

Laura Monroy-García
Mayo, 16 2019
Puesta en escena de visión somática
Proyecto de investigación

La investigación somática-performativa: reflexiones sobre el hecho de investigar

Tabla de contenido

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| CUERPO DEL TEXTO..... | 2 |
| INTRODUCCIÓN | 2 |
| OBJETIVO | 2 |
| MARCO DE REFERENCIA Y MOTIVACIÓN | 3 |
| MÉTODO..... | 5 |
| LO QUE OCURRIÓ..... | 5 |
| <i>Con la práctica</i> | 5 |
| <i>Con la composición</i> | 5 |
| ANÁLISIS Y DISCUSIÓN | 6 |
| CONCLUSIÓN | 6 |
| BIBLIOGRAFÍA | 7 |
| ANEXOS | 8 |
| ANEXO 1 | 8 |
| <i>Notas sobre el planteamiento metodológico de la práctica investigativa</i> | 8 |
| <i>Bitácora</i> | 9 |
| ANEXO 2 | 15 |
| <i>Notas sobre el planteamiento metodológico de la composición investigativa</i> | 15 |
| <i>Composición investigativa</i> | 16 |
| ANEXO 3 | 17 |

Cuerpo del texto

Introducción

La pregunta por la investigación en las artes ha sido desarrollada a lo largo de la historia a partir de una diversidad de paradigmas, metodologías y propuestas. Podríamos remitirnos hasta los dibujos anatómicos de Da Vinci, o incluso antes, a las llamadas Venus del paleolítico¹, y re-entender estas obras como piezas de investigación. Más aun, y situándonos desde ya en lo que va a ser la brújula palpitante del presente texto, podríamos remitirnos al debate actual sobre la investigación en las artes y su naturaleza epistemológica y metodológica, e incluso re-entender los dibujos anatómicos de Da Vinci y las Venus del paleolítico como manifestaciones concretas de procesos de investigación somática. Pero, ¿qué es la somática, cuál es la relación entre la somática y el arte, y cómo es posible entenderlas a ambas como espacios o terrenos de investigación?

Resulta inquietante pensar en por qué investigar desde estas disciplinas si ya se han formulado unas metodologías regulares de investigación. Más inquietante aun, pensar en cómo atrevernos a plantear nuevos métodos que respondan a otros paradigmas, visiones de mundo, y sistemas de creencia. Éstas son algunas de las preguntas que surgieron en el desarrollo de esta investigación.

Inicialmente, ésta estaba destinada a ser una investigación sobre el tema del cansancio dentro del marco de la puesta en escena de visión somática. La idea era elegir un tema y una práctica para investigar; pero en mi caso, en el transcurso de la investigación comenzaron a surgir una serie de ideas y reflexiones, más que sobre el tema del cansancio, sobre el hecho investigativo en sí. Este texto es el resultado de haber decidido aventurarme en estas ideas y reflexiones, a pesar de que eso significara probablemente no llegar a ninguna certeza sobre el tema inicial. Lo mágico es que al fin y al cabo, el ejercicio investigativo terminó arrojando información tanto sobre el tema del cansancio, como sobre el hecho investigativo en sí.

Dicho esto, lo primero que quisiera hacer es una invitación: les invito a proponer desde la práctica de su lectura una dinámica de interpelación no solo sobre el contenido de esta investigación, sino sobre su forma en tanto metodología y dinámica *creativa*.

Objetivo

Mi interés fundamental es problematizar el hecho investigativo como herramienta de construcción-*creación* de conocimiento. El tema de esta investigación, que es el cansancio, será el pretexto para hacerlo. Aventurémonos entonces en la fangosa y paradójica experiencia de emprender una investigación abordada desde una perspectiva somática en cuanto a su contenido, forma y metodología.

¹ En 1996, las antropólogas Leroy McDermott y Catherine Hodge McCoide postularon en su artículo *Toward Decolonizing Gender: Female Vision in the Upper Paleolithic*, la idea de que las esculturas conocidas como las Venus del paleolítico, no fueron creadas por hombres, sino por mujeres a manera de autorretrato o ejercicio de exploración de sus propios cuerpos.

Marco de referencia y motivación

Antes de continuar, creo que es necesario que nos situemos en la misma página. Cuando hablo de paradigmas me refiero a maneras de conocer el mundo, es decir, conjuntos de creencias a los que la cultura ha atribuido cierto valor de verdad. Los paradigmas son algo así como el manto que contiene las lógicas de una sociedad o cultura, y se expresan en las formas en que las personas de dicha sociedad o cultura son y habitan el mundo. La historia ha privilegiado ciertos paradigmas sobre otros y al hacerlo también ha privilegiado ciertos discursos sobre otros. Estos paradigmas y discursos determinan la manera en que comprendemos el mundo y nos relacionamos con nuestra existencia. Resulta fundamental preguntarnos por el contenido de los discursos, por sus formas de producción y los agentes de poder que han determinado cuáles se privilegian, se normalizan y se convierten en nuestros cánones de percepción y relacionamiento con la realidad².

