamental en esta construcción y permite el andamiaje necesario para cada proceso.

¿Cómo abordar este recorrido formativo nutrido por estas miradas? Con la conformación de un equipo de profesionales que exploren conjuntamente, sin temor a que los campos de conocimiento se entremezclen, porque en esas mixturas también se demarcan: una articulación que se plantea en cuanto relación continua y cambiante a la vez, que da cuenta de un más allá del binarismo clásico teoría-práctica que se sostiene desde este pensamiento deleuziano:

Estamos viviendo de una nueva manera las relaciones teoría-práctica. La práctica se concebía tanto como una aplicación de la teoría, como una consecuencia, tanto al contrario como debiendo inspirar la teoría, como siendo ella misma creadora de una forma de teoría futura. De todos modos se concebían sus relaciones bajo la forma de un proceso de totalización, en un sentido o en el otro. Es posible que, para nosotros, la cuestión se plantee de otro modo [...]. Ninguna teoría puede desarrollarse sin encontrar una especie de muro, y se precisa la práctica para agujerearlo. [...] no hay más que acción, acción de teoría, acción de práctica en relaciones de conexión o de redes (Deleuze, en Deleuze y Foucault, [1972] 1992: 77-78).

De acuerdo con lo que Rolnik llamó "cuerpo vibrátil", que responde a la capacidad sensitiva de los órganos, a la visión del cuerpo como un todo que tiene este poder de vibración en las fuerzas del mundo, se propone un encuentro que despierte las capacidades perceptivas de las fuerzas energéticas y del sentimiento humano, es decir, los ritmos y las conexiones, las crisis y las rupturas, la complejidad y la riqueza de nuestra *vida interior*, la corriente de experiencia directa, la vida como la sienten los que viven. Se trata de una pedagogía orientada hacia la búsqueda del modo particular y único que tiene cada uno de contactar su mundo interno, de expresarlo y darle forma: una nueva educación del cuerpo que brinda un lazo entre la fragmentación, rigidez de formas aprendidas y la posibilidad de ser permeables a los contornos propios y al autoconocimiento.

La diplomatura, además de observar al ser humano como unidad biológico-psicológico-social, le da un lugar destacado a la espiritualidad del cuerpo o al rostro espiritual de la salud, desde la búsqueda subjetiva del bienestar a partir de aquellos incentivos emocionales que animen al otro a alcanzar la gracilidad de los movimientos y la elasticidad muscular. Este abordaje vincula el espíritu con la respiración, la serenidad mental y el libre flujo de la energía física. De esta manera se propende a una armonía

entre cuerpo, mente y emociones. Es un camino que acompaña a la toma de conciencia de uno mismo en mayor o menor grado a partir del trabajo somático, totalidad donde se ponen en juego pensamientos, sentimientos, sensaciones y acciones.

Las asignaturas que constituyen la diplomatura tienen por finalidad brindar al estudiante una perspectiva sobre el concepto de cuerpo desde diversas aristas.

"Abordaje del cuerpo desde la psicología" recorre la evolución de las prácticas psicoterapéuticas hasta la aparición del enfoque psicocorporal o las terapias corporales y los estudios sobre los procesos y competencias psicomotoras aplicados al campo de la psicología; profundiza la mirada acerca del cuerpo desde distintas corrientes psicológicas; analiza las articulaciones entre lo corporal y reflexiona sobre el papel del cuerpo en la constitución de la subjetividad haciendo foco en la dimensión corporal expresiva consciente.

La dimensión social de la vida también atraviesa la propuesta. La asignatura "Sociología del cuerpo" la desarrolla desde su especificidad, analizando la transformación de la vida colectiva, la formación de ciudadanía, focalizada en la perspectiva de los derechos humanos y la función del docente como agente de transformación social o de conservación de ciertos valores. Se define al cuerpo como una construcción social, es decir, como una entidad existente, interpretada e inventada a la vez, como hijo de su tiempo, metáfora de un mundo que no es ni se explica sin él.

La interrogación, la reflexión, el hábito de filosofar en los intercambios entre estudiantes y profesores son prácticas transversales al conjunto de las asignaturas, solo que en Filosofía se convierten en objeto de análisis para ahondar sobre las prácticas del movimiento y la filosofía, un acercamiento teórico-práctico que atiende los singulares potenciales de una articulación entre lo estético y lo político. En este espacio

curricular se estudia el cuerpo en las ciencias sociales y humanas desde la perspectiva de un pensar *a través del movimiento*.