En mi caso, el paradigma que me ha rodeado socioculturalmente ha sido primordialmente el positivista. Éste lo hemos heredado de la tradición europea y judeocristiana a través de los procesos de colonización. Sin embargo, dado mi contexto cronológico y educación, también me he relacionado con una perspectiva crítica enunciada desde el paradigma holístico y post-estructuralista. Pero esta perspectiva también ha sido legado de Europa y sus revoluciones epistemológicas, a través de la gran influencia que los contextos extranjeros continúan teniendo sobre nuestra educación y formas de pensar. Con esto en mente, surgió en el desarrollo de esta investigación la pregunta sobre los procesos de de-colonización necesarios para proponer un método y una dinámica de investigación fuera del paradigma positivista. Esto es importante pues ciertos procesos de de-colonización también son necesarios para caer en cuenta que la propuesta somática, aun siendo hija de un paradigma holístico y sistémico, es también una herencia extranjera que exige una interpelación re-contextualizada.

Ahondemos ahora en la historia de la somática como disciplina y practica. Si nos remitimos a los referentes históricos sobre las personas pioneras de la somática, notaremos un rasgo en común: todas habitaron contextos de conflicto sociocultural o personal; todas se encontraban enfrentadas a algún conflicto social, lesiones o enfermedades.

La somática emerge como paradigma alternativo cuando diferentes personas intentaron comprender una realidad en la que los paradigmas convencionales se estaban quedando cortos. Como humanidad cada cierto tiempo nos chocamos con los límites de los paradigmas sobre los cuales habíamos fundamentado nuestras formas de comprender el mundo. Ante esta colisión aparece el espacio para nuevos discursos y perspectivas; nuevas maneras de relacionarnos con lo que llamamos realidad.

La importancia de la construcción de discurso es que permite encarnar la experiencia intersubjetiva, dar cuenta de lo que atravesamos, significar y significarnos, y establecer un lugar desde el cual relacionarnos con la experiencia vital. El meollo es cuando creemos que la construcción que hacemos es en sí misma “la experiencia vital”: cuando confundimos el mapa con el territorio. Lo

² Véase: teoría crítica de la escuela de Frankfurt, y Paul B. Preciado sobre Foucault y los mecanismos de producción de la verdad (link en la bibliografía).

clave, es caer en cuenta de que estamos constantemente creando mapas (discursos, métodos, paradigmas, lenguajes) para ubicarnos, descubrir y reconocer ese territorio que es la experiencia vital. Esto es, en otras palabras, investigar.

En este sentido entiendo la investigación como un ejercicio de cartografía de la vida. Las formas que puede tomar ese ejercicio de cartografía son tan infinitas como las posibilidades que plantea la vida misma. Lo que más me entusiasma es que atrevemos a crear nuevas cartografías es atrevemos a cuestionar, resistir, y resignificar las cartografías anteriores que se han instaurado. Generar nuevas cartografías es relacionarnos con fenómenos vitales que probablemente no han sido admitidos en los cánones *habituales* de percepción y de relacionamiento con la realidad. En esto encuentro una acción de liberación humana, tanto a nivel subjetivo como intersubjetivo, que me abisma. En este abismarse está para mí el sentido y el regalo de la investigación. Es desde aquí que me propongo un modelo de investigación que llamo *investigación somática-performativa*.

Éste se enmarca en lo que conocemos como “investigación basada-en-la-práctica”, “investigación guiada-por-la-práctica” o “práctica como investigación”. Nociones que han enriquecido el debate sobre la investigación artística y el lugar desde el que aporta a la construcción de conocimiento.³ Esta propuesta es *somática* porque parte de esta visión, y es *performativa* porque se pregunta por lo que dice la investigación, pero especialmente por lo que hace ésta sobre la creación de conocimiento. En este sentido, la investigación es creativa y activa, es decir, performativa.

Cuando hablo de los precursores de la somática, me refiero a las siguientes personas y a los mapas que crearon: Mabel Todd y la Ideokinesis, Thomas Hannah y el Body Mind Centering, Frederick Matthias Alexander y los principios de control primario e inhibición, Moshe Feldenkrais y la Awareness Through Movement (ATM), y Gerda Alexander y la Eutonía y Sensopercepción.

Quisiera compartir que, así como esas propuestas somáticas partieron de una crisis epistemológica, este proceso de investigación partió de una crisis epistemológica personal que tuvo lugar cuando pensé que la somática en sí misma también es un discurso, una forma específica de uso del lenguaje que plantea una forma específica de interacción con la realidad. Mientras definíamos los lineamientos de esta investigación pensé: la investigación en primera persona está inevitablemente sesgada. Pero ¿qué no lo está? El asunto es visibilizarlo, no pretender que la investigación en primera persona puede ser tomada como verdad unívoca, ni caer en relativizaciones de tipo “este es mi punto de vista” que anulen el diálogo intersubjetivo. Resulta *cave* tener una mirada crítica sobre cualquier discurso, ya que es justamente el diálogo intersubjetivo lo que sustenta la necesidad de investigación. Toparme con la paradoja de la investigación en primera persona, y de la disciplina y práctica somática como un discurso que puede tornarse tan subordinante y colonizador como cualquier otro, fue la crisis maravillosa que me lanzó al abismo creativo.

Fue aquí donde encontré el espacio para un nuevo sentido sobre lo que entiendo como somática y especialmente, para proponer una manera de investigar que admitiera otros tipos de información como lo intuitivo, lo fluctuante, y lo contradictorio. Aquí surgió la ideación personal de un método de investigación que palpita desde la idea de que la investigación en las artes puede hacer resistencia al pensamiento de que la única forma de investigar es desde la mera razón.

³ Véase *The conflict of the faculties: perspectives on artistic research and academia* por Borgdorff, Hendrik Anne (2012), link en la bibliografía.

Método

Me propuse elaborar la investigación a manera de performance, y pensé en la paradoja de utilizar mi lenguaje permeado por las convenciones positivistas para intentar hacerle resistencia a éstas. El formato mismo de este texto, ordenadito bajo los lineamientos de una investigación convencional, es mi manera de hacer evidente y visible esta paradoja. El reto consistió en buscar formas de conectarme con otros tipos de información que generalmente pasan desapercibidos. Al hacerlo, aunque el tema era el cansancio y la pregunta era ¿qué es el cansancio y cómo opera en cansancio en mí?, esos otros tipos de información, como la duda, la crítica, y la incertidumbre comenzaron a surgir en sensación. Escucharlas fue lo que me llevó a darme cuenta que para dar espacio al universo de lo inconsciente es clave lo creativo. La práctica creativa funciona como una red de pesca que puede atrapar o hacernos visibilizar factores de nosotras mismas que a punta de razón permanecerían ocultos.

La parte práctica fue ideada en dos partes:

1. Un laboratorio experiencial de 15 días en los que me levantaría antes de lo habitual para salir a moverme y ver qué información sobre el cansancio arrojaba esta práctica. Relacionarla con los métodos somáticos antes mencionados y hacer registro en una bitácora. (Notas sobre el planteamiento completo y bitácora en el anexo 1)
2. La composición de una pieza investigativa; una performance de investigación creada a partir de las variables que he mencionado anteriormente y focalizada sobre la pregunta acerca del cansancio. (Notas sobre el planteamiento completo y composición en el anexo 2)

Diseñando esta metodología, aprendí que así como la práctica funciona como experimento, también lo puede hacer la composición. El ejercicio creativo es un mecanismo de investigación, experimentación y laboratorio. Puede parecer obvio, pero para mí esta investigación ha implicado re-entender la “investigación-creación” no solo como una investigación para la creación, sino como una creación para la investigación. La creación es también una plataforma de experimentación para construir conocimiento.

Lo que ocurrió

Con la práctica

Los primeros días de exploración en la práctica consolidaron estas ideas:

1. A más libertad y tranquilidad, menor cansancio.
2. El cansancio es producto de la ansiedad y la desconcentración.

Con la composición

La composición fue realizada por primera vez en la clase de cierre de Principios de somática II de los estudiantes de segundo semestre. (Relato completo en el anexo 3). Toda la experiencia escénica formó parte de la investigación. Me permitió salir del terreno de la representación o la enunciación del “cansancio” y profundizar en la experiencia del cansancio en sí, en un contexto particular de auto-

observación. Fue un reto mantener la receptividad amplia para recopilar toda la información posible, pero comprendí que los espectadores-participantes también estaban investigando, aunque no fuera de manera consiente, por el hecho de estar buscando sentido en la experiencia. Comprendí que la curiosidad es la base de la investigación.

Análisis y discusión

La investigación planteada como terreno de pregunta me ha permitido tomar los referentes como puntos de relacionamiento y herramientas para abrir sentidos, y no solo como verdades unívocas que sesguen la investigación. He descubierto la importancia de lo intuitivo y el trabajo riguroso de la práctica. La observación desde el ser no puede dividirse, por esto la investigación somática no puede reducirse a las formas convencionales. La investigación somática-performativa invita a un rango amplio de herramientas de observación y de mediaciones de la información y la experiencia. Los filtros son múltiples, por eso es importante comprender la investigación somática no como una investigación que busca enunciar verdades, sino como una investigación que crea nuevas maneras de relacionarnos con la información y con nosotras mismas.

Es necesario un cambio de paradigma de investigación. No se trata solo de hacer una investigación y traducir los resultados a “terminología somática”; se trata de incorporar la propuesta somática al *cómo* se investiga. El punto es generar posibilidades de construcción de conocimiento, dar cuenta de los fenómenos que nos atraviesan, y hacerlo participativa y colectivamente. Y qué mejor manera de hacer esto que por medio de la composición creativa; por medio del evento escénico. Por esto es necesario develar el dispositivo de la investigación EN LA EXPERIENCIA MISMA.

En cuanto al cansancio, he comprendido que éste puede ser para mí una noción que filtra mi percepción a partir de percepciones pasadas. En muchos casos esto ocurre en situaciones en que siento ansiedad o tensión. Lo más curioso es que comprendí que la idea del cansancio me predispone a vivir una experiencia de una manera particular y se alimenta de lo que implica vivir esa experiencia de esa manera particular. Sin embargo, aunque permea mi estado de presencia, puedo hacer esto consiente y preguntarme si verdaderamente lo que está atravesándome es el cansancio. Inicialmente, tuve la idea de que el cansancio era producto de la ansiedad y la desconcentración, en el proceso comprendí que no guardan una relación causal, que estos factores pueden ocurrir simultáneamente y la clave es aprender a discernirlos y valorarlos por sí mismos en relación con el contexto. Esta conciencia de discernimiento, me ha permitido comprender también que el cansancio es una respuesta natural y orgánica. He encontrado la importancia de escuchar con consciencia la sensación de cansancio y poder abrazarla, dejarla guiarme también hacia lo que necesito en un momento determinado. Esto puede ser detenerme o resistir; el punto es aprender a escuchar sin un juicio predeterminado. Cada contexto es diferente e influye en la sensación particular.