El cuidado de la salud subyace a todas las asignaturas, un propósito apreciado especialmente en cada una de las pautas, y también cuenta con un espacio propio. Este espacio curricular hace foco en la función del profesor de educación física como un agente de la salud. Cuando se hace referencia a esta dimensión, se involucran no solo los aspectos biológicos estructurales y funcionales del ser humano, sino también sus patrones de pensamiento y formas de sentir, moldeados por una cultura, una geografía y un momento histórico y político.

En consonancia con esta mirada de la salud y profundizando la dimensión energética de la corporeidad, se incluye un espacio para la bioenergética: una instancia curricular que tiene por finalidad ofrecerle al estudiante actividades y reflexiones en torno al cuerpo como entidad sensible, energética, emocional. Parte de la conceptualización teórica de un cuerpo sin dicotomías, donde el pensar y el sentir se imbrican, centrándose las pautas, especialmente, en la percepción de las emociones como parte importante del movimiento. Por eso se experimenta la idea de coraza muscular y de tensiones crónicas como resultado de una historia que entrama conflictos pasados y presentes hechos cuerpo.

En línea con la capacidad de autoobservación de la experiencia se incorpora el espacio curricular "Introducción al trabajo corporal consciente". Desde esta disciplina se comprende el cuerpo como espacio de síntesis de sensaciones, sentimientos, registros "anatómicos", tonos -neuromuscular, neurovegetativo, emocional-, pensamientos, sentidos, contacto, comunicación, vínculos, corporeidad. Se apunta a experimentar la diferencia entre percepción y sensación: la percepción, a través de su existencia formal traducida en representaciones visuales,

auditivas, olfativas, y la sensación, desde la pura presencia, pasible de expresión, no de representación. De esta manera, la idea es abordar la clase en busca de sensaciones que activen una *subjetividad-cuerpo* y de los modos en que esta es afectada. Se ahonda, entonces, en la percepción y la sensación como dos mundos con los que se constituye la sensibilidad humana.

Enlazada con esta idea de sensibilidad expresiva, la asignatura "Corporalidad expresiva (desde la técnica de Fedora a la improvisación por contacto)" busca actividades que continúen profundizando la conexión con el autoconocimiento del cuerpo y sus posibilidades expresivas. El Sistema de Fedora Aberastury trabaja sobre la postura eficiente y desarrolla el movimiento orgánico y personal de cada uno. La improvisación por contacto invita a la escucha física para la improvisación fluida y lúdica con otro u otros y desarrolla la creatividad y la destreza. Ambas disciplinas brindarán herramientas que pueden aplicarse a diversas franjas etarias, desde niños hasta la tercera edad, a grupos especiales, a personas con capacidades diferentes y diversas problemáticas corporales individuales. Y sirven de base a la asignatura "Improvisación corporal a partir del contacto", que complementa a la anterior.

También hay lugar para la música en todas las asignaturas, pero especialmente en "Voz, cuerpo, acción: un espacio para la música". Cada estudiante buscará su identidad sonora para luego trasladarla a un trabajo de identidad colectiva. El trabajo se centrará en la exploración del cuerpo y sus posibilidades sonoras. La creación conjunta de diversas formas rítmicas, así como las vocalizaciones y melodías, constituye un propósito importante, junto con la generación de espacios para la escucha mutua. Por eso la posibilidad de liberar la voz desde un abordaje lúdico y experimental, de abrirse al canto sin esquemas estéticos predefinidos, es uno de los principales

abordajes. Se prestará especial atención a la realidad del docente de educación física, que muchas veces fuerza y deteriora su voz, lo que implica una exigencia física y vocal excesiva; en este sentido se profundiza en los modos de respirar y de redirigir el esfuerzo hacia el disfrute de la comunicación, en lugar del uso de la voz como instrumento disciplinante.

Otra asignatura que aporta para el desarrollo de la sensibilidad desde una dimensión introspectiva y motriz es Yoga. Se estudia la historia milenaria de esta técnica oriental que busca la evolución completa del ser humano. Colabora como una asignatura más orientada a la integración de los aspectos físico, mental, emocional y espiritual.

El foco de atención reside en la respiración consciente, en sincronía con la secuencia de posturas, que optimizan la condición física del practicante. También favorece estados de relajación neuromuscular, concentración y calma mental, facilitando la sensación de unidad, de integridad con uno mismo y con el entorno.