Conclusión

Todo esto me permite vivir rangos mayores de libertad a partir del conocimiento de mí misma, sabiendo que nunca nos conocemos de manera hermética. El cambio es constante y las variaciones son infinitas. Esta investigación ha cambiado mi noción del cansancio y, sobre todo, de la investigación desde las artes. Me ha hecho entrar en controversia conmigo misma y recordar una frase que escuché alguna vez de Malú Rapacci, una maestra muy significativa para mí en el marco

de la psicología social: “afirmar es necesario, pero nunca para siempre”. Es por esto que, si queremos aventurarnos en lo investigativo, la brújula principal que tenemos es la conciencia de que así como los territorios son cambiantes, los mapas también pueden y deben serlo.

Bibliografía

- L. McDermott y C. Hodge McCoide, (1996) *Toward Decolonizing Gender: Female Vision in the Upper Paleolithic* artículo en:
<https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1525/aa.1996.98.2.02a00080>
- P. Preciado, entrevista sobre Foucault y las formas de producción de la verdad en:
<https://www.youtube.com/watch?v=BrFq2z04i4>
- Borgdorff, Hendrik Anne (2012) *The conflict of the faculties : perspectives on artistic research and academia*. Texto disponible en:
<https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/handle/1887/18704/The%20Conflict%20of%20the%20Faculties%20-%20proefschrift%20Borgdorff.pdf?sequence=20>

Anexos

Anexo 1

Notas sobre el planteamiento metodológico de la práctica investigativa

La manera en que he abordado el tema hasta ahora, ha sido a partir de un lenguaje y un pensamiento que divide mente y cuerpo. El reto que he decidido plantearme ha sido intentar investigar el cansancio desde la brújula somática y el campo de la experiencia: sumergirse en ella sin pretender llegar a un resultado concreto, ni temer develar informaciones que aparentemente pudieran venir de naturalezas diferentes al sentido común.

Quise ser cuidadosa con el diseño del laboratorio, de manera que pudiera permitir que fuera permeado por más información de la que me esperaba, sin embargo, fue necesario tomar un punto de partida desde variables que había definido como el marco de atención de la investigación, y a partir de ahí, permitir que la experiencia las interpelara.

Las variables o categorías de investigación que aparecieron fueron: organización, autopercepción, hábitos, conciencia, auto-regulación, sistema, estado tónico-emocional (sentimientos, pensamientos, movimientos, sensaciones), eficacia de movimiento (conexión, activación, alineación), conceptualización y significación subjetiva y sociocultural del cansancio (como sufrimiento, como reacción, como alerta, como ansiedad, como hábito), métodos somáticos(ideokinesis, body mind centering, ATM, eutonía), respiración, adaptación, límite físico-mental, gasto energético (alimentación, descanso, sueño, hidratación), resistencia, tensión, aburrimiento, falta de variación, fatiga.

Las estrategias de experimentación: iniciar el día con un momento de laboratorio y continuar relacionándome con la experiencia a partir de ese primer momento a lo largo de todo el día. Llevar notas constantemente y dejar que la experiencia continúe estimulando reflexiones.

Los objetivos: relacionarme con “el cansancio” al hacer la experiencia y reflexionar sobre ella todos los días por 15 días.

Bitácora

En cuanto al desarrollo-bitácora, las variables de observación fueron: duración de la actividad, tipo de actividad, frecuencia y continuidad, contexto (espacio, atmosfera, ambiente, compañía, música, estímulos, mirada del otro, distracciones, gasto energético, sueño, alimentación, hidratación, ciclo menstrual, dolores o malestar, autoimagen corporal, ansiedad, pereza-fatiga, emociones, afán o falta de tiempo. Tensiones entre las variables

Día 1: lunes 4 de marzo de 2019.

Sueño: de 10pm a 5am - 7 horas.

Alimentación: 5 momentos. Café y dulce, no me hicieron sentir menos cansada.

Fatiga (del 1 al 10) entre 7 y 9. Fluctuante, alta después de almorzar, baja después de acciones físicas.

Rendimiento (de 1 a 10) Aéreos: 6. acciones físicas: 8. (7 calentamiento, 9 al final) Puesta en escena: cansancio y desconcentración. Almuerzo. Psicología educación, sin cansancio, 7 en desconcentración.

En general, fluctuante. Baja energía, pero alta voluntad. Ansiedad fluctuante. Desconcentración fluctuante. Sueño y fatiga presentes, más no pereza. Hidratación: un termo.

Contexto frío, gris, lunes. Gente cansada. Sofia se cayó de la tela, eso me dio ansiedad, nervios, fatiga.

Autoimagen corporal tranquila.

Tensión en los hombros ligeramente.

Nota: inhibir el hábito de abandonarse al cansancio, buscar la manera de transformar el impulso del cansancio en un camino diferente. Ideokinesis: imágenes que me ayuden a resignificar mi relación con el cansancio. Cansancio puede ser tensión o flujo, depende de mí autopercepción. ¿Puedo autorregularme entorno al cansancio?

Día 2: martes 5 de marzo de 2019

Sueño: 7 horas y media, dos siestas de entre 15 y 20 minutos en el carro y en el bus. Alimentación: cinco momentos. Sensación de pesadez.

Fatiga: entre 5 y 7.

Hoy estuve mucho más tranquila, menor intensidad en las clases, pero mayor rendimiento mío.

Ligereza, tranquilidad, flujo, humor, buena concentración,
Mejor hidratación 1.5 termos, te, limonada etcétera. Igual tengo sed.
Quiero probar más sueño y más hidratación.
Contexto: más o menos nublado, gente tranquila, buen ánimo y humor.
Imagen corporal más o menos. Ganas de cambiar, “mejorar”.
Tensión en los hombros, espalda alta, dolor en las piernas.
En puntual estoy más cansada, pero en general menos fatigada.

Nota: continuidad de la intensidad de la práctica, buscar la manera de elevar en continuidad mi intensidad. Siento que necesito más cardio.

¿El límite del cansancio es una paradoja? ¿La resistencia también? ¿Debo cansarme para ganar resistencia? ¿El cansancio concreto es una simple reacción? Reacción a la amnesia sensomotriz desplazándose hacia conciencia, es decir, un lugar que antes estaba habitado por un hábito pasivo e indiferente y estático, ¿está comenzando a relacionarse con la dinámica?

Día 3: miércoles 6 de marzo 2019

¡Muy fluctuante! Cara muy roja en acciones físicas. Me distraje.

Sueño de 10 pm a 5:43am y luego a 6:30 hoy no tuve sueño. No hay dolores. Tuve mucha sed. No sentí tanto cansancio, pero me bajó mucho el ánimo. Día soleado, eso me alegra. Alimentación: siento que me he excedido estos días y el cuerpo está pesado.

Necesito encontrar equilibrio

Día 4: jueves 7 de marzo 2019

Irritable y serena, somnolienta.

Poco apetito.

Sueño de las 10 a las 4:00, le gané al despertador. 4:00 a 4:30 warmup, de 4:30 a 5 trotar. Aéreos: precisión, gran rendimiento, serena. Acciones físicas súper tranquilidad. Momento de leer. Siesta, tranquila y bien. Cita con Moni. Almuerzo, leer. Bajón, sueño y dolor de cabeza. Clase casual. Ahora estoy un poco cargada tratando estar en el momento, justo aquí me fatigo menos, lo mismo en aéreos con los ojos cerrados: ¡genial!

Nota: El cansancio es anticipación.

Día 5: viernes 8 de marzo 2019 mucho, mucho movimiento. Revelación continúa. La promesa conmigo misma es no detenerme. Trotar es conectar con el momento presente. Cuando menos me doy cuenta, ya ha recorrido gran tramo.

El cansancio es una reacción. ¿Como me relaciono con ella?

Energía alta, tranquilidad, versatilidad, espontaneidad.

Ensayo con Adela me dio sueño, luego perseverar y pasar el límite.

Alimentación buena.

Autoimagen agradable.

Marcha del día de la mujer. Emocionante, empoderamiento, preguntas.

Fiesta. Trasnóche, baile, desfogue de energía.

Día de mucha reflexión en torno a mi feminidad y mi energía femenina.

Sábado día 6: descanso me levanté con guayabo, fatiga por falta de sueño y trago. Excesos. Luego igual estuve alegre, serena, tranquila. En la tarde un poco de ansiedad. Me vi Free Solo el documental. Reflexión sobre los límites mentales y la emoción, la confianza, la amígdala cerebral que a él no se le estimula tanto. Regula lo emocional y la variación emocional. En nuestra relación con las emociones, nos ponemos ansiosos por no saber cómo lidiar con ellas, pero aprender a escuchar la emoción e integrarla puede potenciar la conciencia de la reacción al cansancio.

Domingo día 7: 10 de marzo 2019

Momento de practica personal de hora y media, luego grupo de investigación y creación con Perigeo, una hora de descanso, luego Ensayo Enellog. Gran continuidad y concentración.

Alimentación moderada y buena, con gustos.

Autoimagen buena.

Día 8: lunes 11 de marzo 2019

Sueño de 10 pm a 4:30.

Correr en la mañana da alta voluntad.

Epifanía: el cansancio es una reacción que se manifiesta en micro reacciones. Como la respiración, el calor, el dolor, la incomodidad. Si investigo en la continuidad, el ejercicio de inhibición es sutil! Si me concentro en el presente en el flujo que he venido construyendo la inhibición de la sugerencia que propone la reacción del cansancio se torna mucho más integral a la práctica. Practicar la continuidad dinámica no se trata de ejercer una resistencia constreñida.

Aéreos: increíble, maleabilidad, energía, ánimo, capacidad para lidiar con la sugerencia de detenerse que plantea el cansancio, el miedo y la ansiedad que es “renunciar”, bajarse de la tela.

Acciones físicas: genial continuidad, ánimo. Lo único que me distrae es sentir que mi cuerpo se acalora, que mi cara se enrojece, que mi cuerpo manifiesta una reacción.