La asignatura está diseñada como un aporte al campo disciplinario de la educación física, con el fin de que la técnica sea aplicada en los diferentes niveles escolares y educativos, de modo de brindar elementos que sean de utilidad para agudizar la percepción, reconocer, registrar y expresar las emociones, enfocar la atención mediante la concentración (integrando aspectos emocionales, cognitivos y creativos), inducir estados de mayor calma mental y tolerancia, lo que permitirá disminuir los niveles de agresividad, optimizar la comunicación y los vínculos, y favorecer una actitud de mayor receptividad en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Se guarda un espacio para el "Entrenamiento de la postura en globalidad" como una instancia que le brinda al estudiante un conocimiento cabal del alcance del trabajo postural. Esta disciplina, como ámbito natural del entrenamiento de la

postura, como clase de perfeccionamiento postural o como complemento a otras técnicas o prácticas psicomotrices, remite a la actividad física de perfeccionamiento muscular que tiene por objetivo liberar de forma global las cadenas fibromusculares de sus retracciones, alejándonos y previniendo lesiones articulares recurrentes y vicios posturales.

Como hemos observado, la propuesta de la diplomatura tiene una fuerte tendencia hacia la interdisciplinariedad, enfocada esencialmente en la experiencia subjetiva, con la intención de romper con la falsa dicotomía cuerpo-mente y la pesada carga biologicista que ha venido soportando la educación física. Para reforzar esta tendencia a interconectar, amalgamar o articular campos de saber vinculados con lo corporal, los estudiantes deberán cursar, por un lado, el taller de Práctica de Enseñanza y Prácticas en Educación Superior (este taller es heredero de los Seminarios de Integración Pedagógica del diseño curricular anterior) y, por el otro, los Talleres de Investigación I y II. En el espacio de las prácticas se brindan herramientas didáctico-pedagógicas para que los estudiantes puedan diseñar planificaciones a partir de los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera e intervenir en distintos espacios curriculares de la formación. En los talleres de investigación se les ofrecen herramientas para enriquecer el trabajo exploratorio vivenciado durante el recorrido, con el propósito de documentarlo investigando sobre la disciplina: una tarea que articula el conocimiento científico, los diferentes abordajes metodológicos y las prácticas corporales conscientes, contemplando las fundamentaciones conceptuales pero focalizando especialmente en las prácticas motrices.

Se trabaja sobre la noción de ensayo y sus diferencias con el escrito académico, apuntando a una ensayística de la subjetividad. La idea de ensayo conlleva la noción del cambio, de la transformación: lo instituido versus lo instituyente. Se concibe

el ensayo como algo no estático, un devenir, un abrir, un ir más allá. El ensayo da cuenta de un proceso, de una deconstrucción y construcción a la vez. La búsqueda y definición de un ensayo es compleja. Se proyecta la idea de un ensayista con visión crítica del conocimiento aceptado: como observador, como viviente, como quien captura la experiencia y la hace texto. Es una búsqueda que entrelaza lo académico con el arte, como terreno fértil y poderoso, flexible e híbrido, como algo que abre y alberga diversidad. Un ensayista tal vez se aleje de lo rigurosamente objetivo y por eso se sitúe cerca del arte. Se trata de una tarea que juega con las formas y en ese juego surge el sentido o se rompen sentidos.

También se les dará lugar a otros modos de producción escrita, a informes de investigación o relatos pedagógicos. El enfoque pedagógico de esta formación sigue lo que ha dado en llamarse "modelo artístico", entendiéndose esto como un desarrollo de continua y fluida interacción hacia la creatividad. Esto es posible tomando como base la propia experiencia artística del equipo docente, bagaje que puede transferirse solo en acción y que permite penetrar en el pensamiento vivo creativo de este, en su doble rol de enseñante y de artista.

Voces¹

En un ambiente amplio, sin muebles, solo una mesa ratona de roble y almohadones anchos, las profesoras iban

1. Agradecemos los aportes en esta reunión de Kalliope Casalino, coordinadora de la diplomatura; Silvina Cané, profesora de "Integración pedagogía" y del seminario "La danza en los principios del siglo XX"; Eliana Bonard, profesora de "Corporalidad expresiva (de la técnica de Fedora a la improvisación por contacto)"; de Laura Vázquez, profesora de "Abordaje del cuerpo desde la psicología" y "Voz, cuerpo, acción: un espacio para la música"; de Lucía Fernández Mouján, profesora de "Técnicas contemporáneas de movimiento"; de Cristina Turdo, profesora de "Improvisación a partir del contacto"; Andrea Demarco, profesora de "Introducción al trabajo corporal consciente" y "La salud en el siglo XXI, una mirada actualizada".

acomodándose en círculo para conversar acerca de las clases de Educación Física durante su historia escolar y sus prácticas docentes en torno a la educación del cuerpo. Mientras una de ellas cebaba mate y otra ofrecía el budín de naranja que había preparado para la reunión, el diálogo comienza.

—Mi paso por la educación *física, mental y espiritual* durante mi infancia y adolescencia fue espantoso, salvo raras excepciones. Algo verdaderamente digno de ser olvidado. Lo digo así, un poco irónicamente, ya que me costó y todavía me es difícil encontrar espacios donde se consideren todos estos aspectos, o sea, al alma humana como un todo. Por mis características multifacéticas, siempre estoy buscando un lugar de pertenencia que abarque todos mis cerebros. Fue un miércoles a las 9:30 cuando recibí la propuesta de integrar la diplomatura. Recuerdo esa fecha porque el día anterior me crucé durante mi *show* musical con quienes integran la dirección de este postítulo y les conté de mi necesidad de articular mis dos pasiones, el arte y la psicología. Me ofrecieron dar Psicología, cosa que me interesó mucho, sobre todo porque en los ámbitos donde ejerzo esta disciplina el cuerpo está mudo, y ese lugar donde practicaría la docencia, justamente, era un espacio interesante para explorar cuerpo y psicología. Hace un tiempo ya, vengo tratando de integrar estas partes mías y la diplomatura era una oportunidad de seguir ahondando y dejando atrás esta muletila que usaba a los 20 años: "Tengo la gimnasia para el cuerpo, la matemática para la mente y la música para el alma".

La voz de Laura resuena en la ronda y el eco de sus palabras llega al corazón de Cristina, quien agrega:

—Yo comencé así mi camino por la educación física: mi anhelo estaba puesto (sin tomar conciencia) en la indagación a través de lo corpóreo, en esto que somos, cómo y de qué manera nos movemos, cómo jugamos y hacemos juntos con

otros, integrando todo aquello que nos rodea y al mismo tiempo expandiendo fronteras. En aquel entonces, puedo asegurar que no tenía esta claridad, pero algo pulsaba ya dentro de mí hacia esa dirección. Hoy puedo decir, desde mi modo de ver, que la concepción que sostenía el profesorado sobre la educación física y el movimiento era muy fragmentada, pobre y lineal. Lo grupal casi no tenía lugar, salvo cuando hablábamos o practicábamos deporte en equipo, que en general estaba relacionado con lo competitivo. Igualmente, sin desmerecer lo recibido, quisiera rescatar varias cosas de aquel tránsito por el instituto. Sobre todo, ciertos profesores que, a pesar de que el marco institucional no daba el resguardo necesario para implementarlos, han querido mostrarnos modos y maneras más integrales, modelos más inclusivos y sensibles.

—En mi proceso formativo como profesora de educación física, nadie me nombró una emoción o un sentimiento. Me exigían cumplir con la técnica y llegar a metas cuantificables, y eso es lo que aprendí —agrega Kalliope y continúa—: aprendí, a partir de mis años de experiencia, de observar mucho y del hecho de estar atenta a cada alumna, a no criticar, a no hacer hincapié en el error, a resaltar los logros, a incentivar lo que a cada uno le sale mejor y, así, desarrollar al máximo las capacidades personales e individuales. También, aprendí a no ignorar los cuerpos, a no tratar de controlarlos, a no maltratarlos en pos de resultados solamente físicos. Pude escuchar, pude ponerme en la piel de ese niño o niña, y decidí enseñar a bailar desde cuerpos con ganas de divertirse, cuerpos con ganas de ser habitados. En el transcurso advertí, como profesora, que no buscaba identificar talentos especiales, sino que mis alumnas sintieran felicidad en el bailar; eso permitió que el grupo fluyera. La palabra "soltar" era una expresión repetida. De esta manera motivaba modos de moverse desde el no esfuerzo.