Puesta en escena: eutonía y sensopercepción, genial. Conectar con mi universo de estímulos, con la percepción en diferentes niveles. Percepción de que ocurre o se integra en la conciencia. Qué es una membrana de universo sensorial.

En general muy poco cansancio. Súper buen día. Tranquilidad y energía.

Martes día 9:

No se trata de trotar, se trata de practicar en una acción que me reta por la hora, por el movimiento, por la noche, por todo. Puedo inhibir muchos hábitos que causan el cansancio antes de llegar a tener que inhibir la sugerencia del cansancio (la detenida) pero si lo hago, ¿Estoy moviéndome lo suficiente? ¿estaré perjudicando la esencia de la práctica?

Eutonía: hoy trote con un tono más ligero, libre; busqué diferentes focos de conciencia y percepción, y al final logré casi entrar en un estado meditativo, estaba totalmente involucrada en mi conciencia.

En un momento me dolió mi tendón de la rodilla izquierda, tuve el deseo de detenerme a estirar.

Decidí inhibir y elegí aliviar la tensión desde la pelvis, mientras continuaba la práctica.

Simplemente cambiando la tonicidad, el resto del día fue tan sereno y fluido como si hubiera aligerado el paso del tiempo.

Tuve sueño alrededor de las 4 de la tarde, de resto estuvo bien. El nivel de atención estuvo bien, un poco melancólico el ánimo en la tarde, pero en general fue agradable. Sentí un poco de frío.

Miércoles día 10:

no salí.

Sueño de 10:15 a 5:30. Me costó mucho levantarme. Día soleado. Autoimagen súper buena, me siento bien. Podría dormir un poco más, pero igual tengo gran energía.

Acciones físicas, gravedad cero. Voluntad y autopercepción altas. En la tarde hambre y pereciza.

Siesta de 6 a 6:30. Hambre Jaja

Luego animo un poco melancólico, ansiedad y más o menos insomnio.

Jueves día 11:

Concentración elevadísima.

Conexión con el ánimo profundo.

Parcial de aéreos: concentración, serenidad.

Acciones físicas: máxima fluidez, universos de transformación, movimiento, imagen, composición, cuerpo, mente, creatividad, presencia, voluntad.

Todos tienen que ver y se relacionan entre sí.

Autopercepción y autoimagen súper.

Jueves en la noche algo de ansiedad y temor; irritabilidad. ¿Podría hacer esto ya un producto del cansancio?

Viernes día 12:

no salí. Desperté bien, aunque fueron pocas horas de sueño. De las 11:45 a las 5.

Poca actividad en la mañana. Sensación de buen ánimo, ensayo de EnelDog súper súper súper energía.

Alimentación buena, abundante pero equilibrada, sensación buena.

En la tarde nervios, pero confianza, luego un poco de ansiedad. Relajación, pero temor, más o menos, luego exceso de apetito, sensación pésima antes de dormir y excesivamente pésimo al despertar.

Sábado día 13:

No salí, sesión con Sin Físico, buena energía, casi nada de cansancio. Alimentación buena hasta después de almuerzo. Me dio mucha hambre, exceso en la noche. De nuevo cansancio más o menos, fatiga sí, ansiedad más o menos.

Domingo día 14 :

Total necesidad de reposo, buena voluntad, buena curiosidad, actividad física para nada. Alimentación buena y sueño bueno de 3 a.m a 11:30 y de 3:30 a 4pm. Estuve tranquila, necesitaba este espacio.

Lunes día 15:

Energía baja, desasosiego, inseguridad.

Alimentación regular. Culpabilidad, pesadez, cansancio, pereza, falta de ánimo en aéreos fatigada pero fluida. Estoy logrando cosas que en un principio me costaba en un esfuerzo increíble, Incluso en días de mala energía, inseguridad corporal y mucha ansiedad.

Reflexiones:

Habitar el cansancio como lugar de pregunta, de investigación. Preguntarme por que me genera resistencias. Idea del cansancio como reacción, y el cansancio como elemento creativo. No puedo evitarme a mi misma, no puedo evitar mis reacciones naturales, las reacciones naturales de mi sistema. ¿Qué es lo que media el tono de mi reflexión? ¿Cómo puedo generar nuevas sinapsis y nuevas maneras sobre la forma en que me relaciono conmigo misma a la hora de investigar? Buscar la pregunta profunda, no sesgada a lo que creo que va a arrojar la investigación. El punto no es lo que dice la investigación sino lo que me ocurre al hacerla. Al hacer la experiencia. Venir sin hacerme trampa, con mi estado de hoy, ser capaz de reconocerlo sin juzgarlo ni intentar modificarlo o sesgarlo y atreverme a aventurarme en la experiencia que me propongo a partir del el habitarme como sistema en el momento presente. La sanación deriva de la integración, mas que de la expulsión o negación o rechazo o “cura”. La investigación somática me permite: visibilizar, asociar, reunir, integrar, relativizar, para generar perspectivas y reconocimiento, nuevas informaciones, nuevas posibilidades. Los sentidos se abren cuando entramos en conflicto, igual que los orígenes contextuales históricos de la mayoría de los métodos somáticos y los quiebres y grandes descubrimientos de las disciplinas en la humanidad.