—Coincido. Este modo de encarar las clases permite que la gente se suelte. Se trata de consignas simples, como "abrir para dejar pasar", "médula a la tierra", abrir cada uno de los dedos de los pies para comenzar a individualizarlos. Estas fueron las primeras llaves que a mí me permitieron habitar mi cuerpo en expansión. Recuerdo la emoción que sentí la primera vez que mi brazo comenzó a moverse "solo" y luego contagió a todo mi cuerpo en el espacio. Evocar simplemente un pensamiento-palabra, a modo de mantra, y dejar fluir el cuerpo en el espacio, llegar a ese instante sublime donde pensamiento, palabra y acción son una unidad. Lanzar, abrir y plegar son dinámicas que llevaban a mi cuerpo a bailar por sí mismo en un estado de presencia y alegría. La danza que me había pertenecido desde siempre comenzó a manifestarse. Momentos de éxtasis y verdadero placer. De conciencia plena, de ser en el devenir de la danza. Sentirme una con el mundo, con el cosmos —dice Eliana.

Las expresiones de Eliana generaron silencio. Se observaba una disposición de escucha que valorizó el mensaje de la compañera, un espacio respetado que dio lugar a un intervalo. Se trató de una pausa necesaria para habilitar la respuesta de otra compañera en el marco de un clima de conexión con la intimidad grupal y personal. Y ese cese momentáneo de la palabra permitió enlazar con la experiencia de cada una en torno a su experiencia pedagógica en los diversos grupos. Lucía eligió retomar el diálogo:

—El trabajo educativo que realizo implica adentrarse en la idea de proceso antes que en las de modelo y adecuación a un resultado. Una propuesta que busca poder acercarme a nuestras propias trayectorias, observar cómo uno aprende, organiza una experiencia y una información, actualiza sus interrogantes y genera su propia relación con las propuestas de mi materia. Las pautas se establecen en torno a la exploración

y el acercamiento a algunos principios de organización del movimiento: cuerpo, espacio, vínculos mediados por los sentidos y la percepción. Lugares desde donde poder abordar el viaje de la improvisación y propuestas relacionales más complejas.

—Mi invitación a los estudiantes es: "Aprendamos a cielo abierto"... desde el cuerpo. ¿Hacia dónde? La totalidad del ser. ¿Y eso cuándo termina? Es infinita. Pura vivencia. ¡Menuda tarea! Es necesario un acto de rebeldía, un decirle "no" a formatos limitantes de la experiencia. Formatos-mandato que van armando creencias, que, como hilos invisibles, por no ser conscientes, orientan nuestro accionar en la vida cotidiana y en la labor docente. Entonces toma cuerpo la invitación a ampliar la conciencia y observar con qué "mente" estamos comprendiendo aquello que viaja por nuestros sentidos —expresa Andrea.

—Como profesora me adentro en la clase dispuesta a observar aquello que trae cada uno y cada una y qué relación puede establecer con lo que experimenta. Entro al espacio de la clase como a un laboratorio, a un lugar en donde busco que nos situemos en la exploración, la pregunta, la experimentación y el diálogo. Y creo que este es el mayor desafío. En este recorrido, el observar se vuelve tan rico como el hacer y el escuchar, permite al cuerpo ser protagonista y ubicarlo en situación desde el aquí y el ahora. Las limitaciones no se conciben como obstáculos, para ser superadas, sino para ser habitadas, comprendidas. Desde esta perspectiva, la propuesta funciona como una guía que no ofrece un modelo a seguir, sino que se transforma en un apoyo, un marco o acuerdo en el que nos situamos para desarrollar un trabajo conjunto, autónomo y abierto —completa Lucía.

—Una práctica que atravesó muy fuerte mi camino fue la meditación zen. El encuentro con la quietud corporal que el zen aporta fue un pivote en el movimiento de mi vida. Me llevó a una investigación con ese silencio abismal, la de comenzar a

integrar la quietud como parte del movimiento. El movimiento-quietud fue un eje fundante, así como lo fueron el contacto y la improvisación. Desde esa integridad es desde donde abordo la fisicalidad, el cuerpo, el movimiento, el deporte, el arte. El estado en el que siempre intento entrar tiene que ver con una *presencia y escucha atentas*; cuando esto se produce, lo recibo como un gran regalo. Practicar la "escucha en presencia plena es sanar", decía un maestro zen. Solemos carecer de escucha hacia nosotros mismos, hacia el otro, hacia el espacio, hacia la tierra. Entrenar la presencia, darnos cuenta de nuestra interdependencia, de que estamos siendo en lo otro/con el otro, es aquello que practicamos continuamente en esta materia —expresa Cristina.

Las sonrisas, los gestos de aprobación, generan una atmósfera de unidad y el círculo los reconoce como parte de una mirada común acerca de la educación física. Salen y entran desde el pasado al presente recorriendo rutas diversas para aprender acerca de ser profesoras como arte-sanas del cuerpo.

Un arte-sano o una arte-sana del cuerpo es quien no se pierde la oportunidad de registrar, mediante la observación, la complejidad de los cuerpos y sus necesidades, y a partir de ello expresa de manera creativa sus estrategias para que el potencial de cada estudiante se manifieste. La libertad de expresión del potencial propio es una búsqueda asociada a la salud del cuerpo.

Y así, Silvina, como arte-sana del cuerpo, comparte una parte de su historia que expresa su experiencia en torno al mundo de la salud:

—Un episodio personal transformó mi relación con mi cuerpo, con el movimiento, y mi modo de ver la educación física y su relación con la totalidad y conexión que somos como seres humanos. Estaba transcurriendo mi 2º año del profesorado cuando, en una gala de gimnasia, realizando una serie, caí mal y la

quinta vértebra lumbar se desplazó sobre el sacro, oprimiendo el nervio ciático, dejándome inmovilizada. Experimenté el primer contacto con el mundo de la medicina, el hecho de ser vista solo como un sujeto fragmentado, con una columna vertebral necesitada de una operación urgente y la sentencia del diagnóstico de una vida sin posibilidades. Un año entero de postración, yesos, dolor y mucha incertidumbre. Continuaba gestándose una pregunta, que tenía que ver con la totalidad, con cómo cada pequeña cosa se relaciona y afecta al resto. Podía darme cuenta de que el cuerpo, sus reacciones y sus posibilidades de sanar trascendían los medicamentos y las indicaciones. Nadie había podido ver que detrás de ese cuadro clínico había una adolescente que sufría dolor físico y, sobre todo, dolor emocional, y cuyo mundo se derrumbaba. Un cuerpo mutilado, la imposibilidad de moverlo, el no querer conectar con el mundo que lo rodeaba. Todo aquello que era tan normal y tan fácil había desaparecido. En la imposibilidad, yo "bailaba con mi imaginación"; de manera intuitiva realizaba contracciones isométricas dentro del yeso, que cubría desde el pecho hasta una de mis piernas, a la altura de la rodilla. Comencé a desarrollar la escucha de mi cuerpo desde las sensaciones, de cómo la inteligencia orgánica iba dando información para poder sanar. La curación venía desde el interior; tenía que escuchar, conectar, tolerar y esperar. Hoy puedo asegurar que esa vivencia abrió mis posibilidades.

—Es que nuestra mirada de la salud apuesta a la conexión que tiende a totalidades en lugar de a la separación; a la incertidumbre en lugar de a la certeza absoluta; a la inclusión en lugar de a optar entre lo uno y lo otro; a la multiplicidad en lugar de a lo mecánico; a la complejidad, con su desorden, en lugar de a leyes con poca fluctuación. Preferimos los modelos participativos a los dominadores; personas creando su destino personal, social, biológico —agrega Andrea.

—Además está asociada a una perspectiva de movimiento. Mi interés por el movimiento comenzó mucho antes de que la conciencia se hiciera presente en el cuerpo, mucho antes de que la memoria lo registrase; me animo a decir que *la curiosidad en el movimiento antecedió a mi ser* y así creo que subyace en cada uno de nosotros. Es a través del movimiento como aprendemos sobre nosotros mismos mientras vamos desplegando nuestra percepción. Es a través del movimiento como entramos en relación, como conocemos, como nos vinculamos, como en definitiva somos. Entonces puedo decir: el movimiento, esa fisicalidad que nos determina, está más allá de mi recuerdo. Y pensando en mi historia reconozco ese interés mucho antes de decidir dedicarme a ello —dice Cristina.

—Siguiendo con la idea de movimiento, en mi caso lo vinculo con la búsqueda de placer, porque instintivamente siempre me he alejado de lugares en los cuales se tomaba desde un sentido de resultados o efectividad y con objetivos impuestos, que hacía predominar más el afuera que los deseos propios, verdaderos y profundos de cada ser humano; por eso trato de que mis alumnas sumen a la técnica sus sentimientos, sus emociones, y no se queden solo en el bailar para el afuera, en la forma o en la superficialidad, sino que bailen desde el alma, ya que esa es la energía que transmitimos a quienes nos están mirando. Danzar no es imitar, no está centrado en la forma ni depende de espejos, técnicas, giros y puntas de pie. Si solo me atengo a desarrollar esto, lo privo al cuerpo de su principal alimento para la gracilidad, que es la expresión personal —expresa Kalliope.