(fin de la bitácora).

Anexo 2

Notas sobre el planteamiento metodológico de la composición investigativa

La otra parte de esta investigación consiste en la composición de una pieza investigativa; una performance de investigación creada a partir de las variables que he mencionado anteriormente y focalizada sobre la pregunta acerca del cansancio.

La siguiente pregunta sería, ¿cómo componer tal pieza? Decidí comenzar por aclarar el por qué componer tal pieza. El ejercicio de composición y de interpretación de una composición, nos dispone de una manera particular. El estado cambia, así como cuando un científico entra a un laboratorio, cuando un artista compone; el flujo es diferente. Hay un grado de profundidad diferente en la manera en que nos implicamos. No se está haciendo una maqueta de prueba, o un ejercicio abordado de manera meramente estudiantil; se está involucrando la voz propia, se está movilizándolo todo el ser, sus inquietudes, sus experiencias, sus modos de ver, sentir, pensar, estar, accionar. Se está relacionando con el grueso de una experiencia vital.

Teniendo esto en cuenta es posible comenzar a desglosar los elementos de la puesta en escena como variables de investigación. La presencia del otro hace que la experiencia sea intersubjetiva. El espacio y el tiempo acogen una infinidad de variables de movimiento y variaciones con respecto a éste. La música permite asociación y estimulación de estados internos. Cada uno de los elementos de la puesta en escena, se convierte en una variable de experimentación e investigación. Cada elemento es análogo a un aspecto a investigar o a un aspecto al cual someter el fenómeno que se quiere explorar. Puedo, por ejemplo, investigar qué le ocurre a mi experiencia del cansancio haciendo una secuencia de movimiento particular, bajo condiciones escénicas particulares y sus variaciones. Y así con cualquier fenómeno que me proponga investigar. El gran reto, es la profundización; es propiciar las condiciones necesarias para que surjan formas relativas de percibir, abordar y comprender el fenómeno que quiero investigar. Y cuando se trata de condiciones de composición, entramos en un terreno muy amplio. Podemos disponer de muchos estímulos diferentes para la sensibilidad y sus niveles, y podemos dejar que la intuición nos guíe en su selección tanto como la lógica, la razón y la experiencia previa.

Composición investigativa

Sobre el cansancio, o cómo transmutar lo hermético en permeable (2019)

Laura María Monroy-García

La siguiente pieza, es una composición investigativa. Se propone a manera de creación para la investigación, y como alternativa a la noción de investigación para la creación. Surge como dispositivo experimental dentro de mi investigación para la Puesta en escena de visión somática y se enmarca dentro de la pregunta por qué es la investigación en las artes y cómo se lleva a cabo una investigación de esta naturaleza.

Inicio:

La investigadora se encuentra en el centro del espacio escénico, los participantes la rodean en un círculo, de pie.

Ella cierra los ojos, hace tres respiraciones, comienza la pieza musical⁴.

A partir de un movimiento sutil, inicia la secuencia de movimiento: saludo al sol.

En el audio suena la voz de la investigadora:

“Sobre el cansancio, o cómo transmutar lo hermético en permeable .Un experimento es una prueba que consiste en provocar un fenómeno en unas condiciones determinadas con el fin de analizar sus efectos o de verificar una hipótesis.

Hipótesis uno: el cansancio deriva de la ansiedad y la desconcentración.

⁴ Pieza musical editada a partir de:

Audios de viento y latidos del corazón tomados de:

https://www.youtube.com/watch?v=gPmgmpT_Lnw&t=32s
<https://www.youtube.com/watch?v=pkZ7gS3Ooj8>

El pollo industrial, de Mula (2016)- <https://www.youtube.com/watch?v=B90bjUeMJcw>

Instituto Terra (from "The salt of the earth" OST) de Laurent Petitgand -
<https://www.youtube.com/watch?v=-JNSSu9NZRU>

Balanza, de Santiago Navas (2018)- <https://www.youtube.com/watch?v=RU2T8It29hw>

Hipótesis 2: a mayor libertad y tranquilidad, menor cansancio.”

“Variación 1: lo hermético. Hermetico es aquello que cierra perfectamente, de modo que no deja pasar el aire, ni el liquido.”

La investigadora realiza la secuencia, variando la calidad del movimiento a partir de estímulos de tensión, restricción, micro-esfuerzos. Puede pensar en las siguientes palabras como estímulo de la calidad de movimiento: Veloz, contenida, directa, subita, tensionada, agitada, ansiosa, colorada, sudorosa, sedienta, torpe, temerosa, nerviosa. Detente, detente, detente, detente.

Procura mantener una continuidad en el estado que la acción performativa le esté provocando.

“Variación 2: alquimia: antigua práctica protocientífica y disciplina filosófica que combina elementos de la química, la metalurgia, la física, la medicina, la astrología, la semiótica, el misticismo, el espiritualismo y el arte, con el fin de descubrir los elementos constitutivos del universo, la transmutación de la materia, y el elixir de la vida.”

La investigadora realiza la secuencia, variandola a partir de las siguientes variables: respiro, abro, adapto, libero, miro, crezco, sustento, reconecto, río, imagino. Variables relacionadas con la transformación. Puede dejarse influenciar por el espacio y lo que esté ocurriendo alrededor. (encontrar las miradas de los participantes, sentir sus tensiones corporales, sus posturas, su atención, etc.).

“variación 3: permeabilidad: capacidad que tiene un material de permitirle a un flujo que lo atraviese sin alterar su estructura interna.”

La investigadora permite que la información que se ha estimulado a lo largo de la pieza se manifieste en esta última parte, libera las necesidades de su movimiento, no inhibe ninguna necesidad, observa si tiene algún patrón, si se siente inclinada a hacer algo en particular por una razón en específico. Retoma variables de las dos variaciones anteriores y diversifica su calidad de movimiento. Algunas palabras que puede usar como estímulo son: velocidad, espacio, subita, gesto, panorama, tensión, apertura, resistencia, libertad, torpeza, parálisis, agitación, asociación, canto interno, intensidad, horizonte, respiro, respiro, respiro.

Cuando se acerca el final de la música, va reduciendo el rango de movimiento, retomando su postura inicial, reconectando con la sensación y realizando un escaneo rápido de cómo está ahora afectada con respecto al momento inicial.

Fin

Anexo 3

Lo que ocurrió al poner en escena la composición investigativa.

Toda la experiencia formó parte de la investigación. Ante la aparición inminente de los nervios, de diferentes pensamientos sobre la pertinencia de mi participación en ese espacio y la pregunta por cómo hacer de ella lo mas generosa posible, el hecho de realizar la composición investigativa ya estaba cargada de un estado muy particular. Sentí algunas tensiones corporales, pero sobre todo, había tensiones en el pensamiento y la emoción. El ejercicio de inhibición de la tensión fue constante, para mantener la atención amplia y la escucha sintonizada con el entorno. Cuando llegó el momento de compartir la composición, estaba cargada de un estado interno muy particular. Retomando la idea 1 que resulto de la practica investigativa, creo que es claro que los factores que pueden generar ansiedad y tensión, derivan en cansancio, sin embargo, el ejercicio de la inhibición de la reacción inmediata, que seria la de cerrar la atención, tensionar, dispersarse, enconrarse, o distraerse; me permitió observar que lo que se puede percibir de manera rápida como cansancio, es muy similar a lo que yo percibo como nervios o ansiedad. En este sentido, es muy interesante notar las variaciones de estados que se presentan entre los momentos de observar y los momentos de ser observado.

Tras realizar una breve introducción sobre el marco de la investigación, me sentí mucho mas tranquila, el estado interno paso a un segundo plano de atención ante la circunstancia de ser observada, de tener campo para la acción. El reto aquí era poder mantener la atención abierta en este nuevo estado. Algo fundamental, que hasta ahora no había tenido en cuenta, es la manera en que la percepción del tiempo varia tan drásticamente, tanto en situación de performatividad, como en situación de cansancio. La primera parte de la composición, propone llegar a un estado de activación y tensión que se asemeje a la experiencia del cansancio. En este caso particular, funcionó. Creo que parte muy importante de esta noción de creación para la investigación es que permite salir del terreno de la representación o la enunciación, y se permite profundizar en la experiencia de un fenómeno planteado, aunque no sea de la manera mas evidente; permite relativizar el fenómeno de manera activa. Noté esto a lo largo de toda la puesta. La experiencia interna en retrospectiva era de lucha constante. Lucha de los nervios, del juicio, de la inhibición, de la memoria, del movimiento, de los principios somáticos y del movimiento, de la escucha, de la mirada, de la auto exigencia, de buscar libertad, disfrute, pero a la vez buscar nitidez, claridad; y sobre todo, mantener la receptividad amplia para recopilar toda la información posible de lo que me estuviera pasando tanto mental, como emocional, como corporalmente.

Finalmente, fue fundamental la mirada de las otras personas. Creo que en una próxima ocasión sería bueno tener un espacio para conversar sobre la experiencia y recopilar los puntos de vista de los participantes. Con tan solo unos cuantos comentarios y preguntas, el sentido de la experiencia se amplió tremendamente. Por una parte, me ayudó a comprender que los participantes también están investigando aunque no sea de manera consiente, solo por el hecho de estar buscando sentido en la experiencia. Eso es clave, es fundamental para reencendernos como seres investigativos fuera del marco positivista y determinista. La curiosidad es la base de la investigación. Por otra parte, ver que en la acción, por más que una crea que está teniendo voluntad, decisión y control sobre sus acciones, ocurren movimientos involuntarios, o manifestaciones de estados internos que no necesariamente se había pensado expresar. Por ejemplo, movimientos faciales o de los parpados, cuando la intención interna es de conectar con el estado de presencia, disposición y escucha. Es increíble la manera en que esta imagen me hace caer en cuenta de que, por supuesto, en el momento en que cierro los ojos y procuro conectar con la disposición, me estaba remitiendo a estados que reconozco como similares a experiencias oníricas.

Por ultimo, compartir los puntos de vista de otras personas sobre el cansancio y la manera en que cualquier punto de partida puede investigarse de manera performativa, enriquecieron mucho la propuesta. Entender que la creación para la investigación es también una plataforma para despertar informaciones y estímulos en todos los participantes, amplía la investigación, la convierte en intersubjetiva e incluso, si se da el espacio, en colaborativa.