—Esto me retrotrae a mis clases de danza clásica. Tenía una maestra entrada en años con un bastón en la mano y yo temblaba cuando se acercaba. Las instrucciones eran "abrir los pies en línea", o sea, ciento ochenta grados, estirar luego las

rodillas, que obviamente se flexionaban como respuesta a la rotación forzada, luego "meter la cola", que naturalmente se proyectaba hacia atrás, "meter la panza", bajar los hombros, redondear los codos, estirar el cuello hacia arriba, y claro es que desde allí no podía moverme ni para hacer un *tandue*.² Una mirada fragmentada del cuerpo, una contracción permanente que devenía en inhibición del movimiento. Yo era obediente y lo intentaba, pero intuía que no era así y no comprendía por qué las cosas no me salían. Aún no sabía que, a veces, *lo correcto es desobedecer*. A los pocos meses le dije a mi madre que no quería ir más, que si la danza era eso, no me gustaba. La aceptación de mi decisión me provocó un enorme alivio —recuerda Eliana.

—Si tuviese que definir un mandato acerca del movimiento diría algo así como "estar todo el tiempo activa, en movimiento, cueste lo que cueste, pase lo que pase"; la quietud solo vendría con el descanso y no era para festejarlo ni anhelarlo, solo sucedería por decantación del día. ¡Mi asombro al acostarme en el suelo y tomar mi primera clase de eutonía! Percibirme en el silencio de un cuerpo que deja de "hacer" y, junto con ese gesto corporal, desembarcando a mi lado el mandato. Una práctica que desde el primer momento me pescó justo ahí en donde se hace visible la trama que entrecruza cuerpo y creencia, tejidos y pensamientos. Recuerdo el día en que comenzó ese viaje; desde entonces es como si en un mapa en un solo plano y con un solo color hubiesen aparecido formas, relieves, surcos, aguas, quebrados, soles, hundimientos: el mapa empezaba a ser territorio. Me inundó una fascinación ante semejante experiencia y, como era usual, un gran apuro por llevarla a otros ámbitos. ¡Otras personas tenían que recibir la "buena noticia"! Y no había tiempo que perder. La vocación de servicio y el mandato de "hacer"

2. *Tandue*: vocablo francés que designa un movimiento básico de la danza clásica.

se asociaron traviesamente; tuvo que pasar mucho más tiempo hasta desvincularlos otra vez —comenta Andrea.

En cada participación había como un dejo de pasión, una sensación de placer al expresar las convicciones, como si ese círculo potenciara la posibilidad de gozar de aquellos puntos de convergencia que emanaban de esas voces. Esa sensación de gozo influenciaba el clima grupal dándole rítmica y soltura al diálogo y, sin esfuerzo, recreaba la fluidez del movimiento expresivo. El movimiento expresivo es como la vida: solo se siente cuando se vive intensamente.

Kalliope dijo:

—Puedo notar ciertas diferencias en la mirada de los cuerpos y advierto dos perspectivas: una que observa al cuerpo como un objeto, como musculación, y la otra que suma la emoción. Una se detiene más en lo estético, en la aprobación de los demás; la otra concibe el entrenamiento desde su vivencia, desde el placer, buscando en el adentro. Me importa el impacto de las prácticas en la autoestima de la alumna o el alumno. Los profesores de educación física, entrenadores, instructores de danza son referentes muy importantes para la autoimagen o la percepción del propio cuerpo. En busca de la perfección estética logran excluir de las clases la posibilidad de disfrutarlas y de bailar desde lo que cada uno es. Cuando se baila con el alma, la danza es maravillosa, se vuela, se vibra y no existe la crueldad, solo hay lugar para el disfrute, no importa el cuerpo, la talla, el peso. Si tratamos con demasiada dureza a nuestros niños, se corre el riesgo de que se frustren y no quieran continuar con la actividad.

—Es que ningún cuerpo es perfecto, todos tenemos imperfecciones; el tema es ver cómo cada uno tiene un proyecto propio, un proyecto personal, para ir conociendo sus distonías y mejorando la salud —acota Eliana.

—Es como comprender que moverse es, al mismo tiempo, ser movido por aquello que “toca” al moviente (incluido el propio movimiento); eso nos permite correr un poco del mecanismo causa-efecto o acción-reacción para aproximarnos a la dimensión vincular de nuestras prácticas, nuestras acciones, toques, movimientos, gestos. Esta mirada del movimiento me lleva a preguntarme acerca de aquellos recorridos técnicos que van configurando no solo nuestras habilidades, sino también los deseos e intereses, la curiosidad y las necesidades que redefinen nuestra relación con lo que practicamos, lo que entrenamos, y cómo lo llevamos a cabo. El desafío que se plantea es confiar y poder refinar la escucha de lo que acontece, es observar lo que realizamos, reflexionar sobre dónde estamos y lo que genera aquello que hacemos en nosotros, en los otros y en el espacio. Nos concede el poder de recorrer todo el arco de dinámicas, desde la observación más sutil hasta los trabajos de mayor despliegue energético y espacial —acota Lucía.

Y luego de la participación de Lucía el grupo tuvo la necesidad de orientar el diálogo hacia el campo de la educación física, desde una mirada en perspectiva:

—La idea es mejorar desde adentro la educación física, un adentro institucional, grupal e individual; es sentir que somos mensajeros de un paradigma que tiene una mirada más amplia, más holística, más humanista —comentó Kalliope.

—Sin duda la revolución que estamos necesitando es la educativa. Y no me refiero solo a la educación física. Se torna preciso que los profesores y las profesoras posean conocimientos y se interesen por los procesos de sus estudiantes, sus almas y sus cuerpos —acota Laura.

—Es una alegría y un crecimiento para todos encontrar que la educación física hoy está teniendo esta nueva mirada, que expande sus horizontes. Una posta más en el camino, la cual

reafirma la búsqueda que había comenzado en aquellos años. Internamente advertí que no estaba tan errada en mis primeras exploraciones dentro de este campo y que mi idea de la educación física sigue tan vigente como entonces —dice Cristina.

—Aprendí de una manera; luego enseñé parecido, con la suficiente incomodidad interna como para cuestionarme, estudiar y poner en práctica otras miradas provenientes de la psicología, el teatro, la expresión corporal, la meditación, el tai chi, la eutonía y más; era mucha la avidez. Transformar-me era necesario. Hoy veo a los alumnos y tomo conciencia de cuán atravesada estuvo mi formación por el gobierno militar y el posterior sueño cumplido de una democracia; los ecos duran en el tiempo. Creo que por eso tanto trabajo en desmalezar. Y los veo a ellos, sobre todo a los más jóvenes, ya con otra impronta, y respiro profundo, muy profundo. Los abrazo celebrando el contexto de libertad política en el que aprendieron. Hoy, esto me vuelve a emocionar. La tarea, entonces, es colaborar para estar despiertos. En quietud se hace más obvia la propuesta; es como estar en una conversación de a dos con una radio encendida y, de pronto, apagarla. Luego vendrá el movimiento desde esos estados de conciencia que se integran solo en tiempo presente. ¡Cuántos otros sonidos, formas inesperadas aparecen! Desarrollar la tolerancia a la incertidumbre mientras vamos abandonando lo mecánico y lo predecible. Sabemos que una gota de mar tiene toda la información del mar. Con la práctica de esta perspectiva aprenderemos a acampar en lo simple, lo pequeño, sabiendo que allí está todo. Y, como dice Susana Kesselman, "incrementar una sensibilidad corporal que libere la vida apasionada en los esfuerzos" —expresa Andrea.

—Las escuché con total atención y fui saboreando cada uno de los relatos. Realmente siento que por momentos las voces de ustedes son mis propias voces; eso es algo intenso porque

pone palabras a mis propios sentimientos. Durante toda mi formación sentí estas cosas pero me llevó mucho tiempo poder organizarlas dentro de mi ser. Soy una agradecida de la educación física y del Instituto "Romero Brest" porque me dio muchas cosas: me permitió crecer y disenter y hacer mi propio camino, en muchos casos bien diferenciado de la propuesta deportivista o de la mirada de la salud más convencional. Pero fue la misma disciplina la que me permitió borrar alguna diferencia. Con veintiséis años de estar en la formación de docentes y con cuatro años de estar al frente de esta carrera superior que es la diplomatura en prácticas expresivas, puedo decir con pasión por la fuerza de mi propio recorrido en lo corporal, parafraseando a Jean-Paul Sartre, que no importa lo que la historia hizo con el hombre, sino lo que el hombre hace con lo que la historia hizo de él —agregó Pachi y, con sus palabras, dio cierre al encuentro.